

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
детского сада № 1 «Березка»
Макарова И.Б.



«06.05.2024» 2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
3- 7 лет
на 10 дней
(весна)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7лет (Весна)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	7	9	27	222	64,01
	кофейный напиток	180			10	42	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	4	10	92	1
Итого за Завтрак		410	10	13	47	356	
Завтрак2							
	фрукт	80	1		17	77	140,02
Итого за Завтрак2		80	1		17	77	
Обед							
	зелень	1					26
	Борщ на мясном бульоне	200	20	17	9	272	28
	Макаронные изделия отварные	100	4	3	18	111	11
	Бефстроганов из отг. говядины в мол. смет. соусе	80	10	11	3	148	91
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	24	7
	Компот из сухофруктов	180			14	56	122
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
Итого за Обед		651	37	33	61	692	
Полдник							
	Хлеб пшеничный с джемом	30	2		5	30	420,01
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
Итого за Полдник		160	7	2	13	104	
Ужин							
	Пюре картофельное	180	4	6	24	163	56
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	40	1	1	2	23	10,01
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром	180			10	40	132
Итого за Ужин		430	7	7	37	233	
Итого за день		1 731	62	55	175	1462	

Рацион: 3-7 лет (Весна)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	10	26	227	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4	4	19	132	126
	Бутерброд с маслом	25	2	5	9	85	1,01
	Итого за Завтрак	405	13	19	54	444	
Завтрак2	Сок	100			16	70	130
	Итого за Завтрак2	100			16	70	
Обед	зелень	1					26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3		16	79	34
	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	14	15	17	263	92
	салат из вареной свеклы с огурцом соленым	30		1	2	17	37,01
	Компот из свежих фруктов	180			16	64	124
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Итого за Обед	641	20	16	67	504	
Полдник	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
	молоко кипяченое	150	3	4	5	68	127,01
Итого за Полдник		183	5	8	24	187	
Ужин	Суфле творожное	150	28	5	22	253	82
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Яблоки	60			6	28	140
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
	Итого за Ужин	440	30	5	46	357	
Итого за день		1 769	68	48	207	1562	

Пациент: Иванов Иван Иванович		Дата: 2024-09-15		Время: 14:30		Дополн. среда	
Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	4	10	13	159	67
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	180	8	7	9	135	117
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	4	10	92	1
	Итого за Завтрак	410	15	21	32	386	
Завтрак2	фрукт	80	1		17	77	140,02
	Итого за Завтрак2	80	1		17	77	
Обед	зелень	1					26
	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	200	7	7	17	161	80
	котлеты рыбные	60	2	4	4	56	90,02
	Пюре картофельное	120	3	4	16	109	56
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	40	1	1	2	23	10,01
	Кисель витаминизированный	180			23	94	118
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
Итого за Обед	651	16	16	78	524		
Полдник	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
	Вафли	20	2	2	13	80	409
	Итого за Полдник	150	7	4	21	154	
Ужин	Омлет натуральный	180	15	18	6	246	77
	Зеленый горошек	30	1		2	12	3,01
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	14	94	134
Итого за Ужин	420	21	21	23	359		
Итого за день	1 711	60	62	171	1500		

Рацион: 3-7 лет (Весна)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша рисовая молочная	200	6	9	32	240	70,01
	кофейный напиток	180			10	42	126,01
	Бутерброд с маслом	25	2	5	9	85	1,01
Итого за Завтрак		405	8	14	51	367	
Завтрак2							
	Сок	100			16	70	130
Итого за Завтрак2		100			16	70	
Обед							
	зелень	1					26
	щи на кур. бульоне	200	6	8	8	126	31,01
	каша гречневая рассыпчатая	120	6	6	29	191	313
	Соус томатный с маслом сливочным	25		1	3	19	116
	Котлета мясная	60	8	8	1	110	99,01
	Салат из вареной свеклы с луком	30		1	3	19	18,01
	Компот из сухофруктов	180			14	56	122
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
Итого за Обед		666	23	24	74	602	
Полдник							
	Печенье витаминизированное	20	2	2	14	79	402
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
Итого за Полдник		150	7	4	22	153	
Ужин							
	Блинчики с фруктовой начинкой	180	7	10	86	464	135
	Яблоки	60			6	28	140
	Чай с сахаром	180			10	40	132
Итого за Ужин		420	7	10	102	532	
Итого за день		1 741	45	52	265	1724	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	7	9	27	222	64,01
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4	4	19	132	126
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	4	10	92	1
	Итого за Завтрак	410	14	17	56	446	
Завтрак2	Сок	100			16	70	130
	Итого за Завтрак2	100			16	70	
Обед	зелень	1					26
	Суп рыбный	200	4	2	14	90	41
	Жаркое по-домашнему с куриным мясом	180	12	14	18	249	100,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	40	1	1	2	23	10,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Компот из свежих фруктов	180			16	64	124
Полдник	Итого за Обед	651	20	17	66	507	
	молоко кипяченое	150	3	4	5	68	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	30	2		5	30	420,01
Ужин	Итого за Полдник	180	5	4	10	98	
	Сырники творожные, запеченные	150	34	10	24	322	83
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Яблоки	60			6	28	140
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
	Итого за Ужин	430	36	10	48	424	
Итого за день		1 771	75	48	196	1545	

