

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
ЗАВТРАК	Каша гречневая с маслом, сахаром.	145	8,86	5,98	44,7	268		№330
	Чай сладкий.	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№326
	Печенье	50.0	2,7	8	33,5	231,5		
Итого за завтрак:			11,68	14	88,40	540,50	2,83	
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты. Яблоко.	100.0	0.4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп-пюре гороховый с мясом кур.	250	5,77	5,3	26,56	136,7	5,81	№60 №87
	Голубцы ленивые с мясом.	200	13.5	16.9	11.6	253.0	2.5	№16
	Компот из сухофруктов.	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	№394
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	40/40	4.55	1.45	20.25	201.5	0.42	
Итого за обед:			24,86	23,65	85,37	698,64	9,53	
ПОЛДНИК	Каша молочная пшеничная с маслом.	200	6.76	10.42	25.86	224.94	1.35	№199
	Какао на молоке.	200	4,07	3,54	17,58	118,9	1,59	№416
	Хлеб пшеничный с сыром.	40/25	11.63	24.74	26.76	381.17	0.53	№3
Итого за полдник			22,46	38,7	70,2	725,01	3,47	
Итого за целый день			59,4	76,75	253,77	2011,15	25,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 2								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,09	№199
	Кофейный напиток.	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	№414
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/9	2,45	8,25	25,	136		№1
Итого за завтрак:			12,98	22,34	72,47	476,5	1,39	
2-ой ЗАВТРАК	Салат из свеклы.	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	№34
	Сок	50	0,1	0,08	3	12	3,5	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом кур, сметаной	250	2,02	4,92	8,72	91,75	18,47	№60 №73
	Картофельное пюре.	150	7,56	4,80	20,44	137,25	18,16	№339
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№202
	Компот из апельсинов.	200	0,44	0,1	344	138,6	12,9	№392
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	40/40	4,55	1,45	20,25	201,5	0,42	
Итого за обед:			24,66	14,53	400,2	666,1	50,19	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сметаной.	140	20,4	13,4	14,8	271,9	0,4	№61
	Чай с молоком.	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,3	№413
Итого за полдник			23,36	16	30,7	370,78	1,7	
Итого за целый день			61,85	56,52	508,39	1569,72	58,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом.	200	12.4	16.05	62.18	444.04	0.04	№199
	Какао на молоке.	200	4,07	3,54	17,58	118,9	1,59	№416
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/9	2,45	8,25	25,	136		№1
Итого за завтрак:			20,24	29,29	104,95	698,99	1,63	
2-ой ЗАВТРАК Овощи прошлого урожая До 01.03.	Салат из капусты, моркови с растительным маслом	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	29	5	
После 01.03	Яблоко	100	0.4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп рассольник Ленинградский с мясом, сметаной	250	2,27	5,14	17,17	125,75	7,54	№59 №82
	Тефтели мясные.	70	15.62	13.5	6.09	211.23	1.2	№37
	Рожки отварные с маслом.	140	5,68	4,36	37,25	171		№335
	Компот из сухофруктов.	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	№394
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	40/40	4.55	1.45	20.25	201.5	0.42	
Итого за обед:			29,16	24,45	107,72	816,92	9,96	
ПОЛДНИК	Оладьи со сгущенным молоком.	150	11,21	13,92	65,75	433,4	0,45	№432
	Чай сладкий.	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№326
Итого за полдник			11,33	13,94	75,95	474,4	3,28	
Итого за целый день			61,57	70,73	294,03	2042,75	33,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4								
ЗАВТРАК	Вермишель молочная с маслом.	200	7,19	6,52	23,55	281,5	1,14	№100
	Кофейный напиток на молоке .	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	№414
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/9	2,45	8,25	25,	136		№1
Итогозавтрак:			14,13	18,9	64,7	518,66	2,44	
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты.Банан.	100.0	1,5	0.5	21	96	10	
