**Утверждаю:**

Заведующий МКДОУ

Балаганский детский сад № 4

 В.Н.Салмина

« » 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

 **МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ**

**МКДОУ Балаганский детский сад № 4**

**Осеннее-зимний период**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 1** |
|  | **Яйцо отварное** | **40** | **5,08** | **4,6** | **0,3** | **63** | **0** | 213 |
| **Чай с лимоном** | **200** | **0,13** | **0,02** | **11.3** | **45.5** | **3.14** | 393 |
| **Бутерброд с маслом** | **40/10** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170** | **0** | 1 |
|  | **Сыр**  | **20** | **4.64** | **5.9** | **0** | **72** | **0.14** | 7 |
| **II завтрак:** | **Апельсин-** | **100** | **0.9** | **0.2** | **10.4** | **40** | **35** |  |
|  | **Итого** | **410** | **13,81** | **20,15** | **40,27** | **390,5** | **38.28** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед:** | **Салат из свежей капусты** | **60** | **0.84** | **3.64** | **5.41** | **52.44** | **19.47** | 20 |
| **Суп картофельный**  | **200** | **2.34** | **2.82** | **16,71** | **101** | **12** | 77 |
| **Котлета говяжья** | **75** | **11.92** | **8.80** | **11.64** | **173** | **0** | 282 |
| **Макароны отварные**  | **150** | **5.50** | **4.57** | **26,44** | **168** | **0** | **317** |
| **Хлеб пшеничный**  | **45** | **2.34** | **0,54** | **19.93** | **96** | **0** | **1** |
|  | **кисель** | **200** | **1.36** | **0** | **29.02** | **116.19** | **0.4** | **384** |
|  | **Итого** | **730** | **44,06** | **20,37** | **109,15** | **706,63** | **31.87** |  |
| **Полдник:** | **Пирожок с повидлом** | **80** | **4.6** | **1.87** | **44.44** | **212.8** | **0,03** | **454** |
| **Какао на молоке**  | **200** | **3,9** | **3,5** | **14,4** | **102** | **1,3** | **397** |
| **Итого за первый день:** | 1420 | **66,37** | **45.89** | **208.26** | **1411.93** | **71.48** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 2** |
|  | **Суп молочный вермишелевый** | **200** | **5.74** | **5.2** | **18.83** | **144.8** | **0.9** | 93 |
| **Чай с лимоном** | **200** | **0,13** | **0,02** | **11.3** | **45.5** | **3.14** | 393 |
| **Бутерброд с маслом** | **40/10** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170** | **0** | 1 |
| **II завтрак:** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **0** | **10.1** | **42.2** | **2** |  |
| **итого** |  | ***550*** | ***9,43*** | ***14,65*** | ***58,5*** | ***402,5*** | ***6,04*** |  |
| **Обед:** | **Салат из моркови** | **60** | **0,74** | **0.05** | **6.96** | **31.38** | **2.88** | 419 |
| **Щи на мясном бульоне**  | **200** | **1.39** | **3.9** | **7.37** | **68** | **14.76** | 67 |
| **Гуляш из отварного мяса** | **140** | **18.05** | **14.26** | **4.58** | **218** | **0.97** | 277 |
| **Картофельное пюре** | **150** | **3,06** | **4.8** | **20.43** | **138** | **18.15** | 321 |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,44** | **0.02** | **27.76** | **113** | **0,4** | 376 |
| **Хлеб пшеничный**  | **45** | **2.34** | **0,54** | **19.93** | **96** | **0** | 1 |
| **итого** |  | **795** | **26,02** | **23,57** | **87,03** | **664,38** | **37.16** |  |
| **Полдник:** | **Оладьи** | **100** | **8.13** | **6.86** | **47.1** | **280** | **0.47** | 237 |
|  | сгущенное молоко- | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,2 | 64 | 0,2 |  |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **200** | **2.85** | **2.41** | **14.36** | **113.2** | **1,17** | 395 |
