

Утверждаю



Заведующий МБДОУ д/с № 42

 /Л.В. Ляпустина/

«23» января 2023г

**Перспективное десятидневное меню
для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая	250	1.938	2.332	11.625	75	271
	Бутерброд с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Чай с лимоном	250	0.125		19	76.25	504
Итого за завтрак:		530	3.901	7.995	41.515	253.25	
завтрак № 2:	Сок	250	1.25	0.25	25.25	115	537
о б е д:	Икра морковная	60	1.26	3.3	5.58	57	54
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.16	2.28	15.06	89	152
	Гуляш из говядины	80	13.73 4	14.66 7	2.8	198	373
	Каша рассыпчатая с овощами	100	2.342	1.908	23.322	120	166
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	527
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	60	423.6	0.48	29.52	141	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		755	446.8 96	23.23 5	119.982	802	
полдник	Молоко кипяченое	250	7.25	6.25	12	132.5	534
	Булочка домашняя	60	4.5	7.8	3.2	233	583
Итого за полдник:		310	11.75	14.05	15.2	365.5	
у ж и н:	Мясо, тушеное с овощами	250	29.54 6	26.36 4	18.864	430.682	374
	Напиток из шиповника	200	0.175	0.075	5.7	24.5	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		470	170.9 21	26.59 9	34.404	502.182	
Итого за день:		2315	634.7	72.12	236.351	2037.932	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 2								
завтрак:	Каша гречневая молочная	250	6.5	9.75	23.375	208.75	64	
	Бутерброд с сыром (голландский)	30	4.055	5.898	12.48	119.143	3	
	Какао-напиток на молоке	250	2.25	3.75	22.375	143.75	117	
Итого за завтрак:		530	12.805	19.398	58.23	471.643		
завтрак № 2:	Сок	250	1.25	0.25	25.25	115	537	
о б е д:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	2	
	Борщ с картофелем	200	1.634	4.004	11.286	87.8	58	
	Рыба, припущенная с овощами	100	2.59	0.165	0.97	15.898	244	
	Картофель отварной	150	2.85	7.35	19.05	153	431	
	Компот из свежих ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	526	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115	
	Хлеб	60	423.6	0.48	29.52	141	114	
	Соль	5						
	Итого за о б е д:		825	435.434	18.859	106.386	662.298	
	полдник	Йогурт	200	5.8	5	8	100	536
Печенье		60	3.54	2.82	45	219.6	609	
Итого за полдник:		260	9.34	7.82	53	319.6		
у ж и н:	Оладьи из творога	200	22.4	25.4	35	458	335	
	Соус молочный (сладкий)	40	0.778	1.808	5.302	40.6	351	
	Чай с сахаром	200			8.5	45	132	
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114	
Итого за у ж и н:		460	164.378	27.368	58.642	590.6		
Итого за день:		2325	623.207	73.695	301.508	2159.141	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 3							
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9.75	11.825	44.75	354.5	273
	Бутерброд с повидлом	30	1.2	4.2	20.4	124	102
	Кофейный напиток с молоком	250	3.75	4.625	20	87.5	126
Итого за завтрак:		530	14.7	20.65	85.15	566	
завтрак № 2:	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	118
о б е д:	Суп-пюре из картофеля	200	3.88	5.16	19.8	141	165
	Птица тушеная с соусом	80	4.414	3.647	1.174	55	318
	Капуста тушеная (3-7 лет)	120	2.504	4.448	11.504	96	132
	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	518
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Гренки из пшеничного хлеба	60	6.72	0.678	41.844	200.52	176
	Соль	5					
Итого за о б е д:		715	21.018	14.633	112.522	666.52	
полдник	Ряженка	200	5.8	5	8	100	535
	пирожки печеные из сдобного теста с картофелем и луком	60	3.5	3.7	21	131	562
Итого за полдник:		260	9.3	8.7	29	231	
у ж и н:	Кукуруза отварная	60	3.6	2.27	24.94	134.609	181
	Омлет с морковью	250	18.911	27.885	9.295	362.18	313
	Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	200	0.055	0.003	3.471	14.15	376
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		530	163.766	30.318	47.546	557.939	
Итого за день:		2235	209.584	75.101	293.818	2115.459	

