

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 Центр развития ребенка - детский сад первой категории № 7 "Город Детства"

**"УТВЕРЖДАЮ"**  
 заведующий МБДОУ ЦРР д/с № 7 "Город Детства"  
 Е.Н. Зеленская  
 30 июня 2023г.

Перспективное меню на теплый период 2023 г. Сад

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергет.цен	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>1- день</b>								
завтрак	запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	0,019	354
	кофейный напиток	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	415
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>20,89</b>	<b>15,88</b>	<b>38,91</b>	<b>386</b>	<b>0,599</b>	
2-й завтрак	фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
							0	
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
обед	суп картофель с мясн фрикадельками	200	2,29	2,46	85,2	63,9	6,6	88
	овощное рагу	160	14,7	11,73	33,34	276	0,39	276
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,062	9,44	18,27	170		1
	<b>итого за обед:</b>		<b>23,222</b>	<b>24,085</b>	<b>176,2</b>	<b>686,25</b>	<b>7,29</b>	
полдник	каша молоч. рисовая жидкая	200/5	2,17	3,89	27,45	154		199
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
	чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	<b>итого за полдник:</b>		<b>5,07</b>	<b>4,35</b>	<b>56</b>	<b>285,6</b>	<b>0,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>49,582</b>	<b>44,715</b>	<b>280,91</b>	<b>1401,85</b>	<b>17,919</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>2- день</b>								
завтрак	каша манная молочная	200/5	4,52	4,07	30,57	177		168
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	хлеб с маслом и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>7,03</b>	<b>11,64</b>	<b>55,18</b>	<b>353</b>	<b>0,03</b>	
2-й завтрак	фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>3,6</b>	
обед	салат из отварной свеклы и зеленого	60	10,002	2,51	4,92	46,26	5,88	35
	борщ из св. капусты с картоф.на м/б	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	63
	Макароны отварные	150	7,57	4,63	36,31	217		219
	Мясо свинины тушенное с овощами в томатном соусе (1-я неделя)	80	20,63	16,3	5,24	200	1,11	290
	бефстроганов из говяж печени (3-я неделя)	80	20,68	16,57	4,38	249	0,01	278
	компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
хлеб ржано-пшеничный	50	3,062	9,44	18,27	170		1	
полдник	<b>итого за обед:</b>		<b>66,314</b>	<b>52,86</b>	<b>123,1</b>	<b>1148,36</b>	<b>13,57</b>	
	пирожки печеные с повидлом	80	3,45	1,4	33,33	159,6	0,02	454
молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419	
	<b>итого за полдник:</b>		<b>8,93</b>	<b>6,28</b>	<b>42,4</b>	<b>261,6</b>	<b>2,48</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>0</b>	<b>82,674</b>	<b>71,18</b>	<b>230,48</b>	<b>1806,96</b>	<b>19,68</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	<b>3- день</b>							
	каша рисовая с яблоками	200/5	6,12	6,65	53,13	297	0,9	109
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
2-й завтрак	<b>итого за завтрак:</b>							
	сок фруктовый (яблочный)	180	0,9		18,18	76	3,6	418
обед	<b>итого за 2-й завтрак:</b>							
	суп лапша домашняя с мясом птицы	200	2,07	0,63	9,75	52,98		126
	Голубцы ленивые запеченные в том.с	190	14,12	9,04	20,26	219	20,03	315
	компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	394
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7		1
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136		1
полдник	<b>итого за обед:</b>							
	Каша пшеничная молочная	200	4,4	4,06	31,93	182		199
	Кофейный напиток	180	2,65	1,8	18,83	102	0,34	415
	Печенье	20	1,66	2,9	13,84	88		20
	<b>итого за полдник:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>40,5</b>	<b>36,155</b>	<b>231,11</b>	<b>1413,43</b>		