| итого |  | **320** | **12,38** | **10,97** | **72,66** | **457,2** | **1, 84** |  |
|  | **Итого за второй день:** | **1665** | **47,83** | **49,19** | **218,19** | **1524.08** | **45,04** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 3** |
|  | **Каша рисовая с маслом** | **200** | **3.09** | **4.07** | **32.09** | **177** | **0** | 168 |
| **Чай с лимоном** | **200** | **0,13** | **0,02** | **11.3** | **45.5** | **3.14** | 393 |
| **Бутерброд с маслом** | **40/10** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170** | **0** | 1 |
| **II завтрак:** | **Яблоко-** | **100** | **0, 39** | **0, 39** | **9, 8** | **41, 5** | **18, 97** |  |
| **итого** |  | **550** | **6, 67** | **13, 91** | **71, 46** | **434** | **22, 11** |  |
| **Обед:** | **Салат из свеклы** | **60** | **0.85** | **3.65** | **5.19** | **56.34** | **5.7** | 33 |
| **Суп вермишелевый** | **200** | **2.14** | **2.26** | **13.71** | **83.76** | **6.6** | 233 |
| **Плов с мясом птицы** | **200** | **19.33** | **16.19** | **33.99** | **359** | **0.96** | 304 |
| **кисель**  | **200** | **1.36** | **0** | **29.02** | **116.19** | **0.4** | **384** |
| **Хлеб пшеничный**  | **45** | **2, 34** | **0, 54** | **19, 93** | **96** | **0** | 1 |
| **итого** |  | **705** | **26, 02** | **22, 64** | **101, 84** | **711, 29** | **13, 66** |  |
| **Полдник :** | **Булка молочная** | **80** | **7.42** | **1.58** | **41.7** | **211** | **0.20** | 479 |
| **Чай с молоком** | **200** | **2, 96** | **2, 6** | **15, 9** | **98** | **1, 33** | 394 |
| **итого** |  | **325** | **10, 38** | **4, 18** | **57, 60** | **309** | **1, 53** |  |
|  | **Итого за третий день** | **1580** | **43.07** | **40.73** | **230.9** | **1454.29** | **38.63** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 4** |
|  | **Каша манная с маслом** | **200** | **4.52** | **4.07** | **30.57** | **177** | **0** | 168 |
| **Чай с лимоном** | **200** | **0,13** | **0,02** | **11.3** | **45.5** | **3.14** | 393 |
| **Бутерброд с маслом** | **40/10** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170** | **0** | 1 |
| **II завтрак:** | **Сок фруктовый** | **100** | **0, 5** | **0** | **10, 1** | **42, 2** | **2** |  |
| **итого** |  | **550** | **8, 21** | **13, 52** | **60, 44** | **484, 70** | **5, 14** |  |
| **Обед:** | **Салат из свежей капусты** | **60** | **0.84** | **3.64** | **5.41** | **52.44** | **19.47** | 20 |
| **Борщ на бульоне из мяса птицы со сметаной** | **200** | **1.73** | **4.9** | **12.2** | **100** | **8.04** | 57 |
| **Жаркое по-домашнему с мясом птицы** | **200** | **22.02** | **6.79** | **19.95** | **259** | **8.15** | 276 |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,44** | **0.02** | **27.76** | **113** | **0,4** | 376 |
| **Хлеб пшеничный**  | **45** | **2.34** | **0,54** | **19.93** | **96** | **0** | 1 |
| **итого** |  | **705** | **27, 37** | **15, 89** | **85, 25** | **620, 44** | **36, 06** |  |
| **Полдник:** | **Вареники ленивые**  | **150** | **21.11** | **15.51** | **21.8** | **310** | **0.27** | 230 |
|  | **Чай с молоком** | **200** | **2.96** | **2.6** | **15.9** | **98** | **1.33** | 394 |
| **итого** |  | **350** | **24, 07** | **18, 11** | **37, 7** | **408** | **1, 6** |  |
|  | **Итого за четвертый день:** | **1605** | **59.65** | **47.52** | **183, 39** | **1463.14** | **42.8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 5** |
