

Утверждаю:
заведующий
МКДОУ детский сад «Лесовичок»
Приходько О.Л.
Приказ № 71 от 14.02.2024г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей посещающих МКДОУ детский сад «Лесовичок» с 10,5 часовым режимом функционирования

с 1,6 до 3 лет, с 3-х до 7-ми лет

I день													
наименование	№ карты	выход блюд		если			если			сад			
		ясли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак													
каша молочная геркулесовая	7	150	200	5,6	5,8	18,1	136	6,9	6,5	24,4			171
батон с маслом	101	35/4	40/5	2,3	3,5	16,2	108	2,8	5,3	19,6			146
чай с сахаром	32	150	180	0,9	-	6,5	36,5	1,1	-	8,6			43,8
				8,8	9,3	40,8	280,5	10,8	11,8	52,6			360,8
Второй завтрак													
сок фруктовый	389	100	100	0,5	-	8,1	55,1	0,5	-	8,1			55,1
				0,5	-	8,1	55,1	0,5	-	8,1			55,1
Обед													
суп с клецками на курином бульоне	176	180	200	3,52	3,6	11,3	125,7	5,7	5,7	12,7			140,1
котлета куриная с молочным соусом	11	60	80	3,52	3,6	11,3	125,7	5,7	5,7	12,7			140,1
макаронны отварные	219	100	120	9,35	12,6	25,1	225,6	11,9	16,5	34			306,7
хлеб ржаной		40	50	1,9	0,3	15,8	74,5	2,3	0,4	19,7			93
компот с/ф	35	150	180	0,15		17,5	68	0,2		23,3			90,7
				15,1	16,54	71,1	499,4	20,5	22,65	91,4			637,5
Полдник													
суп рыбный	20	120	150	1,8	0,05	4,9	28	1,8	0,05	4,9			0,05
хлеб пшеничный		30	40	3,9	4,1	18,2	138,6	4,8	4,9	24,2			183,3
сладкий чай с лимоном	37	150/7	180/8	2,6	8,1	14,6	81,9	4,8	10,5	21,9			110,7
печенье	604	12	20	0,9		9,95	36,48	0,12		12,04			52,64
				9,2	12,2	42,5	285	11,92	13,5	54,9			346,7
Всего за день				33,6	38	162,5	1120	43,72	48	207			1400,1

II день												
наименование	№ карты	выход		если			если			сад		
		если	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
Завтрак												
каша пшеничная молочная	189	150	180	5,3	6,4	23	170,4	7,09	7,9	30,5		236,0
хлеб с маслом	55	35	15	0,2		2,1	22,5	0,2		2,1		22,5
какао	27	150	180	2,9	3,4	15,5	82,8	3,51	4,05	18,6		99,4
				8,4	9,8	40,6	275,70	10,8	11,95	51,2		357,90
Второй завтрак												
свежие фрукты		100	100	1,3	0,1	9,8	76,3	1,3	0,1	9,8		76,3
				1,3	0,1	9,8	76,3	1,3	0,1	9,8		76,3
Обед												
суп крестьянский на курином бульоне	21	180	200	3,75	4,1	10,9	85,7	4,7	6,4	12,6		105,2
мясной гуляш	49	50	70	4,81	8,1	5,9	105,70	6,27	10,47	8,8		152,7
гарнир гречневый	50	100	120	3,92	3,9	22,5	145,00	4,9	4,83	26,3		175
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,7		93,0
компот из вишни		180	200	0,18	0,04	18,2	68,0	0,27	0,27	23,3		90,7
				15,0	16,53	75,18	490,27	18,98	22,43	92,6		628,06
Полдник												
овощное рагу	52	150	180	6,9	10,2	16	174,5	9,5	12,54	18,9		257,0
Хлеб пшеничный		30	40	1,8	0,72	12,0	69,1	2,4	0,9	16,0		92
сладкий чай	32	150	180	0,25	0,042	15,3	97,8	0,25	0,042	23,9		97,8
коржик молочный	37	30	40	0,135	0,005	9,95	39,13	0,18	0,007	12,20		50,80
				9,085	11,0	53,25	380,53	12,33	13,489	71		497,6
всего за день				33,8	37,40	178,8	1222,8	43,41	47,969	224,60		1559,86

