

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ – ДЕТСКИЙ САД № 18 Г. СЕГЕЖИ.
С 3-Х ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ С 3 ДО 7 ЛЕТ НА 10 ДНЕЙ

Прием пищи	Наименование 1 день понедельник	№ тех. карты	Выход блюда гр	Наименование 2 день вторник	№ тех. карты	Выход блюда гр
Завтрак	Каша геркулесовая молочная Чай с лимоном Печенье	4 111 б/н	200 200/5 30	Каша гречневая молочная Кофейный напиток Хлеб пшеничный с маслом сливочным	6 107 181	200 200 50/5
2 завтрак	Кисломолочный напиток	115	60	Кисломолочный напиток	115	60
Обед	Суп фасолевый на мясе Жаркое по-домашнему Огурец соленый Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	24 51 162 104 199	250 200 50 180 40	Суп рыбный Бефстроганов Рис рассыпчатый Компот из яблок Хлеб ржаной	29 62 71 105 199	250 70 150 180 40
Ужин	Макароны отварные с сыром Отвар из изюма Хлеб пшеничный	79 102 198	150/10 200 40	Рагу овощное с маслом Чай сладкий Хлеб пшеничный	73 109 198	200 200 30
			1630			1545
Прием пищи	Наименование 3 день среда	№ тех. карты	Выход блюда гр	Наименование 4 день четверг	№ тех. карты	Выход блюда гр
Завтрак	Каша манная молочная Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом и сыром	3 108 180	200 200 50/5/10	Каша ячневая молочная Чай с молоком Хлеб пшеничный с маслом сливочным	9 110 181	200 200 50/5
2 завтрак	Кисломолочные напиток	115	60	Кисломолочный напиток	115	60
Обед	Бульон куриный с яйцом Суфле куриное Отварные макароны Компот из кураги Хлеб ржаной	23 52 81 101 199	250 80 150 180 40	Свекольник с мясом Рыба по-польски Картофельное пюре Компот из чернослива Хлеб ржаной	31 59 71 106 199	250 80 150 200 40
Ужин	Творожная запеканка со сгущ.мол Чай сладкий Сок	90 109 130	120/20 200 200	Омлет Отвар шиповника Хлеб пшеничный Фрукт (яблоко)	12 112 199 303	100 200 30 40
			1825			1605

Прием пищи	Наименование 5 день пятница	№ тех. карты	Выход блюда гр	Наименование 6 день понедельник	№ тех. Карты	Выход блюда гр
Завтрак	Каша из разных круп молочная	1	200	Каша пшеничная молочная	5	200
	Кофейный напиток	107	200	Чай с лимоном	111	200/5
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	180	50/5/10	Пряник	б/н	40
2 завтрак	Кисломолочные продукты	115	60	Кисломолочные продукты	115	60
Обед	Суп молочный с макаронными изд	22	250	Суп гороховый на курице	25	200
	Котлета мясная, соус томатный	51/172	80/20	Тефтели мясные	51	80
	Греча отварная	77	130	Сложный гарнир	71/74	150
	Отвар из изюма	102	180	Компот из сухофруктов	104	180
	Хлеб ржаной	199	40	Хлеб ржаной	199	40
Ужин	Винегрет	155	150	Салат рыбный	183	200
	Сдоба с сахаром	202	70	Компот из свежих яблок	105	180
	Чай сладкий	109	200	Хлеб пшеничный	199	30
	Сок	130	100			
			1745			1565
Прием пищи	Наименование 7 день вторник	№ тех. карты	Выход блюда гр	Наименование 8 день среда	№ тех. Карты	Выход блюда гр
Завтрак	Вермишель молочная	11	200	Каша пшеничная молочная	8	200
	Какао с молоком	108	200	Кофейный напиток на молоке	107	200
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	181	50/5	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	180	50/5/10
2 завтрак	Кисломолочный напиток	115	100	Кисломолочные продукты	115	60
Обед	Суп геркулесовый на мясе	28	200	Рассольник на мясном бульоне	30	250
	Котлета рыбная, соус томатный	53/172	80/40	Печень по-строгановски	63	80
	Рис отварной	71	150	Греча отварная	77	130
	Компот из сухофруктов	104	180	Компот из кураги	101	180
	Хлеб ржаной	199	40	Хлеб ржаной	199	40
Ужин	Сырники с повидлом	95	120/20	Запеканка картофельная с мясом	65	200
	Чай сладкий	109	200	Соус молочный	173	30
				Отвар из чернослива	106	200
			1545			1665

