

Утверждаю
 заведующий МДОУ Сетищенским
 детским садом «Сказка»
 Л.А. Дешина



Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 3 до 7 лет) в дошкольных образовательных учреждениях
Красненского района
(режим 10,5 часов, осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
1 день			1 день						
Завтрак	Макаронны отварные с сахаром	140			6,5	6,02	49,9	313,6	-
	-вермишель		50	50					
	-масло сливочное		6	6					
	-сахар		7	7					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с маслом сливочным	30/10			4	8,9	22	153	0,18
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					

	Оладьи с повидлом	120/15			7,5	12,6	39,7	370	1,02
	-мука пшеничная		70	70					
	-молоко		8	6					
	-дрожжи сухие		7	7					
	-яйцо		25	25					
	-сахар		4	4					
	-масло растительное		15	15					
	-повидло		20	20					
	Йогурт питьевой	100			2,8	2,5	11	80	
Итого:	-йогурт питьевой		100	95					
Всего:					34,37	24,01	44,75	542	
2 день	2 день								
Завтрак	Яйцо отварное	100			9,78	11,1	5,93	167,7	0,7
	-яйцо		63	60					
	Горошек зеленый	65			16	5,44	0,12	100	-
	-горошек зеленый (консервы)		65	55					
	Чай с лимон	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-лимон		10	10					
	Батон с маслом сливочным	25/10			3,3	7,4	18,3	127,5	-
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:					10,7	16,71	31,18	396,5	
2 завтрак	Печенье	10			0,32	0,28	8,01	35	
	-печенье		10	10					
	Апельсин	80			0,72	-	7,6	32	
	-апельсин		100	80					
Итого:					1,04	0,28	15,61	67	
Обед	Суп с фрикадельками	250			3,9	4,5	12,70	175,4	-
	-фарш		40	40					
	-масло сливочное		5	5					

	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		2	2					
	-картофель		100	56					
	-морковь		10	8					
	Рыба тушеная в томате с овощами	130			4	5	6,4	220	-
	-рыба минтай		80	45					
	-лук репчатый		10	8					
	-томатная паста		3	3					
	-морковь		20	18					
	-масло растительное		2	2					
	-картофель		35	30					
	Салат из свеклы	60			0,22	-	0,9	40	12,5
	-свекла		55	50					
	- мало подсолнечное	4			3,5	3,14	9,18	40,13	
	-сахар		3	3					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					27,24	33,24	108,96	696,03	
	Булочка домашняя	80			7,33	6,53	32,0	380	-
	-мука		50	50					
	-молоко		40	40					
	-яйцо		7	6					
	-дрожжи сухие		1	1					
	-сахар		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	-масло сливочное		5	5					
	Кисель	150			4,1	4,7	17,85	127	1,5
	-кисель		2	2					

	-сахар		13	13					
	-крахмал		1	1					
Итого:					28,08	5,12	88,01	532,5	
Всего:					74,74	44,04	275,53	1899,87	
3 день	3 день								
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200			9,25	10,78	34,21	265,9	1,8
	-молоко		200	200					
	-пшено		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с сыром	30/10			3,1	1,2	19,9	105	-
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
Итого:				12,35	11,98	68,41	429,4		
2 завтрак	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье		20	20					
	Сок	100			0,5	0	9,1	38	
	-сок		100	100					
Итого:				2,1	4,8	21,7	136,65		
	Суп рыбный	250			10,75	1,12	8,25	88,25	27,25
	-картофель		110	86,25					
	-консервы рыбные		50	50					
	-лук репчатый		9	7,5					
	-морковь		12,5	10					
	-масло сливочное		4,5	4,5					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	Тефтели	80			5,6	4,3	7	100,8	-

	-мясо (фарш)		80	65					
	-хлеб пшеничный		3	3					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		5	5					
	-рис		10	10					
	Капуста тушеная	140			0,61	5,23	18,46	134,9	
	-капуста		160	120					
	-масло растительное		5	5					
	-морковь		10	10					
	-лук репчатый		10	10					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					17,34	17	64,62	570,6	
Полдник	Сырники со сметаной	140/15			20,6	10,3	15	265	1,5
	-творог		70	70					
	-яйцо		6	5					
	-молоко		30	30					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	-мука		40	40					
	Какао с молоком	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	молоко		200	200					
Итого:					9,6	26,6	67,7	396,25	
Всего:					48,06	66,48	250,11	1638,5	
4 день	4 день								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200			7,4	9,31	2,88	226	1