2-ой ЗАВТРАК	Салат из свежих овощей с растительным маслом.	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	№15
Обед	Борщ из свежей капусты с мясом кур, сметаной.	250	2,1	4,94	12,98	156,5	10,29	№60 №63
	Плов с мясом кур.	200	21,47	19,69	35,69	406	1,01	№321
	Компот из изюма.	200	0.23		24.6	100.5	0.2	№127
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	40/40	4.55	1.45	20.25	201.5	0.42	
Итого за обед			28,35	29,77	95,76	909,02	21,98	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный.	140	11.8	13.6	4.8	187.4	0.27	№75
	Чай сладкий.	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№326
	Вафля(пряник)	50.0	2,8	2,5	38,15	181		
Итого за полдник			14,72	16,12	53,15	409,4	3,1	
Итого за целый день			59,29	65,29	234,61	1933,08	37,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 5								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом.	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9	№199
	Какао на молоке.	200	4,07	3,54	17,58	118,9	1,59	№416
	Хлеб с маслом.	40/9	2,45	8,25	25,	136		№1
Итого за завтрак:			14,5	24,24	65,41	471,39	1,68	
2-ой ЗАВТРАК	Винегрет с растительным маслом.	100	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	№36
Обед	Суп картофельный с вермишелью ,мясом кур, сметаной.	250	2,97	2,87	17,38	108,75	8,25	№60 №88
	Картофельное пюре.	150	7,56	4,80	20,44	137,25	18,16	№339
	Гуляш из курицы.	70,0	12,11	10,06	2,39	238,24	2,4	№318
	Сок.	200,0	04,	0,3	11,0	48,0	14,4	
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	40/40	4,55	1,45	20,25	201,5	0,42	
Итого за обед:			27,59	19,48	71,46	733,74	43,63	
ПОЛДНИК	Булочка с начинкой.	80	9,96	7,72	42,32	328	0,01	№83 №255
	Чай сладкий с молоком.	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,3	№413
Итого за полдник			12,92	10,32	58,22	426,88	1,31	
Итого за целый день			55,83	57,74	200,15	1688,89	52,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 6								
ЗАВТРАК	Рожки отварные с маслом и сыром.	140/25	11,17	10,28	41,78	264	0,14	№218
	Чай сладкий.	200	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№326
	Печенье	50.0	2,7	8	33,5	231,5		
Итого за завтрак:			13,99	18,3	85,48	536,5	2,97	
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты. Яблоко.	100.0	0.4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп куриный с клецками , сметаной.	250	2,38	3,39	12,38	91,25	5,75	№60 №91
	Овощи тушеные с мясом кур.	200	3.75	5.09	14.4	126.3	8.56	№31
	Компот из сухофруктов.	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	№394
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	40/40	4.55	1.45	20.25	201.5	0.42	
Итого за обед:			11,72	9,93	73,99	526,49	15,53	
ПОЛДНИК	Каша молочная пшенная с маслом.	200	6.76	10.42	25.86	224.94	1.35	№199
	Кофейный напиток на молоке.	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	№414
	Хлеб пшеничный	40.0	4.55	1.45	20.25	101.5	0.42	
Итого за полдник			14,48	14,55	62,07	427,55	3,07	
Итого за целый день			40,59	43,18	231,34	1537,54	51,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7.								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом.	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,09	№199
	Какао на молоке.	200	4,07	3,54	17,58	118,9	1,59	№416
	Хлеб с маслом.	40/9	2,45	8,25	25,	136		№1
Итого за завтрак:			13,88	23,2	74,09	494,29	1,68	
2-ой ЗАВТРАК	Салат из свеклы.	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	№34
	Сок	50	0,1	0,08	3	12	3,5	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом кур, сметаной	250	2,02	4,92	8,72	91,75	18,47	№60 №73
	Картофельное пюре.	150	7,56	4,80	20,44	137,25	18,16	№339
	Рыба тушеная с овощами.	80	14,13	0,55	0,62	62	0,58	№246
	Компот из яблок.	200	6.7	6.7	16.8	65.3	3.2	№390
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	40/40	4.55	1.45	20.25	201.5	0.42	
Итого за обед:			34,96	18,42	66,83	557,8	40,83	