III день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
суп вермишелевый молочный	2.13	150	200	4,2	5,4	11,7	126,5	4,9	6,5	14,5	150,7
батон со слив.маслом	101	30/5	40/5	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	97,3
кофейный напиток с молоком	42	180	200	2	0,9	17,9	86,3	2,7	1,2	23,8	115,0
				8,1	9,8	40,6	276,50	10,78	12,2	52,3	363,00
Второй завтрак											
сок фруктовый	389	100	100	2,1	2,6	6,9	73,6	3,2	4	10,3	110,5
				2,1	2,6	6,9	73,6	3,2	4	10,3	110,5
Обед											
суп щи вегетарианские со сметаной	11	180	200	3,05	5,12	14,32	131	4,2	7,3	17,4	156,7
котлета рыбная	22	50	70	5,35	6,5	15,9	117,1	6,7	8,1	19,3	168,7
рис отварной	4.2	100	120	3,85	4,35	9,7	89,5	4,8	5,44	11,7	112,0
хлеб ржаной		40	50	1,9	0,3	15,8	74,5	2,3	0,4	19,7	92,0
компот с/ф	35	150	180	0,15		17,5	68	0,2		23,3	90,7
				14,30	16,3	73,22	480,1	18,2	21,24	91,4	620,1
Полдник											
омлет	143	120	150	5,4	6,2	11,2	146,7	6,3	7,9	14,5	183,1
хлеб пшеничный		30	40	0,9	0,4	6,5	34,7	1,24	0,48	8,72	46,32
кисель	34	150	180	1,02		13,2	47,3	1,20		15,6	63,00
булочка домашняя	583	50	70	1,42	2,8	9,7	49,6	1,9	3,63	12,9	66,1
				8,74	9,4	40,6	278,30	10,64	12,01	51,72	358,5
всего за день				33,2	38,1	161,32	1108,5	42,8	49,45	205,7	1452,12

IV день

наименование	№ карты	выход		если				сад			
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
каша кукурузная	7	150	200	3,9	4,1	18,2	138,6	4,8	4,9	24,2	183,3
хлеб пшен.со	54	30\5\4	40\5\6	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	4,2	14,7	76,5
слив.маслом, сыром											
какао	27	180	200	2,9	3,7	10,6	73,2	3,86	4,3	12,2	97,6
				8,9	11,2	40,7	280,1	12,04	13,4	52	357,4
Второй завтрак											
фрукты свежие		100	100	1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9
				1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9
Обед											
домашняя лапша на курином бульоне	19	180	200	2,5	3,6	11,86	152,8	2,75	4	13,18	167
плов с курицей	18	160	210	9,88	10,95	29,7	205,50	10,95	12,6	37,1	268,8
хлеб ржаной		40	50	0,06	0,27	4,3	23,1	0,6	0,27	4,3	23,1
компот из кураги	401	180	200	0,75		12,12	82,6	1,00		16,2	110,2
				14,50	14,82	58,0	464,0	15,30	16,9	70,78	569,10
Полдник											
вареники ленивые	31	160\5	185	0,56	0,11	2,1	12,8	0,64	0,13	2,4	14,6
чай с сахаром	34	150	200	5,8	6,3	20,7	173,2	7,2	7,9	25,9	216,5
хлеб пшеничный		30	40	0,47	0,7	3,9	18,6	0,47	0,7	3,9	18,6
вафли		12	20	0,84	0,99	23,2	106,7	0,9	1,08	23,2	128,3
				7,67	8,1	49,89	311,30	9,23	9,81	55,4	378,0
всего за день				32,6	34,12	160,8	1144,3	38,07	40,08	190,38	1393,4

V день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
каша молочная рисовая	5	150	200	4,7	5	13,9	134	5,5	6,1	18,5	151,9
батон со слив.маслом, сыром	102	30\5\15	40\5\15	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	5,5	19,1	117,3
сладкий чай	34	150	180	2	0,9	15,7	82,3	2,3	1,2	18,8	98,7
				8,6	9,4	40,6	280	10,98	12,8	56,4	367,9
Второй завтрак											
свежие фрукты		100	100	1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9
				1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9
Обед											
суп рассольник вегетарианский со сметаной	12	180	200	5,1	7,4	19,9	116,1	7,6	9,5	24,9	159,3
тефтеля мясная	39	50	70	4,57	9,56	15,9	143,8	7,1	11,4	21,3	191,3
капуста тушеная	40	100	120	0,75	1,1	1,9	25,5	1	1,32	2,3	31,5
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,73	93,0
комапот из вишни		180	200	2,1	0,15	16,0	114,5	2,8	0,2	21,4	152,67
				14,80	18,58	71,10	474,27	21,34	22,9	89,63	629,30
Полдник											
суп вермишелевый овощной	66	120	150	2,02	3,65	2,6	61,07	1,35	3,65	2,6	61,1
хлеб пшеничный		20	30	0,8	0,32	5,3	30,7	1,4	0,54	9	51,9
блины с маслом	53	120\10	150\10	6,4	5,8	17,5	120,3	7,9	7,8	21,87	157,3
кисель	34	150	180	0,15		15,5	68	0,2		18,6	90,7
				8,7	9,8	40,9	280,07	10,85	11,99	52,07	361,0
Всего за день				33,60	37,75	164,80	1123,2	44,67	47,69	210,30	1447,1