	-молоко		200	200					
	-геркулес		17	17					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с маслом сливочным	30/10			4	8,9	22	153	-
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
Итого					11,4	18,21	39,18	437,5	
2 завтрак	Вафля	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафля		20	20					
	Яблоко	100			2,8	2,5	11	80	
	-яблоко	100	100						
Итого:					3,44	3,06	35,82	150	
Обед	Борщ со сметаной	250			9,6	9,3	6,7	193	16,9
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-капуста		50	28					
	-свекла		20	15					
	-лук		12,5	10					
	-морковь		12,5	10					
	-сметана		5	5					
	-картофель		85	65					
	-масло сливочное		3	3					
	-томатная паста		4	4					
	Котлета мясная с гречкой	80/150			11,6	9,4	15,8	198,6	-
	-фарш свиной		65	65					
	-батон		14	14					
	-лук		18	8					
	-масло растительное		2	2					
	-гречка		40	40					

	-масло сливочное		4	4					
	Салат из зелёного горошка	60			1,35	3,0	3,08	46	5
	-зелёный горошек (консер)		55	40					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		10	8					
	Соус томатный	30			0,87	1,17	7,91	36,33	
	-томатная паста		5	5					
	-лук репчатый		6	4,8					
	-масло растительное		5	5					
	-мука		3	3					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
Итого:	-хлеб пшеничный		60	60					
Полдник					28,28	24,67	87,89	729,45	
	Блины со сметаной	120/20			10	12,8	74,9	374,5	1,5
	-мука пшеничная		40	40					
	-молоко		60	60					
	-яйцо		5	5					
	-сахар		2	2					
	-дрожжи		3,5	3,5					
	-масло растительное		5	5					
	-сметана		20	20					
	Кофейный напиток	200			5,49	6,27	23,8	169,3	1,5
	-кофейный напиток		2,4	2,4					
	-сахар		15	15					
Всего:	-молоко		200	200					
					15,49	19,07	98,7	543,8	
5день					5 день				
Завтрак	Каша манная молочная	200			8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	-молоко		200	200					

	-манка		20	20					
	-масло сливочное		5	5					
	-сахар		8	8					
	Чай с лимоном	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-лимон		10	10					
	Батон с сыром	30/10			4	8,9	22	153	1
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
Итого					12,2	18,8	67,5	458,3	
2 завтрак	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье								
	Апельсин	100			0,72	-	7,6	32,0	
	-апельсин		130	80					
итого:					2,32	4,8	20,2	130,65	
Обед	Свекольник со сметаной	250			9,8	6,7	12,9	164	20
	-картофель		57	48					
	-свекла		50	36,25					
	-морковь		12,5	10					
	-лук		12,5	10					
	-сметана		5	5					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-томатная паста		4	4					
	Куры отварные	80			15.	20.11	20	162.2	
	-куры отварные		140	80					
	Каша рисовая рассыпчатая	150			4,3	5,25	54,4	170	
	-рис		40	40					
	-вода		200	200					
	-масло сливочное		5	5					
	Икра кабачковая	60			1,1	1,06	3,43	28	49,5
	-икра кабачковая (конс.)		68	54					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6

	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
Итого:	-хлеб пшеничный		60	60					
					31,3	40,49	152,33	846,8	
Полдник	Пирожки с повидлом	140/15			20,6	10,3	15	265	1,5
	-мука пшеничная		70	70					
	-молоко		6	5					
	-яйцо		30	30					
	-дрожжи сухие		5	5					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		40	40					
	-масло растительное								
	-повидло		15	15					
	Какао с молоком	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		200	200					
Итого:					24,8	15,1	32,7	396,25	
Всего:					70,62	79,19	272,73	1832	
бдень	6 день								
Завтрак	Яйцо отварное	100			9,78	11,1	5,93	167,7	0,7
	-яйцо		63	60					
	Салат из зеленого горошка	20			16	22	0,12	100	
	-зеленый горошек (консервы)		22	20					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с маслом сливочным	30/10			3,1	1,2	19,9	105	-

	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
итого					28,88	34,3	40,25	431,2	0,7
2 завтрак	Вафля	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафля		20	20					
	Сок	100			0,5	0	9,1	38	
	-сок		10	10					
Итого:					1,14	0,56	25,12	108	
Обед	Суп картофельный с гречкой	250			8,2	4,1	24,6	164	8
	-картофель		100	76					
	-гречка		25	25					
	-лук		10	8					
	-морковь		10	8					
	-масло сливочное		5,5	5,5					
	-масло растительное		4	4					
	Макаронаты отварные	100			4,8	20	31	183	-
	-макаронаты		40	40					
	-масло сливочное		3	3					
	Гуляш	150			14,4	5,78	3,55	121,51	0,52
	Грудка куриная		125	95					
	Масло сливочное		5	5					
	Лук репчатый		12	10					
	Морковь красная		22	16					
	Мука пшеничная 1 сорта		3	3					
	Сметана 15% жирности		10	10					
	Бульон или вода		35	35					
	Соль		1	1					
	Икра кабачковая	60			0,22	-	0,9	40	12,5
	-икра кабачковая (косер.)		65	60					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					