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	250	6.925	10.77 5	40.5	286.75	274
	Бутерброд с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Чай с молоком	250	1.875	1.625	21.75	108.75	507
Итого за завтрак:		530	10.63	18.06	73.14	497.5	
завтрак № 2:	Бананы	200	3	1	42	192	118
о б е д:	Салат из свеклы	60	0.855	3.654	5.016	56.34	33
	Рассольник ленинградский	200	1.64	4.2	13	97	139
	Котлеты из печени	120	18.84	22.32	4.2	292.8	385
	Соус сметанный с луком	30	0.487	1.761	2.113	26.25	356
	Макаронные изделия отварные	140	5.278	0.63	27.104	135.24	297
	Компот из плодов консервированных	200	0.125	0.05	8.1	33.5	533
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	60	423.6	0.48	29.52	141	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		865	454.1 25	33.69 5	105.753	869.13	
полдник	Молоко кипяченое	250	7.25	6.25	12	132.5	534
	Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6	608
Итого за полдник:		310	10.79	9.07	57	352.1	
у ж и н:	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0.76	4.04	2.36	48.8	27
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	434
	Напиток из шиповника	200	0.175	0.075	5.7	24.5	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		440	145.9 15	12.19 5	37.52	285.9	
Итого за день:		2345	624.4 68	74.02 3	315.413	2196.63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	250	6.65	6.725	32.013	216.25	6.1
	Бутерброд с сыром (голландский)	30	4.055	5.898	12.48	119.143	3
	Какао-напиток на молоке	250	2.25	3.75	22.375	143.75	117
Итого за завтрак:		530	12.955	16.373	66.868	479.143	
завтрак № 2:	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	118
о б е д:	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0.825	3.12	5.145	52.5	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.094	4.276	12.91	106.6	81
	Суфле рыбное	150	21.3	7.2	4.5	168	303
	Соус сметанный	30	0.422	1.499	1.701	22.23	354
	Кисель из брусники	200	0.092	0.04	26.14	105.2	378
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	60	423.6	0.48	29.52	141	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		755	453.633	17.215	96.616	682.53	
полдник :	Кефир	200	5.8	5	8	100	535
	Печенье	60	3.54	2.82	45	219.6	609
Итого за полдник:		260	9.34	7.82	53	319.6	
у ж и н:	Капуста тушеная с мясом	250	27.875	24.25	18	401.375	54-10м-2020
	Чай с сахаром	200			8.5	45	132
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		470	169.075	24.41	36.34	493.375	
Итого за день:		2215	645.803	66.618	272.424	2068.648	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак:	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	6.25	10.375	21.25	178.75	67
	Бутерброд с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Чай с лимоном	250	0.125		19	76.25	504
Итого за завтрак:		530	8.213	16.038	51.14	357	
завтрак № 2:	Сок	250	1.25	0.25	25.25	115	537
о б е д:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.96	6.06	5.76	81.6	2
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.96	4.08	11.06	92.8	134
	Котлеты	100	17.8	17.5	14.3	286	386
	Картофельное пюре	140	2.94	6.16	15.26	128.8	434
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5		27	110	527
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	40	282.4	0.32	19.68	94	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		795	310.86	34.72	109.76	880.2	
полдник	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
	Булочка ванильная	60	0.048	0.049	0.327	1.932	467
Итого за полдник:		260	5.848	5.049	9.927	107.932	
у ж и н:	Макаронные изделия с тертым сыром	220	13.934	14.667	50.16	366.667	76
	Напиток из шиповника	250	0.219	0.094	7.125	30.625	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		490	155.353	14.921	67.125	444.292	
Итого за день:		2325	481.524	70.978	263.202	1904.424	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак:	Каша "Дружба"	250	6.575	14.575	31.325	282.75	266
	Бутерброд с сыром (голландский)	30	4.055	5.898	12.48	119.143	3
	Кофейный напиток с молоком	250	3.75	4.625	20	87.5	126
Итого за завтрак:		530	14.38	25.098	63.805	489.393	
завтрак № 2:	Сок	250	1.25	0.25	25.25	115	537
о б е д:	Салат из репчатого лука	60	0.798	3.711	4.674	55.26	11
	Суп картофельный с клецками	250	5.695	5.417	23.473	165.278	151