VI день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
каша молочная манная	4	150	200	6,6	6,84	20,4	178,6	7,4	9,12	29,92	191,9
хлеб пшеничный со сливочным маслом	55	30\5	40\5	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	5,5	18,8	117,3
чай с лимоном	37	150\7	180\8	0,135	0,005	9,18	39,13	0,18	0,007	12,2	50,8
				8,635	10,3	40,6	281,4	10,8	14,6	60,92	360,0
Второй завтрак											
сок фруктовый	389	100	100	1,3	0,1	9,8	76,3	1,3	0,1	9,8	76,3
				1,3	0,1	9,8	76,3	1,3	0,1	9,8	76,3
Обед											
суп гороховый	13	180\8	200\10	2,27	5,2	2,3	100,7	2,96	6,4	2,9	125,7
гуляш	49	50	70	7,3	8,38	27,4	163,00	9	11,06	38,3	210,4
картофельное пюре	30	100	120	2,7	2,5	5,75	74,90	3,9	3,1	4,65	99,1
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,73	93,0
компот из кураги	401	180	200	0,15		17,5	68,0	0,2		23,3	90,7
				14,3	16,37	68,73	480,97	18,40	20,92	88,88	618,86
Полдник											
запеканка рисовая с творогом	31	150	200	8	10,2	29,3	241,92	11,65	13,71	36,8	334,4
хлеб пшеничный		30	40	1,5	0,6	10,0	57,6	2,1	0,8	14,0	80,6
чай с сахаром	32	150	180	0,9		9,95	36,48	0,12		12,04	48,64
печенье	604	12	20	2,2	2,9	22,3	125,0	2,20	2,9	22,3	125,0
всего за день				26,4	29,72	141,4	963,7	32,66	38,55	181,90	1180,16

VII день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
каша молочная	10	150	200	3,6	2,5	21,4	123,6	5,42	3,1	27,9	163,2
пшеничная	54	30\5\15	40\5\15	4,2	7,2	11,0	125,3	5,2	8,96	13,7	155,9
хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	27	150	180	2	1,9	9,9	65,4	2,7	2,5	13,2	87,2
какао				9,8	11,6	42,3	314,30	13,32	14,56	54,8	406,30
Второй завтрак											
фрукты свежие		100	100	0,5	-	8,1	55,1	0,5	-	8,1	55,1
				0,5	-	8,1	55,1	0,5	-	8,1	55,1
Обед											
свекольник со сметаной	14	180\9	200\11	3,37	4,23	9,9	119,5	3,9	4,7	12,37	138,2
жаркое по-домашнему	21	140	160	5,2	7,9	18,24	148,4	7,58	10,57	27,5	207,76
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,73	93,0
компот из сухофруктов	35	180	200	1,02		13,5	48	1,30		15,6	73,0
				11,5	12,4	57,4	390,2	15,1	15,6	75,2	511,92
Полдник											
макаронные запеченные с яйцом	56	150	205	8,09	8,58	39,24	272	9,2	8,79	39,53	282,00
хлеб пшеничный		30	40	1,5	0,6	10,0	57,6	2,1	0,8	14,0	80,6
кисель	34	150	180	2,1	3,15	13,5	103,8	2,1	3,15	13,5	103,8
вафли	602	12	20	0,84	0,99	23,19	106,7	0,89	1,03	23,6	107,2
				12,53	13,3	85,93	540,10	14,29	13,77	90,59	573,6
всего за день				34,3	37,34	193,8	1299,7	43,23	43,96	228,69	1546,9

VIII день

наименование	№ карты	выход блюд		ясли			ясли			сад			
		ясли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У
Завтрак													
суп пшениный молочный	88	150	180	9,6	12,3	37,5	292,8	11,5	14,7	45	351,3		
напиток кофейный	42	180	200	2	0,9	17,9	86,3	2,39	1,08	21,48	103,6		
батон с маслом	55	30/4	40/5	1,9	3,5	11	63,7	4,9	6,5	14,5	150,7		
				13,5	16,7	66,4	442,80	18,79	22,28	80,98	605,60		
Второй завтрак													
сок фруктовый	389	100	100	0,9	0,2	9,5	40,0	0,9	0,2	9,5	40,0		
				0,9	0,2	9,5	40,0	0,9	0,2	9,5	40,0		
Обед													
суп с фрикадельками	17	180	200	4,53	4,12	11,4	98	5,03	5,15	15,2	113		
рыба припущенная с овощами	259	100	115	4,9	8,3	11,9	124,20	6,3	10,9	14,8	172,1		
гарнир гречневый	50	100	120	3,12	3,9	18,9	110,00	3,9	4,83	26	136,2		
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,73	92,96		
компот из кураги	401	180	200	0,75		12,1	82,6	1,0		16,1	110,1		
				15,2	16,6	70,1	489,2	18,6	21,2	91,83	624,4		
Полдник													
суп овощной	66	150	180	6,15	8,7	6,3	114,3	6,7	11,03	9,86	139,0		
хлеб пшеничный		30	40	1,5	0,7	10,7	57,75	2,1	0,98	15,0	80,8		
сладкий чай с лимоном	37	150/7	180/8	1,02		12,9	47,3	1,3		16,6	76,0		
ватрушка	54	70	70	0,02	-	10,70	64,2	0,02	-	10,70	64,2		
				8,7	9,4	40,6	283,55	12,07	12,01	52,2	360,0		
Всего за день				38,3	42,91	186,6	1255,5	50,33	55,73	234,51	1629,96		

