



УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ
детский сад "Золотая рыбка"

Ю.О.Каргина

2021 г.

Перспективное 10-ти дневное меню для МБДОУ "Золотая рыбка"
Разработано с учетом требований СанПин 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория : 3-7 года

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ						
День 1 Понедельник						
Завтрак:						
168	Каша манная вязкая	1/180	1,9	5,45	36	156
15	Сыр порционный	1/10	2,32	2,80		32
6	Масло сливочное	1/10	5,10	4,60	0,30	63
396	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		11,75	13,17	60,79	362
	Итого % Ккал					20
Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,6	0,6	5,9	45
	Итого		1,10	0,60	16,20	87,00
	Итого % Ккал					5
Обед:						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/50	0,42	2,75	3,6	35
57	Борщ с капустой и картофелем	1/180	6,5	8,6	20	116
278	Бефстроганов из отварного мяса	70/50	5,26	6,00	11,00	189
312	Картофельное пюре	1/130	1,2	3,25	10	122
349	Компот из сухофруктов	1/180	0,6	0	15,7	87
	Хлеб ржаной	1/40	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		17,28	21,20	77,00	636,00
	Итого % Ккал					35
Полдник:						
237	Запеканка из творога со сметаной	1/130	8,77	6,03	28	151
385	Молоко кипяченое	1/180	4,58	4,08	7,58	85
	Пряник	1/30	0	0	3,5	28
	Итого		13,35	10,11	39,08	264,00
	Итого % Ккал					15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал		43	45	193	1349
День 2 Вторник						
Завтрак:						
168	Каша ячневая вязкая	1/180	4,3	0,43	32,5	138
397	Какао с молоком	1/180	3,7	3,9	21	102
6	Масло сливочное	1/10	0,04	3,2	1,2	33
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	89
	Итого		10,41	7,83	69,19	362
	Итого % Ккал					20

Второй завтрак						
399	Сок фруктовый					
368	Фрукты свежие	1/100	0,5	0	10,3	42
	Итого	1/75	0,6	0,6	5,9	45
	<i>Итого % Ккал</i>		1,10	0,60	16,20	87,00
	<i>Обед:</i>					5
67	Винегрет овощной	1/50	0,65	3,00	5,30	80
112	Суп картофельный с вермишелью	1/180	4,3	6	4,7	102
287	Тефтеля мясная с соусом	70/30	5,6	12	11	156
302	Гречка отварная	1/130	4,5	3	18,6	109
350	Кисель ягодный	1/180	0	0	11	102
	Хлеб ржаной	1/40	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		18,35	24,60	67,30	636,00
	<i>Итого % Ккал</i>					35
	<i>Полдник:</i>					
219	Омлет с зеленым горошком	1/130	9,6	12	8	167
392	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	23	68
	Хлеб пшеничный	1/15	1,19	0,15	14,49	35
	Итого		10,85	12,17	45,49	270,00
	<i>Итого % Ккал</i>					15
	<i>Ужин:</i>					
	<i>ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал</i>					41
	<i>День 3 Среда</i>					45
	<i>Завтрак:</i>					198
						1355
168	Каша рисовая вязкая	1/200	10	0,6	39	169
6	Масло сливочное	1/10	0,04	3,2	1,2	33
395	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,34	2	8,2	80
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		14,75	6,1	62,89	353
	<i>Итого % Ккал</i>					20
	<i>Второй завтрак</i>					
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,6	0,6	5,9	45
	Итого		1,10	0,60	16,20	87,00
	<i>Итого % Ккал</i>					5
	<i>Обед:</i>					
20	Салат из свежей капусты	1/50	0,23	2,30	2,50	29
96	Рассольник ленинградский с птицей	1/180	0,85	6,9	9,58	147
276	Жаркое по-домашнему *	1/200	8,30	6,30	33,00	269
349	Компот из сухофруктов	1/180	0,6	0	15,7	97
	Хлеб ржаной	1/40	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		13,28	16,10	77,48	629,00
	<i>Итого % Ккал</i>					35
	<i>Полдник:</i>					
449	Оладьи с повидлом	1/120	10,00	18,00	35,00	202
401	Кисломолочный напиток	1/180	2,68	4,00	4,40	86
	Итого		12,68	22,00	39,40	288,00
	<i>Итого % Ккал</i>					16
	<i>ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал</i>					42
	<i>День 4 Четверг</i>					45
	<i>Завтрак:</i>					196
						1357
185	Каша пшенная	1/180	7,6	8,2	10,9	177
15	Сыр порционный	1/10	4,64	5,90		52
377	Чай с лимоном	1/180	0,06	0,02	12	60
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71

