

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Радуга»

Г.А. Кривоzubова

01.10.2022г.



**10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА «РАДУГА» Р.П. МОКШАН**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ С 10-30 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
(ОСЕННЕ -- ЗИМНИЙ СЕЗОН)**

Категория: Дети 3-7 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Битаны С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеница	200	10,80	6,42	39,04	268,8	2 08	199а
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,34	413
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394.1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,05	4,35	0,08	39,6	0	6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>16,18</b>	<b>15,67</b>	<b>69,51</b>	<b>477,78</b>	<b>3,42</b>	
10:00 Фрукты и ягоды свежие								
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114</b>	<b>12</b>	<b>386г</b>
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1,80</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>114</b>	<b>12</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	4,92	32
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,92	5,20	9,40	93,07	31,25	73
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	10,96	8,66	2,79	132,81	0,586	293
ОБЕД	Макаронные изделия с маслом	400	4,43	2,71	21,25	127,02	8,916	
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>23,88</b>	<b>97,6</b>	<b>1,72</b>	<b>390</b>
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394.1
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	16,70	81,78	0	394.3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>24,69</b>	<b>23,94</b>	<b>91,02</b>	<b>679,81</b>	<b>24,878</b>	
ПОЛДНИК	Оладьи	130	18,17	12,62	29,15	302,9	0,39	253
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	419
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>12,01</b>	<b>8,39</b>	<b>48,43</b>	<b>316,49</b>	<b>2,466</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,68</b>	<b>48,69</b>	<b>234,16</b>	<b>1588,98</b>	<b>42,754</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный мясной	200	5,48	5,04	16,10	131,8	0,98	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,155	416
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,38	14,56	139	0,072	3
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>13,27</b>	<b>14,57</b>	<b>43,84</b>	<b>359,96</b>	<b>2,237</b>	
10:00	Соки свежие, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418.4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	<b>3</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,05	1,95	67,58	15,18	17
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	200	1,84	4,30	13,54	100,78	13,4	82



ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	13,64	10,69	28,91	266,62	4,284	308
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	9,83	39,46	0	211
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0	394,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		723	20,48	25,83	88,23	671,37	32,916	
ПОЛДНИК	Булочка	100	7,80	5,12	53,86	302	0	473
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,40	1,80	7,20	67	1,26	420,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	13,70	14,90	43,35	359,75	1,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1488	47,85	55,60	185,72	1437,08	39,813	
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая Гречневая	200	8,52	10,1	30,86	248,84	2,18	199,3a
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,05	4,35	0,08	39,6	0	6
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		436	14,10	17,43	61,39	460,06	2,14	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418,4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Икра овощная	80	1,04	3,30	5,73	56,8	3,496	56
ОБЕД	Суп овощной с рыбой	200	5,37	2,84	12,55	95,2	18,72	90
ОБЕД	Пудинг рыбный запеченный	80	11,52	5,72	7,88	129,28	0,567	285
ОБЕД	Рис отварной	140	3,01	8,74	21,74	177,34	1	133
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0	394,3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	25,92	19,92	101,37	690,96	25,337	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	0	227
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04	411
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	18,60	12,66	51,80	395,6	1,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1536	60,42	50,61	239,76	1660,62	30,477	
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,22	6,14	8,22	105,58	0,84	100
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	96,88	1,34	413
ЗАВТРАК	Булочки с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	12,51	14,56	47,30	370,28	3,592	



10:00 Фрукты и ягоды свежие											
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>											
ОБЕД	Салат из моркови	120	1,80	9,60	25,20	114	12	386г			
ОБЕД	Сул. картофеля с крупой	120	1,80	0,60	25,20	114	12				
ОБЕД	Сметана	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42			
ОБЕД	Капуста, тушеная с мясом	200	2,16	2,34	16,36	95,46	13,2	86			
ОБЕД	Напиток	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488			
ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	17,64	11,30	25,32	273,76	23,296	355			
ОБЕД	Хлеб ржаной	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417			
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1			
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0	394,3			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>											
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	762	26,15	26,34	108,28	778,13	108,468				
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов	120	12,95	14,90	28,20	296,42	1,656	252			
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>											
1607 53,48 52,12 241,84 1654,41 125,78											

День 5

ЗАВТРАК Каша жидкая рисовая											
ЗАВТРАК Какао с молоком											
ЗАВТРАК Хлеб пшеничный											
ЗАВТРАК Масло (порциями)											
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>											
10:00 Соки овощные, фруктовые и ягодные											
ОБЕД Салат из белокочанной капусты											
ОБЕД Уха с крупой											
ОБЕД Котлета рыбная											
ОБЕД Пюре картофельное											
ОБЕД Компот из сушеных фруктов											
ОБЕД Хлеб пшеничный											
ОБЕД Хлеб ржаной											
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>											
ПОЛДНИК Чай с сахаром											
ПОЛДНИК Хлеб пшеничный											
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>											
150 6,98 8,58 34,44 243,26 2,18 199,1a											
150 3,06 2,65 13,18 89,16 1,185 416											
30 -2,37 0,30 14,49 70,5 0 394,1											
6 0,05 4,35 0,08 39,6 0 6											
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>											
150 0,75 0,00 15,15 63,33 3 418,4											
150 0,75 0,00 15,15 63,33 3 418,4											
60 0,85 3,05 5,19 51,54 20,97 21											
200 6,64 3,22 9,70 94,24 9,22 158											
80 11,16 3,90 9,04 116 3,056 272											
140 2,86 4,48 19,08 128,1 16,954 339											
150 0,33 0,01 20,82 84,75 0,3 394											
30 2,37 0,30 14,49 70,5 0 394,1											
40 3,10 0,56 15,70 81,78 0 394,3											
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>											
150 23,45 24,39 90,32 676,39 36,135											
30 2,37 0,30 14,49 70,5 0 394,1											
360 11,79 20,18 36,16 369,81 34,13											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>											
1523 47,45 58,35 221,22 1598,55 137,295											