Прием пищи	Наименование 9 день четверг	№ тех. карты	Выход блюда гр	Наименование 10 день пятница	№ тех. Карты	Выход блюда гр
Завтрак	Сырница	2	200	Каша рисовая молочная	7	200
	Чай с молоком	110	200	Какао с молоком	108	200
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	181	50/5	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	180	50/5/10
2 завтрак	Кисломолочный напиток	115	100	Кисломолочный напиток	115	100
Обед	Щи из св. капусты вегетарианские	38	250	Борщ на курице		200
	Гуляш мясной	55	80	Рулет мясной с яйцом	64	100
	Макароны отварные	81	150	Соус сметанный	171	40
	Компот из свежих яблок	105	180	Зеленый горошек	3а	50
	Хлеб ржаной	199	40	Отвар изюма	102	200
				Хлеб ржаной	199	40
Ужин	Картофельное пюре	71	200	Салат из свежей моркови	153	100
	Икра кабачковая	165	50	Булочка с повидлом	206	70
	Отвар шиповника	112	200	Чай сладкий	109	200
	Хлеб пшеничный	199	30	Фрукт (яблоко)	300	75
			1695			1740

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ С 3 ДО 7 ЛЕТ

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,0	10,0	18,5	184,1	-	4
	Чай с лимоном	200/5	0,1	-	11,5	61,1	0,02	111
	Печенье	30	0,52	9,55	11,0	89,5	-	
		435	6,62	19,55	41,0	334,7	0,02	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	60	0,1	-	6,6	29,0	7,5	300
		60	0,1	-	6,6	29,0	7,5	
Обед	Суп фасолевый на мясном бульоне	250	4,65	5,95	15,75	129,95	5,8	24
	Жаркое по- домашнему	200	20,06	6,26	20,76	225,33	6,4	51
	Огурец соленый	50	0,4	0,5	0,86	6,5	2,5	162
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,96	102,0	0,3	104
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,29	23,09	118,0	-	199
		720	28,9	14,02	85,42	581,78	15,0	
Ужин	Макароны отварные с сыром	150/10	2,45	12,5	14,25	208,75	0,1	79
	Отвар изюма	200	0,43	-	27,6	113,0	0,4	102
	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,73	30,8	157,3	-	198
		400	7,38	14,23	72,65	478,75	0,5	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1630	43	47,8	205,67	1424,23	23,02	

ВТОРНИК 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,27	9,4	25,0	200,15	0,8	6
	Кофейный напиток	200	3,1	2,66	14,17	93,3	1,31	107
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/5	2,87	8,89	17,22	160,0	-	181
		365	12,24	20,95	56,39	453,45	2,11	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	60	0,1	-	6,6	29,0	2,0	130
		60	0,1	-	6,6	29,0	2,0	
Обед	Суп рыбный	250	6,33	5,2	20,2	182,6	1,1	29
	Бефстроганов	70	8,190	13,36	14,54	175,55	0,4	62
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,64	4,77	31,57	165,0	-	78
	Компот из яблок	180	0,14	-	16,06	62,4	1,56	105
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,29	23,09	118,0	-	199
			690	21,12	24,65	84,32	706,55	21,21
Ужин	Рагу овощное с маслом	200	4,32	11,44	12,58	111,54	11,24	73
	Чай сладкий	200	0,1	-	11,5	61,1	0,02	109
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		430	6,97	12,41	41,4	261,14	11,26	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545	40,43	58,01	188,71	1450,14	36,58	

СРЕДА 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,3	6,8	20,8	154,83	0,8	3
	Какао с молоком	200	2,5	3,2	13,5	84,4	1,4	108
	Хлеб пшеничный с слив. маслом и сыром	50/5/10	5,25	7,63	16,6	154,33	0,08	180
		465	11,05	17,63	50,9	393,56	2,28	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	115
		100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	
Обед	Бульон куриный с яйцом	250	1,2	0,08	1,33	95,0	0,46	23
	Суфле куриное	80	8,96	12,96	15,04	161,2	0,06	52
	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	165	-	81
	Компот из кураги	180	0,39	-	24,98	101,7	-	101
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,29	23,09	118,0	-	199
		700	19,45	18,83	90,84	640,90	0,52	
Ужин	Творожная запеканка со сгущ. молоком	120/40	12,33	9,5	11,57	149,0	0,32	90
	Чай сладкий	200	0,1	-	11,5	61,1	0,02	109
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
		560	12,93	9,6	33,17	256,1	2,34	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	46,33	48,56	178,91	1340,56	5,84	

ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,29	7,2	29,01	182,5	-	9
	Чай с молоком	200	2,11	-	14,66	61,11	0,02	110
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	2,87	8,89	17,22	160,0	-	181
		455	11,27	16,09	60,89	403,61	0,02	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	60	0,1	-	6,6	29,0	7,5	115
		60	0,1	-	6,6	29,0	7,5	
Обед	Свекольник с мясом	250	2,25	6,33	11,45	111,77	18,52	31
	Рыба по-польски	80	11,28	13,12	12,92	214,88	0,59	59
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,16	18,15	71
	Компот из чернослива	200	0,4	-	20,0	72,0	48,0	106
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,29	23,09	118,0	-	199
		720	20,39	25,54	87,89	653,81	85,26	
Ужин	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	12
	Отвар шиповника	200	0,2	0,1	16,3	59,0	80,1	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
	Фрукт (яблоко)	40	0,2	0,2	3,9	18,8	4	303
		370	10,8	10,33	40,73	291,23	84,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1605	42,56	58,29	196,11	1377,65	177,06	

ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша из разных круп молочная	200	3,65	6,4	24,18	157,0	1,94	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,66	14,17	93,3	1,31	107
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/5/10	5,25	7,63	16,16	154,33	0,08	180
		465	12,0	16,69	54,51	404,63	3,33	
2 завтрак	Кисломолочные напитки	60	0.1	-	6.6	29.0		115
		60	0.1	-	6.6	29.0		
Обед	Суп молочный с макаронными издел	250	7,03	5,1	11,3	105,3	6,93	22
	Котлета мясная с соусом томатным	80/20	7,9	7,97	8,15	140,5	-	51/172
	Греча отварная рассыпчатая	130	6,29	5,45	35,64	165,5	-	77
	Отвар изюма	180	0,39	-	24,9	101,7	0,36	102
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,29	23,09	118,0	-	199
			700	25,01	19,81	102,08	525,7	7,29
Ужин	Винегрет	150	1,59	4,54	11,53	119,69	4,87	155
	Сдоба с сахаром	70	3,58	4,5	39,0	210,0	-	202
	Чай сладкий	200	0,15	-	14,6	61,1	0,02	109
			520	5,75	9,14	75,23	436,79	6,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1745	42,86	45,64	238,42	1396,12	17,51	

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,56	10,4	20,4	167,6	0,89	5
	Чай с лимоном	200/5	0,1	-	11,5	61,1	0,02	111
	Пряник	40	2,6	3,2	20,3	103,2	-	
		445	9,26	13,6	52,2	331,9	0,91	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	60	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	130
		60	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Суп гороховый на курице	250	9,73	6,12	22,51	184,38	15,742	25
	Сложный гарнир	150	3,13	3,56	18,76	115,7	8,4	71/74
	Тефтели из мясные	80	1,25	1,08	0,48	16,89	0,096	51
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,96	102,0	0,3	104
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,29	23,09	118,0	-	199
		650	17,9	12,07	89,8	536,97	24,54	
Ужин	Салат рыбный	200	7,5	10,5	21,0	233,3	0,04	183
	Компот из свежих яблок	180	0,14	-	16,06	62,4	1,56	105
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		410	10,19	11,47	54,38	384,2	1,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1565	37,85	37,24	206,48	1299,07	29,05	

ВТОРНИК 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Вермишель молочная	200	5,57	3,14	10,64	110,6	5,5	11
	Какао с молоком	200	2,5	3,2	13,5	84,4	1,4	108
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/5	2,87	8,89	17,22	160,0	-	181
		455	10,94	15,23	41,36	355,0	6,9	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	60	2,32	2,0	3,2	40,0	0,56	115
		60	2,32	2,0	3,2	40,0	0,56	
Обед	Суп геркулесовый на мясе	200	4,0	2,56	10,7	101,56	3,98	28
	Рис отварной	150	3,06	4,8	20,43	168,0	18,15	71
	Котлета рыбная	80	6,1	6,02	20,08	120,8	0,59	53
	Соус томатный	40	0,41	1,0	3,26	23,73	0,73	
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,96	102,0	0,3	104
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,29	23,09	118,0	-	199
			690	17,36	15,69	102,52	634,09	23,75
Ужин	Сырники с повидлом	120/20	7,77	10,88	6,3	115,8	0,26	95
	Чай сладкий	200	0,15	-	14,6	61,1	0,02	109
		340	7,92	10,88	20,9	176,9	0,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545	38,54	43,8	167,98	1205,99	31,49	

