

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 августа 2021 года

Перспективное меню на осенний - зимний период 2021 - 2022 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
	кисломолочный (ряженка)	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>23,46</b>	<b>18,59</b>	<b>27,64</b>	<b>376</b>	<b>0,799</b>	
2-й завтрак	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	салат из консер.зелен.горош.( т/о)	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	10
	суп картоф.с вермишелью на м/б	200	2,29	2,46	85,2	63,9	6,6	88
	мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	290
	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>32,012</b>	<b>32,015</b>	<b>159,79</b>	<b>756,25</b>	<b>18,7</b>	
полдник	каша молоч. пшеничная жидкая с маслом	200	4,59	4,9	31,26	187		199
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
	<b>итого за полдник:</b>		<b>10,1</b>	<b>7,68</b>	<b>64,13</b>	<b>367,6</b>	<b>1,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>65,972</b>	<b>58,685</b>	<b>261,36</b>	<b>1543,85</b>	<b>30,699</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>2- день</b>								
завтрак	каша манная с маслом	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	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	сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6	418
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	
обед	салат из кв.капусты с луком	40	0,96	0,18	4,14	18,4	5,7	16
	борщ из св. капусты с картоф.на м/б	200	1,45	3,93	10,194	82	8,23	63
	макаронник с мясом	165	17,93	11,73	33,34	311	0,39	309
	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
	<b>итого за обед:</b>		<b>26,682</b>	<b>25,74</b>	<b>112,274</b>	<b>786</b>	<b>14,72</b>	
полдник								
	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>43,542</b>	<b>43,66</b>	<b>228,034</b>	<b>1476,6</b>	<b>20,83</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>3- день</b>								
завтрак	каша рисовая с изюмом ,яблоками	200/5	6,12	6,65	53,13	297	0,9	109
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>итого за завтрак:</b>			<b>12,24</b>	<b>17,39</b>	<b>83,57</b>	<b>540</b>	<b>2,33</b>	
2-й завтрак	бананы	100	1,5	0,5	8	95	10	386
							10	
							10	
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>			<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>
обед	салат из отв.свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35
	суп рассольник на м/б	250	7,62	5,06	10,93	104	7,54	73
	капуста тушеная с мясом , курой	200	19,7	15	13,65	269	4,72	336
	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
<b>итого за обед:</b>			<b>34,322</b>	<b>33,07</b>	<b>96,04</b>	<b>805,62</b>	<b>18,24</b>	
полдник	каша пшеничная молочная жидкая	210	4,4	4,06	31,93	182	1,89	199
	кофейн.напиток со сгущ. молоком	180	2,65	1,8	18,83	102	0,34	415
	<b>итого за полдник:</b>			<b>7,05</b>	<b>5,85</b>	<b>50,76</b>	<b>284</b>	<b>2,23</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>55,112</b>	<b>56,81</b>	<b>238,37</b>	<b>1724,62</b>		

