



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждения городского
округа Заречный

САД

День: День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248,00	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
	П ЗАВТРАК										
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	97,00	32,00	4,40	0,10	0,00	20,00
	ОБЕД										
2/2	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	81,00	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65
8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,4	16,10	8,10	240,00	78,10	2,20	0,10	0,20	1,10
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	188,00	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00
	Овощи порционные	30	6,97	4,23	45,59	236,91	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,00	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	105,30	216,00	0,18	0,09	0,27	12,60
	УЖИН										
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,34	11,70	11,86	211,00	33,91	1,16	0,06	0,12	0,30
422	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,40	28,40	210,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,08	0,01	9,23	36,00	2,02	0,05	0,00	0,00	0,80
	Выпечка в ассортименте	75	3,9	11,55	39,30	276,00	28,50	1,50	0,08	0,06	3,45
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,4	73,08	332,81	2326,28	730,54	14,61	0,77	1,24	98,10



День: День 2

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			белки	жиры		углеводы	Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	206,00	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
11/4											
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	104,00	100,00	0,07	0,00	0,04	0,07
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52
	П ЗАВТРАК										
458	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,40	9,80	47,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	ОБЕД										
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,37	10,10	88,00	25,68	0,55	0,04	0,03	6,41
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,36	9,73	7,50	163,00	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08
36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,90	19,70	118,00	63,30	1,00	0,10	0,10	6,70
400	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,20	25,10	103,00	11,00	1,20	0,01	0,01	3,30
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	180	5,22	5,76	7,20	105,30	216,00	0,18	0,09	0,27	12,60
	печенье	40	3	3,92	29,76	166,80	11,60	0,84	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
4/7	Рыба, тушенная с овощами	100	9,69	5,22	4,05	101,66	33,89	0,70	0,06	0,07	1,17
3/4	Каша гречневая вязкая	100	3,5	2,69	13,35	91,00	7,31	0,09	0,08	0,00	0,00
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,1	49,4198	235,243	1621,225	748,333	12,899	0,7735	1,1265	42,27



День: День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	195,00	116,18	0,73	0,10	0,13	0,42
33/2	Гренки с сыром	30	4,62	3,99	16,83	126,00	75,87	0,42	0,03	0,03	0,03
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	П ЗАВТРАК										
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	97,00	32,00	4,40	0,10	0,00	20,00
	ОБЕД										
10/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,81	4,43	11,02	93,00	25,57	0,75	0,06	0,05	8,41
9/8	Печень по-строгановски	100	12,6	13,20	2,60	180,00	27,00	4,20	0,20	1,20	9,10
3/3	Пюре картофельное	150	3,08	4,22	20,64	135,00	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74
15/10	Напиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,68	65,00	4,09	0,21	0,01	0,02	89,00
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	105,30	216,00	0,18	0,09	0,27	12,60
	УЖИН										
2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,81	10,52	1,39	131,00	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11
17/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,97	9,71	16,26	159,00	42,20	2,02	0,03	0,04	5,57
	Выпечка в ассортименте	65	5,6	8,40	30,70	225,00	40,10	0,60	0,10	0,10	0,10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,7	71,5198	229,693	1818,765	853,703	18,409	1,0385	2,5965	156,86



День: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг						
			белки	жиры		углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C			
	ЗАВТРАК													
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,90	26,40	175,00	114,90	0,50	0,10	0,10	0,50			
		30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00			
14/10	Батон нарезной	200	3,87	3,48	22,90	135,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52			
	Какао с молоком													
	П ЗАВТРАК													
458	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,00	89,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00			
	ОБЕД													
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	118,00	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52			
11/7	Тефтели рыбные в соусе	100	10,54	6,92	8,23	138,46	26,69	0,38	0,08	0,08	0,54			
420	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	4,80	0,51	0,03	0,02	0,00			
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,01	18,35	71,00	7,44	0,18	0,00	0,01	50,08			
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00			
	ПОЛДНИК													
	Ряженка	180	5,22	5,76	7,20	105,30	216,00	0,18	0,09	0,27	12,60			
	УЖИН													
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,5	13,10	5,80	166,00	10,60	1,50	0,00	0,10	0,80			
14/8	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	94,00	81,89	1,11	0,05	0,07	31,30			
8/3		20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00			
	Хлеб ржаной													
9/10	Кисель из сухофруктов (из кураги)	200	0,99	0,05	28,60	115,00	31,37	0,60	0,01	0,03	50,32			
	Выпечка в ассортименте	75	4,34	7,95	39,41	246,55	12,51	0,65	0,05	0,04	0,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,39	58,2748	286,573	1887,525	683,543	11,429	0,7615	1,1965	161,18			