|  | **Каша кукурузная молочная** | **200** | **6.21** | **5.28** | **27.90** | **187** | **0** | 168 |
| **Какао на молоке**  | **200** | **3,9** | **3,5** | **14,4** | **102** | **1,3** | **397** |
| **Бутерброд с маслом** | **40/10** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170** | **0** | 1 |
| **II завтрак:** | **Банан-** | **100** | **1.11** | **0** | **16.58** | **67.34** | **16.69** |  |
| **итого** |  | **550** | **14, 88** | **18, 21** | **77, 15** | **526, 34** | **17. 99** |  |
| **Обед:** | **Салат из кукурузы консервированной**  | **60** | **1.72** | **3.70** | **4.82** | **59.5** | **5.58** |  |
| **Обед:** | **Суп картофельный с рыбными консервами (сайра** | **200** | **8.60** | **8.40** | **14.33** | **167** | **9.11** | 87 |
| **Капуста тушенная**  | **200** | **3.98** | **7.42** | **18.98** | **158** | **32.74** | 132 |
| **Хлеб пшеничный**  | **45** | **2.34** | **0,54** | **19.93** | **96** | **0** | 1 |
| **кисель** | **200** | **1.36** | **0** | **29.02** | **116.19** | **0.4** | **384** |
| **итого** |  | **705** | **18, 0** | **20, 06** | **87, 08** | **596, 69** | **47, 83** |  |
|  | **Омлет** | **105** | **9,28** | **18.03** | **1.86** | **193** | **0,18** | **215** |
| **итого** | **Чай с лимоном** | **200** | **0,13** | **0,02** | **11.3** | **45.5** | **3.14** | 393 |
| **Конфета шоколадная** | **20** | **1.2** | **6.68** | **10.82** | **103.5** | **0** | 0 |
| **Хлеб пшеничный**  | **45** | **2.34** | **0,54** | **19.93** | **96** | **0** | 1 |
|  | **350** | **11, 15** | **18, 79** | **33, 09** | **334, 5** | **3, 32** |  |
| **Итого за пятый день:** | **1605** | **45, 83** | **63.54** | **208.14** | **1561.03** | **69.14** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 6** |
|  | **Макароны отварные** | **200** | **7.33** | **6.09** | **35.25** | **224** | **0** | 317 |
| **Чай с лимоном** | **200** | **0,13** | **0,02** | **11.3** | **45.5** | **3.14** | 393 |
| **Бутерброд с маслом** | **40/10** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170** | **0** | 1 |
| **II завтрак:** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **0** | **10.1** | **42.2** | **2** |  |
| **итого** |  | **550** | **11, 02** | **15, 34** | **74, 92** | **481, 7** | **5, 14** |  |
| **обед** | **Салат из свеклы с яблоками** | **60** | **0.66** | **3.11** | **6.86** | **58.02** | **5.58** | 35 |
| **Суп-лапша домашняя** | **200** | **1.77** | **4.05** | **9.53** | **102.2** | **0.4** | 86 |
| **Рыба тушенная** | **70** | **7.04** | **3.56** | **1.92** | **470** | **2.26** | 247 |
| **Каша гречневая** | **150** | **8.59** | **6.09** | **38.64** | **243** | **0** | 313 |
| **Компот из сухофруктов витаминизированный**  | **200** | **0,44** | **0.02** | **27.76** | **113** | **50,4** | 376 |
| **Хлеб пшеничный**  | **45** | **2.34** | **0,54** | **19.93** | **96** | **0** | 1 |
| **итого** |  | **725** | **20, 84** | **17, 37** | **104, 64** | **1082, 22** | **58, 64** |  |
| **Полдник:** | **Ватрушка с творогом** | **80** | **10.5** | **6.26** | **33,3** | **230** | **0,04** | 458 |
| **Чай с сахаром** | **200** | **0,06** | **0,02** | **11,1** | **44** | **0.03** | 392 |
| **итого** | **280** | **10, 56** | **6, 28** | **44, 4** | **274** | **0, 07** |  |
| **Итого за шестой день:** | 1555 | **42.42** | **39.19** | **223.96** | **1837.92** | **63, 85** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 7** |