День 6

ЗАВТРАК Каша жидкая манная											
ЗАВТРАК Кофейный напиток с молоком											
ЗАВТРАК Бутерброды с сыром											
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>											
200 7,94 8,58 33,44 243,26 2,18 199,4a											
200 3,16 2,68 15,96 101,12 1,3 414											
45 4,73 6,88 14,56 139 0,072 3											
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>											
436 13,52 15,91 63,97 454,48 1,802											



10:00 Фрукты и ягоды свежие										
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
ОБЕД	Салат из свежеты	120	1,80	0,60	25,20	114	12	386Г		
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	60	0,67	3,10	6,86	58,02	5,7	36		
ОБЕД	Сметана	200	1,30	3,90	5,40	61,8	10,64	77		
ОБЕД	Плов с мясом	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488		
ОБЕД	Кисель из сока	200	16,66	18,34	36,12	376,38	1,72	375		
ОБЕД	Хлеб ржаной	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825	400		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0	394,3		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
ПОЛДНИК	Драчена	750	23,22	21,01	89,25	640,78	72,944			
	чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	100	10,02	13,75	5,94	188,24	0,33	242		
<b>ПОЛДНИК</b>										
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	200	0,06	0,02	10,52	42,1	0,04	411		
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
День 7										
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	101		
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,34	413		
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1		
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	6	0,05	4,35	0,08	39,6	0	6		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	145	12,51	14,56	47,30	370,28	1,33			
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418,4		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	50	12,16	4,8	0	92	0	8		
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	1,6	4,14	10,66	86,68	17,6	63		
ОБЕД	Компот из свежих плодов	190	23,77	3,86	18,96	228,85	7,752	292		
ОБЕД	Хлеб ржаной	200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390		
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,56	15,70	81,78	0	394,3		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	750	26,79	19,58	119,40	763,66	31,646			
ПОЛДНИК	Напиток из сока	130	19,15	12,92	24,61	291,2	0,247	250		
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
День 8										
ЗАВТРАК	Каша из смеси круп	200	10,18	10,84	40,30	299,52	1,18	1916		
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416		
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	3		



<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										386	9,86	11,96	57,53	377,36	2,437
10:00	Фрукты и ягоды свежие									120	1,80	0,60	25,20	114	12,386г
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										150	0,75	0,00	15,15	63,33	3
ОБЕД	Винегрет овощной									60	0,92	1,60	5,14	39,26	7,95/2004г.
ОБЕД	Уха рыбацкая									200	5,98	3,10	9,92	91,6	15,48/157
ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе									90	11,47	5,72	2,18	105,75	0,504/266
ОБЕД	Пюре картофельное									140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954/339
ОБЕД	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах									150	0,00	0,00	9,83	39,46	0/211
ОБЕД	Хлеб ржаной									40	3,10	0,56	15,70	81,78	0/394,3
ОБЕД	Хлеб пшеничный									30	2,37	0,30	14,49	70,5	0/394,1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										727	58,28	28,05	95,53	941,7	34,658
ПОЛДНИК	Крендель сахарный									100	7,08	13,14	55,74	370	0/443
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое									180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466/419
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										280	11,28	14,38	42,72	345,24	1,76
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										1573	92,66	61,47	229,41	1870,61	41,855

**День 9**

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями									200	4,22	6,14	8,22	105,58	0,84/100
ЗАВТРАК	Кобейный напиток с молоком									200	3,16	2,68	15,96	101,12	1,3/414
	Хлеб пшеничный									30	2,37	0,30	14,49	70,5	0/394,1
ЗАВТРАК	Масло (порциями)									6	0,05	4,35	0,08	39,6	0/6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										445	12,11	15,70	38,74	345,7	3,02
19:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные									150	0,75	0,00	15,15	63,33	3/418,4
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										150	0,75	0,00	15,15	63,33	3
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленью									60	1,66	4,29	6,14	70,02	7,17/70
ОБЕД	Горошок									200	1,78	2,88	13,54	87,48	12,4/136
ОБЕД	Свекольник									13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052/488
ОБЕД	Сметана									70	11,06	11,49	11,78	195,12	0,588/322
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика									140	3,01	8,74	21,74	177,34	1/133
ОБЕД	Рис отварной									180	0,61	0,25	18,67	79	90/417
ОБЕД	Маляток									40	3,10	0,56	15,70	81,78	0/394,3
ОБЕД	Хлеб ржаной									30	2,37	0,30	14,49	70,5	0/394,1
ОБЕД	Хлеб пшеничный									727	21,73	9,43	74,91	473,42	17,162
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										120	8,17	4,66	47,64	264,58	0,228/430
ПОЛДНИК	Блины									150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825/400
ПОЛДНИК	Кисель из сока									270	8,17	4,66	57,47	304,04	1,488
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>										1592	42,76	29,79	186,27	1186,49	24,69

**День 10**





ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 67744167063183145671718650923848673456886456364

Владелец Кривозубова Галина Анатольевна

Действителен с 21.08.2024 по 21.08.2025