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>4- день</b>								
завтрак	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	хлеб с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	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>13,16</b>	<b>22,846</b>	<b>38,51</b>	<b>436,76</b>	<b>3,86</b>	
2-й завтрак	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>10</b>	
обед	салат из кв.капусты с луком	60	0,96	0,18	4,14	18,4	5,7	16
	щи из свежей капусты с картофелем	200	3,06	1,56	6,79	67,8	14,77	73
	биточки рыбные запеченые	85	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	271
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	компот из сухофруктов	200	0,4	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	3,06	9,44	18,27	170,0		1
<b>итого за обед:</b>			<b>6,3</b>	<b>9,9</b>	<b>83,2</b>	<b>567,8</b>	<b>21,21</b>	
полдник	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
	кисломолочный (ряженка)	185	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	<b>итого за полдник:</b>		<b>20,7</b>	<b>17,4</b>	<b>25,8</b>	<b>347</b>	<b>0,749</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>40,6</b>	<b>50,5</b>	<b>157,3</b>	<b>1395,6</b>	<b>35,819</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>5- день</b>								
завтрак	каша гречневая вязкая	200/5	6,21	5,28	27,9	184		168
	бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0	3
	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>	
2-й завтрак	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	салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3	20
	суп картоф.с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	87
	котлеты рубленые с маслом	80/5	12,44	9,24	12,56	183	0,1	299
	каша ячневая с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169		168
	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
	<b>итого за обед:</b>		<b>28,072</b>	<b>30,62</b>	<b>120,08</b>	<b>870,28</b>	<b>8,5</b>	
полдник	булочка творожная	80	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14	470
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	<b>итого за полдник:</b>		<b>15,9</b>	<b>9,7</b>	<b>48,67</b>	<b>346,8</b>	<b>2,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>51,7</b>	<b>48,8</b>	<b>216,31</b>	<b>1697,08</b>	<b>14,8</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>6- день</b>								
завтрак	каша ячневая молочная вязкая	200/5	4,39	4,2	28,3	169		168
	хлеб с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
<b>итого за завтрак:</b>			<b>6,9</b>	<b>11,77</b>	<b>52,91</b>	<b>345</b>	<b>0,03</b>	
2-й завтрак	сок фруктовый (яблочный)	180	0,9		18,18	76	3,6	418
	<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	салат из кв.капусты с луком	40	0,96	0,18	4,14	18,4	5,7	16
	суп картофельный с клецками на м/б	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
<b>итого за обед:</b>			<b>36,512</b>	<b>20,24</b>	<b>100,4</b>	<b>727,8</b>	<b>19,67</b>	
полдник	вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,86	15,31	218	0,19	229
	соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	0,019	354
	кисломолочный (ряженка)	185	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	<b>итого за полдник:</b>		<b>20,72</b>	<b>17,4</b>	<b>25,8</b>	<b>347</b>	<b>0,749</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>64,532</b>	<b>49,81</b>	<b>188,91</b>	<b>1463,8</b>	<b>30,449</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>7- день</b>								
	каша молочная геркулес.вязкая	200/5	5,39	6,38	27,13	187		168
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	180/10	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>	
2-й завтрак	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	салат из отв.свек. с зел.горош.(т/о)	60	10,002	2,51	4,92	46,26	5,88	35
	щи из свежей капусты с картоф.	200	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	суфле куриное	70/5	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310
	пюре картофельное	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
						152		
	<b>итого за обед:</b>		<b>30,944</b>	<b>34,15</b>	<b>98,89</b>	<b>943,91</b>	<b>39,34</b>	
полдник	блинчики со сгущ.молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221	0,1	447
	коф.напиток с молоком	180	2,85	2,4	14,36	91	1,17	414
	<b>итого за полдник:</b>		<b>9,37</b>	<b>6,11</b>	<b>54,83</b>	<b>312</b>	<b>1,27</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>		<b>49,114</b>	<b>54,21</b>	<b>223,64</b>	<b>1694,91</b>	<b>4,9</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>8- день</b>								
завтрак	омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,2	229
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,4	416
	икра кабачковая (т/о)	60	0,54	0,046	3,55	41,76	3,4	53
	хлеб с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
<b>итого за завтрак:</b>			<b>14,18</b>	<b>24,246</b>	<b>35,5</b>	<b>441,76</b>	<b>5,0</b>	
2-й завтрак	бананы	100	1,5	0,5	8,0	95	10,000	386
	<b>итого за 2-й завтрак:</b>		<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	
обед	винегрет	60	0,81	3,7	5,06	54,96	6,15	45
	суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	86
	голубцы ленивые	190	14,12	9,04	20,26	219	20,03	315
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,1	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>23,012</b>	<b>24,91</b>	<b>101,35</b>	<b>721,76</b>	<b>32,88</b>	
полдник	суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	кофейный напиток с молоком	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>50,5</b>	<b>61,376</b>	<b>212,2</b>	<b>1681,22</b>	<b>50,0</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>9- день</b>								
завтрак	пудинг творожный с яблоками	130	13,61	10,67	14,63	209	1,1	254
	соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	0,019	354
	кисломолочный (ряженка)	185	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	<b>итого за завтрак:</b>		<b>19,53</b>	<b>17,21</b>	<b>25,12</b>	<b>338</b>	<b>1,689</b>	
2-й завтрак	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>10</b>	
обед	салат из зелен.горош. консервир.т/о	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	10
	борщ с капустой и картофелем на м/б	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	63
	плов из 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>итого за обед:</b>		<b>30,332</b>	<b>39,03</b>	<b>112,4</b>	<b>912,6</b>	<b>16,24</b>	
полдник	каша пшеничная молоч. жидкая	200/5	4,4	4,06	31,93	182	1,89	199
	хлеб	40	2,13	2,84	18,6	91,6		1
	чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,030	411
	<b>итого за полдник:</b>		<b>6,59</b>	<b>6,92</b>	<b>60,52</b>	<b>313,6</b>	<b>1,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>56,852</b>	<b>63,56</b>	<b>207,8</b>	<b>1608,2</b>	<b>29,849</b>	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
<b>10- день</b>								
завтрак	макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220
	хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6		1
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>итого за завтрак</b>			<b>17,68</b>	<b>13,91</b>	<b>66,2</b>	<b>462,6</b>	<b>1,57</b>	
2-й завтрак	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	салат из отв.свеклы с яблоками	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35
	суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,1	94
	рыба запеченая с морковью	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
<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>	
полдник	булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286		469
	молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	<b>итого за полдник:</b>		<b>11,3</b>	<b>14,89</b>	<b>52,2</b>	<b>388</b>	<b>2,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ :</b>			<b>50,492</b>	<b>54,75</b>	<b>241,4</b>	<b>1664,3</b>	<b>33,18</b>	
<b>итого за весь период</b>			<b>528,4</b>	<b>542,2</b>	<b>2175,4</b>	<b>15950,1</b>	<b>250,5</b>	
<b>среднее значение за период</b>			<b>52,8422</b>	<b>54,2177</b>	<b>217,5398</b>	<b>1595,0</b>	<b>25,0</b>	
<b>содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>3,32%</b>	<b>3,04%</b>	<b>13,74%</b>			