День: День 5

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	178,00	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	П ЗАВТРАК										
	Сок	200	0,8	0,80	19,60	97,00	32,00	4,40	0,10	0,00	20,00
	ОБЕД										
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,58	2,56	6,57	56,00	34,80	0,58	0,04	0,04	11,15
8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,84	18,18	3,55	241,00	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36
4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	4,11	17,09	118,00	44,03	1,03	0,10	0,10	8,20
	Овощи порционные	30	6,97	4,23	45,59	236,91	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,65	0,03	21,59	85,00	17,29	0,37	0,01	0,02	50,19
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	105,30	216,00	0,18	0,09	0,27	12,60
	Пряник	40	1,92	1,89	31,08	140,00	3,60	0,24	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
18/5	Пудинг из творога с морковью	150	18,06	13,87	23,45	292,50	150,68	0,98	0,06	0,26	0,93
346	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,56	96,00	92,10	0,06	0,02	0,11	0,30
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,21	63,6678	289,113	2005,775	909,873	12,369	0,7285	1,4555	104,67



День: День 6

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			белки	жиры		углеводы	Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51		93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36		105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42		5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
	П ЗАВТРАК										
458	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,30	10,30		19,00	2,30	0,02	0,03	5,00
	ОБЕД										
29/2	Суп-пюре гороховый	200	5,25	1,77	14,44		32,67	1,59	0,15	0,04	0,48
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,52	10,54	21,01		21,92	2,40	0,14	0,15	10,80
15/10	Напиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,68		4,09	0,21	0,01	0,02	89,00
5/11	Соус молочный с овощами (вариант 2)	30	0,6	1,80	2,20		16,40	0,10	0,00	0,00	0,20
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76		6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	180	5,22	5,76	7,20		216,00	0,18	0,09	0,27	12,60
	УЖИН										
3/9	Рагу из мяса кур	150	14,82	16,36	14,40		26,48	1,66	0,09	0,14	4,27
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67		6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	Выпечка в ассортименте	70	4,12	3,49	42,38		21,85	0,88	0,05	0,05	0,11
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,08	0,01	9,23		2,02	0,05	0,00	0,00	0,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,39	49,7998	225,583	1594,265	589,133	12,509	0,7885	1,1755	124,2



День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г		Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			белки	жиры		углеводы	Са	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,70	12,40		88,60	0,30	0,00	0,10	0,40
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01		100,00	0,07	0,00	0,04	0,07
14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90		111,76	1,10	0,03	0,13	0,52
	П ЗАВТРАК										
	Сок	200	0,8	0,80	19,60		32,00	4,40	0,10	0,00	20,00
	ОБЕД										
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,43	2,62	9,35		16,76	0,54	0,05	0,04	3,69
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,70	5,40		16,70	2,30	0,00	0,10	0,50
3/4	Каша гречневая вязкая	150	5,25	4,04	20,03		10,97	0,14	0,12	0,00	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26		14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76		6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20		216,00	0,18	0,09	0,27	12,60
	печенье	40	3	3,92	29,76		11,60	0,84	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
10/5	Запеканка из творога (вариант 2)	150	25,57	15,10	24,22		208,88	0,88	0,06	0,33	0,28
346	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,56		92,10	0,06	0,02	0,11	0,30
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67		6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
9/10	Кисель из сухофруктов (из кураги)	200	0,99	0,05	28,60		31,37	0,60	0,01	0,03	50,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,57	61,5148	259,738		974,708	14,004	0,6365	1,4305	138,84



День: День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	178,00	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
	Багон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	5,70	0,36	0,03	0,01	0,00
	II ЗАВТРАК										
458	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,50	21,00	89,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	ОБЕД										
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67	93,00	31,74	1,07	0,05	0,05	5,45
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,50	36,70	349,00	21,30	2,20	0,10	0,10	1,00
	Овощи порционные	30	6,97	4,23	45,59	236,91	31,49	0,00	0,00	0,00	0,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72,00	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,76	70,50	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	10,50	1,17	0,05	0,02	0,00
	ПОЛДНИК										
	Ряженка	180	5,22	5,76	7,20	105,30	216,00	0,18	0,09	0,27	12,60
	Пряник	40	1,92	1,89	31,08	140,00	3,60	0,24	0,03	0,02	0,00
	УЖИН										
8/5	Сырники из творога с морковью	150	19,56	13,65	16,21	267,00	149,26	0,71	0,05	0,30	0,62
346	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,56	96,00	92,10	0,06	0,02	0,11	0,30
10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35,00	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,67	34,77	6,99	0,78	0,03	0,20	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,55	59,1678	301,103	1986,275	796,933	8,549	0,6285	1,3955	81,07