|  | **Каша ячневая молочная** | **200** | **4.39** | **4.20** | **28.30** | **169** | **0** | 168 |
| **Какао на молоке**  | **200** | **3,9** | **3,5** | **14,4** | **102** | **1,3** | **397** |
| **Бутерброд с маслом** | **40/10** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170** | **0** | 1 |
| **II завтрак:** | **Яблоко-** | **100** | **0,39** | **0.39** | **9.8** | **41.5** | **18.97** |  |
| **Итого** |  | **550** | **11, 74** | **17 ,52** | **76, 77** | **482, 5** | **20, 27** |  |
| **Обед:** | **Салат из моркови** | **60** | **0,74** | **0.05** | **6.96** | **31.38** | **2.88** | 419 |
| **Щи на мясном бульоне**  | **200** | **1.39** | **3.9** | **7.37** | **68** | **14.76** | 67 |
| **Биточки говяжьи** | **75** | **11.92** | **8.80** | **11.64** | **173** | **0** | 282 |
| **Картофельное пюре** | **150** | **3,06** | **4.8** | **20.43** | **138** | **18.15** | 321 |
| **Кисель** | **200** | **1.36** | **0** | **72.02** | **116.19** | **0** | **384** |
| **Хлеб пшеничный**  | **45** | **2.34** | **0,54** | **19.93** | **96** | **0** | 1 |
| **Итого** | **730** | **20, 81** | **18, 09** | **138, 35** | **622, 57** | **35, 79** |  |
| **полдник** | **Бутерброд с повидлом**  | **65** | **2.94** | **4.64** | **16.38** | **184** | **0.11** | **2** |
| **Чай с молоком** | **200** | **2.96** | **2.6** | **15.9** | **98** | **1.33** | 394 |
| **Итого** | **265** | **5, 9** | **7, 74** | **32, 28** | **282** | **1, 44** |  |
| **Итого за седьмой день:** | 1545 | **38.45** | **42.85** | **244.4** | **1387.07** | **57, 5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 8** |
|  | **Каша «Дружба»** | **200** | **5.5** | **8.77** | **29.27** | **213** | **0** | 168 |
| **Чай с лимоном** | **200** | **0,13** | **0,02** | **11.3** | **45.5** | **3.14** | 393 |
| **Бутерброд с маслом** | **40/10** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170** | **0** | 1 |
| **Сыр**  | **20** | **4.64** | **5.9** | **0** | **72** | **0.14** | 7 |
| **II завтрак:** | **Апельсин-** | **100** | **0.9** | **0.2** | **10.4** | **40** | **35** |  |
| **итого** |  | **570** | **14, 23** | **24, 32** | **69, 24** | **540, 5** | **38, 28** |  |
| **Обед:** | **Салат из свежей капусты** | **60** | **0.84** | **3.64** | **5.41** | **52.44** | **19.47** | 20 |
| **Свекольник на мясном бульоне со сметаной** | **200** | **1.63** | **4** | **11.28** | **87.8** | **7.02** | **58** |
| **Плов с мясом птицы** | **200** | **19.33** | **16.19** | **33.99** | **359** | **0.96** | 304 |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,44** | **0.02** | **27.76** | **113** | **0,4** | 376 |
| **Хлеб пшеничный** | **45** | **2.34** | **0,54** | **19.93** | **96** | **0** | 1 |
| итого |  | **705** | **24, 58** | **24, 39** | **98, 37** | **708, 24** | **27, 85** |  |
| **Полдник:** | **Пирог открытый** | **80** | **6.18** | **3.22** | **55.32** | **275** | **0.08** | **459** |
|  | **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **2.85** | **2.41** | **14.36** | **113.2** | **1,17** | 395 |
| итого |  | **260** | **9, 03** | **5, 63** | **69, 68** | **388, 2** | **1, 25** |  |
|  | **Итого за восьмой день:** | **1535** | **47.84** | **54.34** | **237.29** | **1636.94** | **67.38** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 9** |
|  | **Каша пшенная молочная с маслом** | **200** | **5.67** | **5.28** | **32.55** | **200** | **0** | 168 |