IX день

наименование	№ карты	выход блюд		если			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
каша молочная	189	150	200	7,2	8,3	35	244,4	9,4	11,2	39	267,5
пшеничная											
хлеб пшеничный со	54	25\5/15	35/5/15	4,2	7,2	11,0	125,3	5,2	8,96	13,7	155,9
сливочным маслом и											
сыром											
какао	27	160	180	0,14	0,01	9,18	38,13	0,18	0,007	12,2	50,8
				11,54	15,5	55,2	407,8	14,78	20,17	64,9	474,2
Второй завтрак											
фрукты свежие		100	100	2,1	2,7	6,9	74	2,1	2,7	6,9	74,0
				2,1	2,7	6,9	74	2,1	2,7	6,9	74,0
Обед											
суп крестьянский со сметаной	139	180\8	200\10	4,35	5,1	16,1	138,6	5,39	7,32	17,9	160,8
гуляш из отварного мяса	27	50	70	5,1	8,21	15,9	129,5	7,14	10,47	24,5	183,8
макаронь отварные	331	100	120	1,92	2,9	11,25	91,9	2,75	3,5	13,7	128,0
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,8	74,37	2,34	0,36	19,3	92,96
компот из сухофруктов	35	180	200	1,02		13,2	47,3	1,3		15,87	63,0
				14,3	16,5	72,3	481,7	18,9	21,7	91,3	628,5
Полдник											
омлет	140	120	150	0,4	0,72	1,5	9,13	0,6	0,86	2,1	12,8
хлеб пшеничный		30	30	1,2	0,48	8,72	46,3	1,8	0,72	13,1	69,5
булочка домашняя	583	50	70	6,1	8,2	20,8	188,4	8,35	10,5	25,1	233,8
чай с сахаром	32	150	180	0,9		10,0	36,5	0,12		12,0	48,6
				8,6	9,4	41	280,33	10,87	12,08	52,34	364,7
Всего за день				36,5	44,1	175,3	1243,9	46,67	56,6	215,41	1541,4

Х день											
наименование	№ карты	выход блюд		ясли			сад				
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак											
каша гречневая с маслом	50	150	180	4,5	5	12,6	130,4	5,5	6,5	16,8	155,4
хлеб пшеничный с маслом	55	30\5	40\5	1,9	3,5	11,0	63,7	3,18	4,5	14	97,3
кофейный напиток с молоком	42	180	200	2	0,9	17,9	86,3	2,3	1,2	21,5	110,6
				8,4	9,4	41,5	280,40	10,98	12,2	52,3	363,30
Второй завтрак											
сок фруктовый	389	100	100	1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9
				1,5		12,2	88,9	1,5		12,2	88,9
Обед											
суп рыбный	20	180	200	3,82	4,63	5,95	85,6	4,2	5,1	6,6	95,1
бефстроганов из печени	134	50	70	6,07	10,06	29,37	200,62	9,1	13,85	42	285,7
перловка отварная	158	100	120	1,9	2,8	4,08	71,9	2,3	3,4	4,9	86,3
хлеб ржаной		40	50	1,87	0,29	15,78	74,37	2,34	0,36	19,73	93,0
компот из кураги	401	180	200	1,02		15,2	48,4	1,30		18,3	59,0
				14,68	17,78	70,38	480,89	19,2	22,7	91,53	619,1
Полдник											
запеканка рисовая с творогом	31	150	200	8,64	10,34	44,6	308	12,03	13,2	57,4	396,0
чай с сахаром	34	180	200	1,02		13,2	47,3	1,30		15,60	63,0
				9,54	10,3	57,8	355,3	13,33	13,2	73	459,0
всего за день				34,52	37,5	181,88	1205,49	45,05	48,11	229,03	1530,3
итого за весь период				341,72	377,9	1667,60	11573,99	436,36	479,83	2110,82	14661,8
среднее значение за период				34,20	37,8	166,80	1178,51	43,64	47,98	211,10	1466,2
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				2,9	3,2	14		2,9	3,2	14	