	Итого			14,67	14,42	37,39	360
	<i>Итого % Ккал</i>						20
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3		42
368	Фрукты свежие	1/75	0,6	0,6	5,9		45
	Итого		1,10	0,60	16,20		87,00
	<i>Итого % Ккал</i>						5
	<i>Обед:</i>						
34	Салат "Летний"	1/50	0,1	3	1		52
87	Суп с сайрой	1/180	4,3	7,9	8		168
265	Плов с мясом*	1/200	5,9	9	23		235
349	Компот из сухофруктов	1/180	0,6	0	15,7		96
	Хлеб ржаной	1/40	3,3	0,6	16,7		87
	Итого		14,20	20,50	64,40		638,00
	<i>Итого % Ккал</i>						35
	<i>Полдник:</i>						
209	Макаронник	1/130	4,6	5,2	67		170
385	Молоко кипяченое	1/180	6,3	5,2	8,6		99
	Итого		10,90	10,40	75,60		269,00
	<i>Итого % Ккал</i>						15
	<i>ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал</i>		41	46	194		1354
	<i>День 5 Пятница</i>						
	Завтрак :						
173	Каша овсянная с молоком	1/180	7	6	45		168
209	Яйцо отварное	1/40	4,60	4,60	0,30		63
378	Чай с молоком	1/180	0,07	0,02	13		65
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49		76
	Итого		14,04	10,92	72,79		372
	<i>Итого % Ккал</i>						21
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3		42
368	Фрукты свежие	1/75	0,6	0,6	5,9		45
	Итого		1,1	0,6	16,2		87
	<i>Итого % Ккал</i>						5
	<i>Обед:</i>						
50	Салат из свеклы с сыром	1/50	1,5	3,2	3,1		35
86	Суп - лапша домашняя с птицей	1/180	3,2	7	26		153
234	Котлета рыбная	1/70	4,2	7,25	9,5		135
312	Пюре картофельное	1/130	1,2	3,25	10		122
349	Компот из сухофруктов	1/180	0,6	0	18		97
	Хлеб ржаной	1/40	3,3	0,6	12,3		87
	Итого		14,00	21,30	78,90		629,00
	<i>Итого % Ккал</i>						35
	<i>Полдник:</i>						
291	Запеканка картофельная с мясом	1/130	5,6	6,9	21		170
385	Молоко кипяченое	1/180	6,3	5,2	8,6		99
	Печенье	1/25	0,96	0,3	5,6		26
	Итого		11,90	12,10	29,60		269,00
	<i>Итого % Ккал</i>						15
	<i>ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал</i>		41	45	197		1357
	НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ						
	<i>День 1 Понедельник</i>						
	Завтрак:						
173	Каша гречневая молочная	1/180	6,8	10,2	13,2		189
15	Сыр порционный	1/10	4,64	5,90			72

376	Чай с сахаром		1/180	0,06	0,02	10	40
	Хлеб пшеничный		1/45	2,37	0,3	14,49	71
				13,87	16,42	37,69	372
	Второй завтрак						21
399	Сок фруктовый		1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие		1/75	0,6	0,6	5,9	45
	Итого			1,10	0,60	16,20	87,00
	<i>Итого % Ккал</i>						5
	<i>Обед:</i>						
76	Сельдь с луком		1/50	2,30	3,20	3,40	36
108	Суп картофельный с клецками		1/180	2,5	3,5	23	149
255	Печень по-строгановски		70/50	4,20	6,30	9,30	145
304	Рис отварной		1/130	1,3	3,2	16,3	95
350	Кисель ягодный		1/180	0	0	19	132
	Хлеб ржаной		1/40	2,64	0,8	13,36	69
	Итого			12,94	17,00	84,36	626,00
	<i>Итого % Ккал</i>						35
	<i>Полдник:</i>						
222	Пудинг из творога		1/150	8,3	4	45	146
385	Молоко кипяченое		1/180	6,3	5,2	8,6	99
	Печенье		1/25	0,96	0,3	5,6	26
	Итого			15,56	9,50	59,20	271,00
	<i>Итого % Ккал</i>						15
	<i>ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал</i>						43
	<i>День 2 Вторник</i>						44
	<i>Завтрак:</i>						197
	<i>Итого % Ккал</i>						1356
168	Каша пшеничная		1/180	5,3	0,56	30	149
397	Какао с молоком		1/180	3,7	3,9	21	102
6	Масло сливочное		1/10	0,04	3,2	1,2	23
	Хлеб пшеничный		1/45	2,37	0,3	14,49	87
	Итого			11,41	7,96	66,69	361
	<i>Итого % Ккал</i>						20
	<i>Второй завтрак</i>						
399	Сок фруктовый		1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие		1/75	0,6	0,6	5,9	45
	Итого			1,10	0,60	16,20	87,00
	<i>Итого % Ккал</i>						5
	<i>Обед:</i>						
39	Салат картофельный с кукурузой		1/50	0,6	2,5	12,9	89
82	Борщ с капустой и картофелем		1/180	7,9	10,8	29	156
240	Фрикадельки рыбные с соусом		1/70	5,8	1,3	6,1	90
312	Пюре картофельное		1/130	1,2	3,25	10	122
349	Компот из сухофруктов		1/180	0,6	0	5,3	87
	Хлеб ржаной		1/40	3,3	0,6	16,7	87
	Итого			19,40	18,45	80,00	631,00
	<i>Итого % Ккал</i>						35
	<i>Полдник:</i>						
216	Омлет с сыром		1/150	5	13	25	139
401	Кисломолочный напиток		1/180	2,68	4,00	4,40	98
	Пряник		1/25	0	0	3,5	28
	Итого			7,68	17,00	32,90	265,00
	<i>Итого % Ккал</i>						15
	<i>ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал</i>						40
	<i>Итого % Ккал</i>						44
	<i>Итого % Ккал</i>						196
	<i>Итого % Ккал</i>						1344