| **Чай с лимоном** | **200** | **0,13** | **0,02** | **11.3** | **45.5** | **3.14** | 393 |
| **Бутерброд с маслом** | **40/10** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170** | **0** | 1 |
| **II завтрак:** | **Сок фруктовый** | **100** | **0,5** | **0** | **10.1** | **42.2** | **2** |  |
| **Итого** |  | **550** | **9, 36** | **14, 73** | **72, 22** | **457, 70** | **5, 14** |  |
| **Обед:** | **Салат из свеклы** | **60** | **0.85** | **3.65** | **5.19** | **56.34** | **5.7** | 33 |
| **Рассольник** | **200** | **1, 29** | **4, 05** | **8, 75** | **82, 66** | **6, 03** |  |
| **рагу из овощей** | **200** | **3.24** | **17.36** | **18.26** | **242** | **11.06** | **137** |
| **Кисель витаминизированный** | **200** | **1.36** | **0** | **72.02** | **116.19** | **50.4** | **384** |
| **Хлеб пшеничный**  | **45** | **2.34** | **0,54** | **19.93** | **96** | **0** | 1 |
| **итого** |  | **705** | **9, 08** | **22, 6** | **124, 15** | **593, 19** | **73, 19** |  |
| **Полдник:** | **Пельмени** | **100** | **9,28** | **18.03** | **1.86** | **193** | **0,18** | **215** |
|  | **Какао на молоке**  | **200** | **3,9** | **3,5** | **14,4** | **102** | **1,3** | **397** |
| итого |  | **300** | **13, 18** | **21, 53** | **16, 26** | **295** | **1, 48** |  |
|  | **Итого за девятый день:** | 1560 | **31, 62** | **58, 86** | **212, 63** | **1345, 89** | **79, 81** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (Ккал)** | **Витамин С** | **№****рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **День 10** |
|  | **Каша геркулесовая с маслом** | **200** | **5.39** | **6.38** | **27.13** | **187** | **0** | 168 |
| **Кофейный напиток на молоке** | **180** | **2.85** | **2.41** | **14.36** | **113.2** | **1,17** | 395 |
| **Бутерброд с маслом** | **40/10** | **3.06** | **9.43** | **18.27** | **170** | **0** | 1 |
| **Сыр** | **20** | **4.64** | **5.9** | **0** | **72** | **0.14** | 7 |
| **II завтрак:** | **Банан-** | **100** | **1.11** | **0** | **16.58** | **67.34** | **16.69** |  |
| **итого** |  | **550** | **17, 05** | **24, 2** | **76, 34** | **609, 54** | **18, 0** |  |
| **Обед:** | **Салат из кукурузы консервированной**  | **60** | **1.72** | **3.70** | **4.82** | **59.5** | **5.58** |  |
| **Суп гороховый на мясном бульоне с гренками** | **200** | **4.39** | **4.21** | **13.05** | **108** | **4.65** | 81 |
| **Голубцы ленивые со сметаной** | **200** | **14.12** | **9.04** | **20.26** | **219** | **20.03** | 298 |
| **Компот из сухофруктов**  | **200** | **0,44** | **0.02** | **73.76** | **113** | **0,4** | 376 |
| **Хлеб пшеничный**  | **45** | **2.34** | **0,54** | **19.93** | **96** | **0** | 1 |
| **итого** |  | **705** | **23, 01** | **17, 51** | **181, 82** | **593, 5** | **30, 93** |  |
| **Полдник** | **Блинчики с повидлом****Чай с лимоном** | **150/20** | **11,8** | **10,6** | **20.83** | **72.9** | **0.73** | **9** |
|  | **200** | **0,13** | **0,02** | **11.3** | **45.5** | **3.14** | 393 |
| **Итого**  |  | **370** | **11.93** | **10,62** | **32, 13** | **118.4** | **3, 87** |  |
|  | **Итого за десятый день:** | **1560** | **51,99** | **52,25** | **240, 29** | **1323, 44** | **52.8** |  |
|  | **Итого в среднем за 10 дней** | **1566** | **49,13** | **50, 88** | **216, 51** | **1521, 83** | **58, 75** |  |

Меню составлено Сборника рецептур блюди кулинарных изделий дляпитания детей в дошкольных организациях под.ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт,2011