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>4- день</b>								
	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
2-й завтрак	коф.напиток со сгущ.молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	415
	икра кабачковая (т/о)	60	0,54	0,046	3,55	41,76	3,37	53
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>13,55</b>	<b>15,736</b>	<b>42,45</b>	<b>392,36</b>	<b>3,86</b>	
	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
обед	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
	салат из отварной моркови с яблокам	60	0,74	0,05	6,96	15,64	2,88	41
	щи из свежей капусты с картофелем	200	3,06	1,56	6,79	67,8	14,77	73
	котлеты рубленые запеченные в томат	80/5	12,44	9,24	12,56	183,0	0,1	299
	каша ячневая с маслом	200/5	4,94	4,28	31,86	186,00		179
	компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,77	113,0	0,4	394
полдник	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	9,44	18,27	170,0		1
	<b>итого за обед:</b>		<b>6,3</b>	<b>9,9</b>	<b>90,91</b>	<b>641,0</b>	<b>18,15</b>	
	вареники ленивые	100/5	14,80	10,86	15,31	218	0,190	229
	соус сметанный сладкий	50	0,7	2,0	2,9	37	0,019	354
	чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	<b>итого за полдник:</b>		<b>15,6</b>	<b>12,9</b>	<b>28,2</b>	<b>295</b>	<b>0,239</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>35,9</b>	<b>39,0</b>	<b>171,4</b>	<b>1372,4</b>	<b>32,249</b>	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>5- день</b>								
	Суп молочный гречневый	200/5	6,21	5,28	27,9	184		168
	хлеб с маслом	60	6,68	8,45	19,39	180	0	3
2-й завтрак	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>6,7</b>	<b>8,47</b>	<b>29,38</b>	<b>404</b>	<b>0</b>	
	сок фруктовый (яблочный)	180	0,9		18,18	76	3,6	418
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
обед	огурец свежий	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13
	суп картоф.с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	87
	биточки рыбные запеченые в томатно	85	10,64	3,76	7,67	107	0,3	271
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	339
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
полдник	хлеб ржано-пшеничный	50	3,062	9,44	18,27	170		1
	<b>итого за обед:</b>		<b>24,882</b>	<b>26,33</b>	<b>107,19</b>	<b>767,03</b>	<b>29,3</b>	
	булочка творожная	80	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14	470
	кисломолочный (варенец)	185	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	<b>итого за полдник:</b>		<b>15,7</b>	<b>9,3</b>	<b>47,16</b>	<b>336,8</b>	<b>0,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>48,2</b>	<b>44,1</b>	<b>201,91</b>	<b>1583,83</b>	<b>33,6</b>	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>6- день</b>								
	каша молоч геркулес с маслом	200/5	5,92	5,93	12,93	148,8	0,68	101
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
2-й завтрак	кофейный напиток	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>8,82</b>	<b>6,39</b>	<b>41,48</b>	<b>280,4</b>	<b>0,71</b>	
	сок фруктовый (яблочный)	180	0,9		18,18	76	3,6	418
обед	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
	салат из отварной свеклы с луком	60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	33
	суп пшеничный с картофелем	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	91
	жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,062	9,44	18,27	170		1
полдник	<b>итого за обед:</b>		<b>36,402</b>	<b>23,71</b>	<b>101,45</b>	<b>765,74</b>	<b>19,67</b>	
	сырники творожные	100/5	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	85
	соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	0,019	354
	чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	<b>итого за полдник:</b>		<b>17,93</b>	<b>15,53</b>	<b>25,98</b>	<b>326,91</b>	<b>0,279</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>63,552</b>	<b>46,03</b>	<b>178,71</b>	<b>1417,05</b>	<b>30,659</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>7- день</b>								
	суп молочн вермишелевый	200/5	5,39	6,38	27,13	187		168
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
2-й завтрак	чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>7,9</b>	<b>13,95</b>	<b>51,74</b>	<b>363</b>	<b>0,03</b>	
	сок фруктовый (яблочный)	180	0,9		18,18	76	3,6	418
обед	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>0,9</b>		18,18	76	3,6	
	Огурец соленый	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	20
	щи на м/б	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	суфле из отварного мяса(2нед)	70/5	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310
	гуляш из отварного мяса(4нед)	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293
	пюре гороховое	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,062	9,44	18,27	170		1
полдник						152		
	<b>итого за обед:</b>		<b>42,082</b>	<b>51</b>	<b>100,77</b>	<b>1183,53</b>	<b>37,9</b>	
	Плюшка сахарная	80	3,67	5,65	20,12	146	0,11	462
	какао со сгущенным молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,4	416
	<b>итого за полдник:</b>		<b>7,34</b>	<b>8,84</b>	<b>35,94</b>	<b>253</b>	<b>1,54</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>58,222</b>	<b>73,79</b>	<b>206,63</b>	<b>1875,53</b>	<b>5,17</b>	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>8- день</b>								
	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,2	229
	кофейный напиток	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
2-й завтрак	икра кабачковая (т/о)	60	0,54	0,046	3,55	41,76	3,4	53
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>10,96</b>	<b>13,966</b>	<b>33,61</b>	<b>330,36</b>	<b>3,6</b>	
	фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	8,0	95	10,000	386
обед	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
	капуста квашенная с луком	180	2,48	11,1	15,1	170,6	18,3	45
	суп с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	4,6	91
	тефтели с рисом запеч в томат соус	160	11,78	12,91	14,9	223	1,13	303
	каша пшеничная							
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,1	394
полдник	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,062	9,44	18,27	170		1
	<b>итого за обед:</b>		<b>22,282</b>	<b>36,6</b>	<b>104,31</b>	<b>838</b>	<b>24,13</b>	
	каша ячневая вязкая молочная	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	чай черный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	пряники	50	3,2	4,1	34,15	186,5	0,05	493
	<b>итого за полдник:</b>		<b>11,8</b>	<b>11,72</b>	<b>67,35</b>	<b>422,7</b>	<b>2,13</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>46,6</b>	<b>62,786</b>	<b>213,27</b>	<b>1686,06</b>	<b>39,8</b>	