	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			3,08	1,2	19,86	104,8	
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					22,27	12,98	89,59	626,2	
Полдник	Булочка домашняя	80			7,33	6,53	32,0	380	-
	-мука		50	50					
	-молоко		40	40					
	-яйцо		7	6					
	-дрожжи сухие		1	1					
	-сахар		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	-масло сливочное		5	5					
	Йогурт питьевой	100			2,8	2,5	11	80	
	-йогурт питьевой		100	95					
итого:					7,69	6,53	62,5	507	
Всего:					66,27	55,26	235,43	1755	
7день					7 день				
Завтрак	Макаронны отварные с сахаром	200			4,0	3,4	30,6	192	-
	-вермишель		60	60					
	-масло сливочное		5	5					
	-сахар		5	5					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	Батон с маслом сливочным	30/10			4	8,9	22	153	
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
Итого					11,4	18,21	65,1	437,5	
2 завтрак	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье								
	Сок	130			1,45	-	19,8	84,5	

	-сок		130	95					
Итого:					3,05	4,8	32,4	183,15	
Обед	Суп с фрикадельками	250			3,9	4,5	12,70	175,40	
	-мясо (фарш)		40	35					
	-масло сливочное		7	7					
	-лук репчатый		10	8					
	-масло растительное		4	4					
	-картофель		100	56					
	-морковь		10	8					
	Рыба тушеная	100			13,9	3,4	3,2	100	2,1
	-рыба свежемороженая		140	80					
	-масло растительное		5	5					
	-лук		10	8					
	-морковь		10	10					
	- томатная паста		8	8					
	Каша гречневая с маслом	140			2	5	26	140	-
	-гречка		46	46					
	-масло сливочное		5	5					
	Салат из свежей капусты	660			1,35	3,0	3,08	46,3	3
	-масло растительное		3	3					
	-капуста		60	60					
	-лук репчатый		8	8					
	- морковь		10	10					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			3,08	1,2	19,86	104,8	
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:				20,64	17,6	80,88	574,8		
	Пирожки с повидлом	80			3,2	1,2	30	240	
	-мука пшеничная		60	60					

	-молоко		20	20					
	-яйцо		5	4					
	-дрожжи сухие		2	2					
	-сахар		7	7					
	-масло сливочное		5	5					
	-повидло		20	20					
	Кисель	200			0,36	-	22,8	92,5	0,25
	-концентрат киселя		20	20					
	-сахар		5	5					
	-крахмал		10	10					
итого:					27,44	11,62	71,72	519,27	
Всего:					66,03	59,62	217	1551,39	
8 день	8 день								
Завтрак	Суп молочный пшеничный	200			7,4	9,31	2,88	226	1
	-молоко		200	200					
	-пшено		16	16					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с лимоном	200			-	-	14,3	58,5	10
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-лимон		10	10					
	Батон с сыром	30/10			3,1	1,1	19,9	105	
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
Итого					10,5	10,41	37,08	389,5	
2 завтрак	Вафли	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-вафли		20	20					
	Апельсины	100			0,46	-	11,96	51,75	
	-апельсины		130	115					
Итого:					2,06	4,8	24,56	150,4	
Обед	Суп рыбный	250			10,75	1,12	8,25	88,25	27,25

	-картофель		110	86,25					
	-консервы рыбные		50	50					
	-лук репчатый		9	7,5					
	-морковь		12,5	10					
	-масло сливочное		4,5	4,5					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	Плов с цыпленком	190			19,8	25,36	74,4	332,2	0,45
	-цыпленок		110	80					
	-рис		42	42					
	-лук репчатый		15	13					
	-морковь		30	24					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		3	3					
	Салат из свеклы	60			0,14	5,8	2,4	84	20
	-свекла		80	64					
	-сахар		2	2					
	-масло растительное		4	4					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					33,11	31,56	149,7	794,4	
Полдник	Блины со сметаной	100			7,6	5,0	30	260	-
	-мука пшеничная		35	30					
	-молоко		60	60					
	-яйцо		1/8	1/8					
	-сахар		1	1					
	-дрожжи		2	2					
	-масло растительное		3	3					
	-сметана		20	20					
	Кофейный напиток	150			4,2	4,8	18	131	3,0