<i>День 3 среда</i>						
Завтрак:						
168	Каша ячневая вязкая	1/180	3,26	2,3	35	135
209	Яйцо отварное	1/40	4,60	4,60	0,30	63
395	Кофейный напиток с молоком	1/180	2,34	2	18	98
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		12,57	9,2	67,79	367
	Итого % Ккал					20
Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,6	0,6	5,9	45
	Итого		1,10	0,60	16,20	87,00
	Итого % Ккал					5
Обед:						
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	1/50	0,50	0,10	2,10	35
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180	0,9	7	10,8	155
264	Говядина тушеная в сметане	1/70	6,90	7,50	9,00	138
302	Гречка отварная	1/130	4,5	3	20	109
349	Компот из сухофруктов	1/180	0,6	0	10,2	97
	Хлеб ржаной	1/40	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		16,70	18,20	68,80	621,00
	Итого % Ккал					35
Полдник:						
218	Макароны с сыром	1/130	5,2	12	25	105
401	Кисломолочный напиток	1/180	2,68	4,00	4,40	98
	Хлеб пшеничный	1/40	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		10,25	16,30	43,89	274,00
	Итого % Ккал					15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал		41	44	197	1349
<i>День 4 Четверг</i>						
Завтрак:						
181	Каша манная молочная	1/180	2,5	5,45	21	126
15	Сыр порционный	1/10	2,32	2,80		32
14	Масло сливочное	1/10	0,08	3,5	0,13	33
378	Чай с молоком	1/180	1,52	1,3	15,9	98
	Хлеб пшеничный	1/45	2,37	0,3	14,49	71
	Итого		11,10	13,35	51,52	360
	Итого % Ккал					20
Второй завтрак						
399	Сок фруктовый	1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие	1/75	0,6	0,6	5,9	45
	Итого		1,1	0,6	16,2	87
	Итого % Ккал					5
Обед:						
36	Салат картофельный с сельдью	1/50	2,00	3,10	5,60	89
59	Свекольник	1/180	3,6	7	25	138
261	Печень тушеная в соусе	1/70	6,20	8,00	2,10	107
310	Картофель отварной с маслом	1/130	2,94	2,30	10,30	120
350	Кисель ягодный	1/180	0	0	11	102
	Хлеб ржаной	1/40	3,3	0,6	16,7	87
	Итого		18,04	21,00	70,70	643,00
	Итого % Ккал					36
Полдник:						
218	Вареники ленивые	1/130	4	6,3	49	169
385	Молоко кипяченое	1/180	6	5,2	8,6	99

	Печенье		1/25	0,96	0,3	5,6	26
	Итого			10,00	11,50	57,60	268,00
	<i>Итого % Ккал</i>						15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал			40	46	196	1358
	<i>День 5 Пятница</i>						
	Завтрак:						
173	Каша овсянная с молоком		1/180	9	10	53	149
397	Какао с молоком		1/180	3,7	3,9	21	102
6	Масло сливочное		1/10	0,08	3,5	0,13	33
	Хлеб пшеничный		1/45	2,37	0,3	14,49	71
	Итого			15,15	17,7	88,62	355
	<i>Итого % Ккал</i>						20
	Второй завтрак						
399	Сок фруктовый		1/100	0,5	0	10,3	42
368	Фрукты свежие		1/75	0,6	0,6	5,9	45
	Итого			1,10	0,60	16,20	87,00
	<i>Итого % Ккал</i>						5
	Обед:						
48	Салат из овощей с морской капустой		1/50	2,3	4	4,3	85
112	Суп картофельный с вермишелью		1/180	4,2	8	10	150
294	Котлета из птицы		1/70	5	6	5,2	124
304	Рис отварной		1/130	1,3	3,2	16,3	95
349	Компот из сухофруктов		1/180	0,6	0	10,2	97
	Хлеб ржаной		1/40	3,3	0,6	16,7	87
	Итого			16,7	21,8	62,7	638
	<i>Итого % Ккал</i>						35
	Полдник:						
342	Рагу овощное		1/130	1,9	4,2	6,3	138
376	Чай с сахаром		1/180	2,69	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный		1/40	2,37	0,3	7,6	71
	Итого			6,96	4,52	28,90	269,00
	<i>Итого % Ккал</i>						15
	ВСЕГО Ж/Б/УГЛ. Ккал			40	45	196	1349

Полноценное (составное) блюдо состоящее из гарнира 110/120гр и второго мясного блюда * 50/60 гр.