прием пищи		наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
завтрак				белки	жиры	углеводы			
<b>9- день</b>									
		пудинг творожный с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,1	254
		соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	0,019	354
		какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>2-й завтрак</b>									
		<b>итого за завтрак:</b>		<b>4,37</b>	<b>5,23</b>	<b>18,75</b>	<b>144</b>	<b>1,449</b>	
		сок фруктовый (яблочный)	180	0,9		18,18	76	3,6	418
<b>обед</b>									
		<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	
		салат из отварной моркови и зелен	60	0,74	0,05	6,96	15,64	2,88	41
		борщ с капустой и картофелем на	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	63
		плов из мяса птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	321
		компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	394
		хлеб пшеничный	40	2,13	2,84	18,6	91,6		1
		хлеб ржано-пшеничный	50	3,062	9,44	18,27	170		1
<b>полдник</b>									
		<b>итого за обед:</b>		<b>29,292</b>	<b>35,97</b>	<b>117,4</b>	<b>878,24</b>	<b>12,52</b>	
		булочка домашняя	80	5,82	10,1	43,13	286		469
		молоко кипяченое с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
		<b>итого за полдник:</b>		<b>11,3</b>	<b>14,98</b>	<b>52,2</b>	<b>388</b>	<b>2,46</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>45,362</b>	<b>56,58</b>	<b>198,2</b>	<b>1454,24</b>	<b>26,429</b>	

прием пищи								
завтрак	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>10- день</b>								
	каша манная жидкая молочн	150	4,59	4,9	31,26	187		199
	хлеб с маслом и сыром	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай черный	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
2-й завтрак	<b>итого за завтрак</b>		<b>2,85</b>	<b>2,41</b>	<b>14,4</b>	<b>91</b>	<b>1,17</b>	
	фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	8,0	95	10,000	386
обед	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>0,9</b>		<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
	салат из отв.свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35
	суп "Крестьянский"	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,1	16
	рыба запеченая с морковью в томатн	80	8,78	4,09	3,45	86,0	1,31	267
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	18,16	339
	компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4	394
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,062	9,44	18,27	170,0		1
полдник	<b>итого за обед:</b>		<b>20,612</b>	<b>25,95</b>	<b>104,89</b>	<b>737,7</b>	<b>25,55</b>	
	каша гречневая сладкая с маслом	150	4,2	3,8	21,3	183	1,5	314
	печенье	30	2,3	2	10,63	70		214
	кисломолочный (ряженка)	185	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
<b>итого за весь</b>	<b>итого за полдник:</b>		<b>11,72</b>	<b>10,3</b>	<b>39,49</b>	<b>345</b>	<b>2,04</b>	
<b>среднее значе</b>	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>36,082</b>	<b>38,66</b>	<b>176,9</b>	<b>1249,7</b>	<b>32,36</b>	
<b>содержание белков, жиров, углеводов в меню за</b>			<b>506,6</b>	<b>513,0</b>	<b>2089,5</b>	<b>15261,0</b>	<b>237,9</b>	
<b>период в % от калорийности</b>			<b>50,661</b>	<b>51,2952</b>	<b>208,9524</b>	<b>1526,1</b>	<b>23,8</b>	
			<b>3,32%</b>	<b>3,04%</b>	<b>13,74%</b>			