	-кофейный напиток		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		150	150					
Итого:					8,4	8,6	54,4	326	
Всего:					55,39	52,93	269	1710,16	
9 день	9 день								
Завтрак	Суп молочный рисовый	200			9,25	10,78	34,21	265,9	1,8
	-молоко		200	200					
	-рис		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего или первого сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	-вода		200	200					
	Батон с маслом сливочным	30/10			4	8,9	22	153	-
	-батон		30	30					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:				13,25	19,68	70,51	477,4		
2 завтрак	Печенье	20			1,6	4,8	12,6	98,65	11
	-печенье		20	20					
	Яблоко	100			0,46	-	11,96	51,75	
	-яблоко		100						
Итого:				2,06	4,8	24,56	150,4		
Обед	Суп гороховый	250			4,5	2,4	11,3	26,9	6,3
	-картофель		100	78					
	-горох		26	26					
	-лук		10	8					
	-морковь		10	8					
	-масло сливочное		5	5					
	-масло растительное		4	4					
	Печень по строгановски	130			14,4	5,78	3,55	121,51	0,52
	Печень куриная		105	87					

	Масло сливочное несоленое		3	3					
	Лук репчатый		12	10					
	Морковь красная		22	16					
	Мука пшеничная 1 сорта		3	3					
	Сметана 15% жирности		10	10					
	Бульон или вода		35	35					
	Соль		1	1					
	Картофельное пюре	100			18,2	3,4	23,9	261,3	32,3
	-картофель		125	87,5					
	-масло сливочное		3	3					
	-молоко		25	25					
	Салат из зелёного горошка	60			1,35	3,0	3,08	46	5
	-зелёный горошек (консер)		55	40					
	-масло растительное		3	3					
	-лук		10	8					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
Итого:					29,78	25,16	86,61	704,43	
Полдник	Сырники со сметаной	140/15			20,6	10,3	15	265	1,5
	-творог		70	70					
	-яйцо		6	5					
	-молоко		30	30					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	-мука		40	40					
	Какао с молоком	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		200	200					

Итого:					9,6	7	67,7	396,25	
Всего:					54,69	56,64	249,38	1728,58	
10 день	10 день								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200			8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	-молоко		200	200					
	-манка		20	20					
	-сахар		8	8					
	-масло сливочное		5	5					
	Чай с лимоном	200			-	-	14,3	58,5	4,1
	-чай высшего и 1го сорта		0,4	0,4					
	-сахар		14	14					
	- лимон		10	10					
	Батон с сыром	30/10			3,1	1,2	19,9	105	-
	-батон		30	30					
	-сыр		10	10					
итого				11,3	11,1	65,4	410,3		
2 завтрак	Вафли	20			0,64	0,56	16,02	70	
	-вафли		20	20					
	Яблоко	100			2,8	2,5	11	80	
	-яблоко		130						
Итого:				3,44	3,06	27,02	150		
Обед	Борщ со сметаной	250			9,6	9,3	6,7	193	16,9
	-картофель		85	65					
	-капуста		50	28					
	-лук репчатый		12,5	10					
	-морковь		12,5	10					
	-свекла		20	15					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2,5	2,5					
	-томатная паста		4	4					
	-сметана		5	5					
	Котлета мясная	80			9,2	6.8	28.42	214.2	43.8
	-мясо (фарш)		30	30					

	-яйцо		7	6					
	-лук		10	8					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		4	4					
	Макаронны отварные	130			4,8	20	31	183	-
	-макаронны		40	40					
	-масло сливочное		3	3					
	Икра кабачковая	60			0,22	-	0,9	40	12,5
	-икра кабачковая (косер.)		65	60					
	Компот из сухофруктов	200			0,24	-	24,6	98	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		13	13					
	-вода		180	180					
	Хлеб пшеничный	60			4,62	1,8	29,8	157,2	-
	-хлеб пшеничный		60	60					
итого:					29,78	25,16	86,61	704,43	
Полдник	Оладьи с повидлом	80/20			4,2	3,8	36,4	195	22
	-мука пшеничная		40	40					
	-молоко		35	35					
	-дрожжи сухие		1,5	1,5					
	-яйцо		9	9					
	-сахар		2	2					
	-масло растительное		3	3					
	-повидло		20	20					
	Кофейный напиток	200			4,2	4,8	17,7	131,25	2,3
	-кофейный напиток		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		200	200					
Итого:					12,99	18,87	63,3	539,3	
Всего:					51,28	51,71	260,74	1793,37	
За 10 дней всего:					621,21	590,82	2616,38	18042,12	