СРЕДА 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,6	10,06	9,15	160,0	1,61	8
	Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,66	14,17	93,3	1,31	107
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/5/10	5,24	7,63	16,16	154,33	0,08	180
		465	12,94	20,35	39,48	407,63	3,0	
2 завтрак	Кисломолочные продукты	60	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	115
		60	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
Обед	Рассольник на мясном бульоне	250	2,8	6,1	21,11	132,06	10,05	30
	Греча отварная	130	6,29	5,45	35,64	165,5	-	77
	Печень по-строгановски	80	9,52	3,26	2,84	120,66	0,4	63
	Компот из кураги	180	0,39	-	24,98	101,7	-	101
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,29	23,09	118,0	-	199
			680	22,4	16,1	107,66	637,92	10,45
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	11,56	8,57	12,64	173,93	7,71	65
	Соус молочный	30	0,64	1,51	4,42	33,9	0,11	173
	Отвар из чернослива	200	0,4	-	20,0	72,0	48,0	106
	Хлеб пшеничный	30	12,55	0,97	17,32	88,5	-	199
			460	15,15	11,05	54,38	368,33	55,82
		1665	50,99	47,6	211,98	1459,88	71,27	

ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Сырница	200	12,54	14,46	26,8	299,6	1,5	2
	Чай с молоком	200	2,11	-	14,66	61,11	0,02	110
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/5	2,87	8,89	17,22	160,0	-	181
		455	17,52	23,35	58,68	520,71	1,52	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	60	0,4	0,08	8,08	36,8	1,6	130
		60	0,4	0,08	8,08	36,8	1,6	
Обед	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	4,5	4,1	6,21	73,3	18,45	38
	Гуляш мясной	80	8,56	10,74	4,78	150,8	0,8	55
	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,04	165,0	-	81
	Компот из свежих яблок	180	0,14	-	16,06	62,4	1,56	105
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,29	23,09	118,0	-	199
		700	22,1	20,63	76,18	569,5	20,81	
Ужин	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	22,9	224,0	24,2	71
	Икра кабачковая	50	0,45	1,75	2,87	26,25	3,6	165
	Отвар шиповника	200	0,2	0,1	16,3	59,0	80,1	112
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,97	17,32	88,5	-	199
		480	7,28	9,22	59,39	397,75	107,9	
	1695	47,4	53,3	204,35	1533,96	132,23		

ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамин С	№ техн. карты
			Б, г	Ж, г	У, г			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,0	5,8	43,8	248,0	0,6	7
	Какао с молоком	200	2,5	3,2	13,5	84,4	1,4	108
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/5/10	5,25	7,63	16,16	154,33	0,08	180
		465	13,75	16,63	73,46	486,73	2,08	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	115
		100	2,9	2,5	4,0	50,0	0,7	
Обед	Борщ на курице	200	4,2	4,9	8,8	96,0	0,46	
	Рулет мясной с яйцом	100	24,56	25,8	6,02	354,08	0,5	64
	Соус сметанный	20	0,2	2,2	0,72	20,0	-	171
	Зеленый горошек	50	3,1	0,2	6,5	40,0	10	3а
	Отвар изюма	200	0,43	-	27,6	113,0	0,4	102
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,29	23,09	118,0	-	199
		730	35,89	34,39	72,73	645,08	11,36	
Ужин	Салат из свежей моркови	100	1,25	0,1	11,61	52,3	4,8	153
	Сдоба с сахаром	70	4,05	2,57	15,1	172,0	0,07	206
	Чай сладкий	200	0,15	-	14,6	61,1	0,02	109
	Фрукт (яблоко)	75	0,3	-	7,3	33,25	7,5	300
		445	5,75	3,57	48,61	318,65	12,39	
		1740	58,29	57,09	198,8	1550,46	26,53	

	белки	жиры	углеводы	Энергет.ценность калл.
Итого за период за весь период	428,28	478,16	2030,59	14137,46
Среднее значение за период	42,82	47,81	203,05	1413,74
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности	12,1%	30,4%	57,4%	