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	13.334	7.417	18.917	195.834	346
	Компот из свежих ягод	250	0.625	0.25	28.875	120	526
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	40	282.4	0.32	19.68	94	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		855	306.152	17.715	112.319	717.372	
полдник	Снежок	200	5.8	5	8	100	535
	Печенье	50	2.95	2.35	37.5	183	609
Итого за полдник:		250	8.75	7.35	45.5	283	
у ж и н:	Пудинг творожный запеченный	250	34.5	32.834	52.834	645	325
	Чай с сахаром	250			10.625	56.25	132
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		520	175.7	32.994	73.299	748.25	
Итого за день:		2405	506.232	83.407	320.173	2353.015	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	250	7.75	9.325	38.575	269.25	268
	Бутерброд с повидлом	30	1.2	4.2	20.4	124	102
	Какао-напиток на молоке	250	2.25	3.75	22.375	143.75	117
Итого за завтрак:		530	11.2	17.27 5	81.35	537	
завтрак № 2:	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	118
о б е д:	Салат из моркови	60	0.66	6.06	5.46	79.2	19
	Бульон из кур прозрачный	200	1	0.2		5.8	127
	Плов из отварной птицы	180	13.71 5	13.62 9	32.486	307.715	411
	Кисель из свежих ягод	200	0.2	0.1	21.5	87	518
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Гренки из пшеничного хлеба	40	4.48	0.452	27.896	133.68	176
	Соль	5					
Итого за о б е д:		735	23.35 5	21.04 1	104.042	700.395	
полдник	Ряженка	200	5.8	5	8	100	535
	Сдоба обыкновенная	60	0.047	0.029	0.314	1.692	466
Итого за полдник:		260	5.847	5.029	8.314	101.692	
у ж и н:	Жаркое по-домашнему	200	28.88 9	25.77 8	18.445	421.112	374
	Компот из сушеных фруктов (курага, изюм)	250	0.069	0.004	4.339	17.688	376
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		470	170.1 58	25.94 2	32.624	485.8	
Итого за день:		2195	211.3 6	70.08 7	245.93	1918.887	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак:	Каша ячневая вязкая	250	8	14.25	44.7	339	261
	Бутерброд с маслом	30	1.838	5.663	10.89	102	1
	Чай с молоком	250	1.875	1.625	21.75	108.75	507
Итого за завтрак:		530	11.713	21.538	77.34	549.75	
завтрак № 2:	Бананы	200	3	1	42	192	118
о б е д:	Икра овощная	60	0.96	2.52	2.76	37.2	52
	Рассольник домашний	250	2.075	5.2	12.8	106.25	137
	Печень говяжья по-строгановски	140	22.91	17.564	5.473	271.091	403
	Картофель отварной	140	2.66	6.86	17.78	142.8	431
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	40	282.4	0.32	19.68	94	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		685	314.305	33.064	75.193	738.341	
полдник	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
	Пряники	60	3.54	2.82	45	219.6	608
Итого за полдник:		260	9.34	7.82	54.6	325.6	
у ж и н:	Голубцы ленивые	200	14.864	9.516	21.327	230.527	298
	Соус сметанный с луком	30	0.487	1.761	2.113	26.25	356
	Напиток из шиповника	250	0.219	0.094	7.125	30.625	538
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		500	156.77	11.531	40.405	334.402	
Итого за день:		2175	495.128	74.953	289.538	2140.093	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	250	1.782	1.644	5.932	45.625	171
	Бутерброд с сыром (голландский)	30	4.055	5.898	12.48	119.143	3
	Кофейный напиток с молоком	250	3.75	4.625	20	87.5	126
Итого за завтрак:		530	9.587	12.167	38.412	252.268	
завтрак № 2:	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	94	118
о б е д:	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1.491	2.595	3.126	41.8	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.975	7.775	83	147
	Рыба, запеченная в омлете	200	25.2	9.4	15.4	248	300
	Кисель из брусники	200	0.092	0.04	26.14	105.2	378
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	115
	Хлеб	40	282.4	0.32	19.68	94	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		795	314.233	17.93	88.821	659	
полдник :	Кефир	200	5.8	5	8	100	535
	Булочка дорожная	60	4.2	8.3	33.5	226	584
Итого за полдник:		260	10	13.3	41.5	326	
у ж и н:	Рагу из овощей	200	4	107	17	180	201
	Чай с сахаром	250			10.625	56.25	132
	Хлеб	20	141.2	0.16	9.84	47	114
Итого за у ж и н:		470	145.2	107.16	37.465	283.25	
Итого за день:		2255	479.82	151.357	225.798	1614.518	
Среднее значение за период:		2279	491.185	81.235	276.416	2050.875	