Рацион: 3-7лет (Весна)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	7	10	25	220	185
	кофейный напиток	180			10	42	126,01
	Бутерброд с маслом	25	2	5	9	85	1,01
	Итого за Завтрак	405	9	15	44	347	
Завтрак2	фрукт	80	1		17	77	140,02
	Итого за Завтрак2	80	1		17	77	
Обед	зелень	1					26
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	5	6	10	113	44,01
	Капуста тушеная	120	3	6	10	112	48
	тефтели мясные	60	8	9	3	127	106,01
	Компот из сухофруктов	180			14	56	122
	Салат из вареных овощей	40	1	3	6	54	2,01
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
Итого за Обед		651	20	24	59	543	
Полдник	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
	Печенье витаминизированное	20	2	2	14	79	402
	Итого за Полдник	150	7	4	22	153	
Ужин	макароны отварные с маслом и сыром	150	6	5	34	208	11,01
	огурец соленный порционный	30,0			1	4	410,01
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром	180			10	40	132
	Итого за Ужин	390	8	5	46	259	
Итого за день		1 676	45	48	188	1379	

Присм лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	200	7	9	27	222	64,01
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4	4	19	132	126
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	4	10	92	1
	Итого за Завтрак	410	14	17	56	446	
Завтрак2	Сок	100			16	70	130
	Итого за Завтрак2	100			16	70	
Обед	зелень	1					26
	суп гороховый на курином бульоне	200	10	8	19	183	34,03
	Рис отварной	120	3	5	30	171	313
	биточки рыбные	60	1	5	3	57	90,01
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	40	1	1	2	23	10,01
	Кисель витаминизированный	180			23	94	118
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
Хлеб ржаной	40	2		16	79	421	
Итого за Обед	651	18	19	93	609		
Полдник	Вафли	20	2	2	13	80	409
	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
	Итого за Полдник	150	7	4	21	154	
Ужин	Запеканка творожная	150	27	6	18	233	79
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Яблоки	60			6	28	140
	Хлеб пшеничный	20	2		1	5	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
	Итого за Ужин	430	29	6	42	335	
Итого за день	1 741	68	46	228	1614		

Рацион: 3-7 лет (Весна)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	4	10	13	159	67
	Какао-напиток витаминизированный на молоке (с водой)	180	8	7	9	135	117
	Бутерброд с маслом	25	2	5	9	85	1,01
	Итого за Завтрак	405	14	22	31	379	
Завтрак2	фрукт	80	1		17	77	140,02
	Итого за Завтрак2	80	1		17	77	
Обед	зелень	1					26
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2	4	13	97	32
	запеканка картофельная с маслом	180	14	16	26	302	51,01
	Салат из вареной свеклы с луком	40	1	1	3	25	18,01
	Компот из свежих фруктов	180			16	64	124
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
Итого за Обед		651	20	21	74	569	
Полдник	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
	булочка домашняя	33	2	4	19	119	137
Итого за Полдник		163	7	6	27	193	
Ужин	Омлет натуральный	180	15	18	6	246	77
	кукуруза порционная	30	1		2	11	3,02
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай сладкий с молоком	180	3	3	14	94	134
Итого за Ужин		420	21	21	23	358	
Итого за день		1 719	63	70	172	1576	

Рацион: 3-7лет (Весна)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша рисовая молочная	200	6	9	32	240	70,01
	кофейный напиток	180			10	42	126,01
	Бутерброд с сыром и маслом	30	3	4	10	92	1
Итого за Завтрак		410	9	13	52	374	
Завтрак2							
	Сок	100			16	70	130
Итого за Завтрак2		100			16	70	
Обед							
	зелень	1					26
	Суп овощной на бульоне из курицы со сметаной	200	1		7	36	38,01
	макароны отварные с маслом	120	5	4	27	166	11
	биточки мясные	60	8	9	1	118	99,02
	салат из капусты квашенной с луком и маслом	40	1	1	2	23	10,01
	Компот из сухофруктов	180			14	56	122
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
Итого за Обед		651	18	14	67	480	
Полдник							
	молоко кипяченое	150	3	4	5	68	127,01
	Хлеб пшеничный с джемом	30	2		5	30	420,01
Итого за Полдник		180	5	4	10	98	
Ужин							
	Сырники творожные, запеченные	150	34	10	24	322	83
	Подлива из джема	20			7	28	413,01
	Яблоки	60			6	28	140
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром	180			10	40	132
Итого за Ужин		440	36	10	48	425	
Итого за день		1 781	68	41	193	1447	

Рацион: 3-7 лет (Весна)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	10	26	227	68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4	4	19	132	126
	Бутерброд с маслом	25	2	5	9	85	1,01
	Итого за Завтрак	405	13	19	54	444	
Завтрак2	фрукт	80	1		17	77	140,02
	Итого за Завтрак2	80	1		17	77	
Обед	зелень	1					26
	Суп рыбный	200	4	2	14	90	41
	плов с мясом	180	12	15	17	249	304,01
	салат из вареной свеклы с огурцом соленым	40	1	1	3	22	37,01
	Компот из свежих фруктов	180			16	64	124
	Хлеб пшеничный	10	1			2	420
	Хлеб ржаной	40	2		16	79	421
	Итого за Обед	651	20	18	66	506	
Полдник	Кисломолочный напиток, обогащенный пробиотическим фактором	130	5	2	8	74	119
	гренки из пшеничного хлеба	47	3	4	7	67	420,02
	Итого за Полдник	177	8	6	15	141	
Ужин	овощное рагу	180	3	9	20	173	137
	огурец соленый порционный	30			1	4	410,01
	Хлеб пшеничный	30	2		1	7	420
	Чай с сахаром и лимоном	180			10	41	133
	Итого за Ужин	420	5	9	32	225	
Итого за день		1 733	47	52	184	1393	

Итого за период	17 373	601	522	1979	15202	
Среднее значение за период		60,1	52,2	197,9	1520,2	

Составил



Будсйкина Е.С.