ПОЛДНИК	Сырники творожные со сметаной.	140	25.8	20.2	19.59	374.8	0.4	№72
	Чай с молоком.	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,3	№413
Итого за полдник			28,76	22,8	35,49	473,68	1,7	
Итого за целый день			77,6	68,07	181,61	1582,11	49,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом.	200	12.4	16.05	62.18	444.04	0.04	№199
	Кофейный напиток на молоке.	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	№414
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/9	2,45	8,25	25,	136		№1
Итогозавтрак:			19,34	28,43	103,33	681,2	1,34	
2-ой ЗАВТРАК Овощи урожая прошлого года до 01.03	Салат из капусты, моркови с растительным маслом.	60	0,84	3,05	5,41	52,44	19,47	№21
	Яблоко	50	0,2	0,2	4,9	29	5	
После 01.03	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп рыбный с консервами.	250	2,46	2,87	14,53	95,5	8,25	№59 №95
	Котлета мясная.	70	8,33	25,63	11,64	311		№299
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	140	8.73	5.4	45.0	263.8		№330
	Компот из сухофруктов.	200	1.04	0	26.96	107.44	0.8	№394
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	40/40	4.55	1.45	20.25	201.5	0.42	
Итого обед:			25,11	35,35	118,4	979,24	9,47	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с изюмом.	160	5.9	6.3	38.3	238.4	5.2	№106
	Кисель из свежих ягод.	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	№393
Итогopolдник			5,99	6,34	64,44	343,6	7,03	
целый день			55,28	73,17	291,5	2056,48	37,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9								
ЗАВТРАК	Вермишель молочная с маслом.	200	7,19	6,52	23,55	281,5	1,14	№100
	Какао на молоке.	200	4,07	3,54	17,58	118,9	1,59	№416
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/9	2,45	8,25	25,	136		№1
Итогозавтрак:			15,03	19,76	66,32	536,45	2,73	
2-ой ЗАВТРАК	Фрукты. Банан.	100.0	0,4	0,3	10,3	47	5	
2-ой ЗАВТРАК	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	№15
Обед	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной.	250	2,1	4,94	12,98	156,5	10,29	№59 №63
	Тефтели мясо – крупяные с маслом.	200	25.28	18.98	12.94	337.46	1.6	№38
	Компот из изюма.	200	0.23		24.6	100.5	0.2	№127
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	40/40	4.55	1.45	20.25	201.5	0.42	
Итого обед:			32,16	25,37	70,77	795,96	12,51	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный.	140	11.8	13.6	4.8	187.4	0.27	№75
	Чай с молоком.	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,3	№413
	Пряник (вафля).	50.0	2,8	2,5	38,15	181		
Итого за полдник			17,56	18,7	58,85	467,28	1,57	
Итого за целый день			65,74	67,82	208,48	1891,21	31,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба» с маслом.	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,09	№112
	Кофейный напиток на молоке.	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	№414
	Хлеб пшеничный с маслом.	40/9	2,45	8,25	25,	136		№1
Итого за завтрак:			13,26	22,56	67,49	460,32	1,39	
2-ой ЗАВТРАК	Винегрет с растительным маслом.	100	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15	№36
Обед	Суп домашний с мясом кур.	250	2,25	2,76	14,82	94,75	8,25	№60 №86
	Рожки отварные с маслом.	140	5,68	4,36	37,25	171		№335
	Котлеты из печени.	70	6,39	6,97	10,88	281,67	4,4	№18
	Сок.	200.0	04,	0,3	11,0	48,0	14,4	
	Хлеб ржаной, хлеб пшеничный.	40/40	4.55	1.45	20.25	201.5	0.42	
Итого за обед:			19,27	15,84	94,20	796,92	33,62	
ПОЛДНИК	Булочка с начинкой.	80	9,96	7,72	42,32	328	0,01	№83 №255
	Чай с молоком.	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,3	№413
Итого за полдник			12,92	10,32	58,22	426,88	1,31	
Итого за целый день			46,27	52,44	224,97	1741	42,47	
Итого за весь период			583,42	631,71	2628,91	18053,93	419,68	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 146»

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Детский сад № 146»

Л.И.Цалко

Приказ № _____ от _____.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

2023 г.

