

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	Битания С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшениная	200	10,80	6,42	39,04	268,8	2 08	199a
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			16,18	15,67	69,51	477,78	3,42	
10:00 Фрукты и ягоды свежие								
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1,80	0,60	25,20	114	12	386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1,80	0,60	25,20	114	12	
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 отварные с маслом	400	4,43	2,71	21,25	127,02	0,616	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			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	16,70	81,78	0	394.3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			24,69	23,94	91,02	679,81	24,878	
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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			12,01	8,39	48,43	316,49	2,466	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,68	48,69	234,16	1588,98	42,754	
День 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный маняный	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			13,27	14,57	43,84	359,96	2,237	
10:00	Соки свежие, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418.4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			0,75	0,00	15,15	63,33	3	
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	
День 3								
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	
День 4								
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	120	1,80	9,60	25,20	114	12	386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	1,80	9,60	25,20	114	12	
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	2,88	42
ОБЕД	Сул. картофельный с крупой	200	2,16	2,34	16,36	95,46	13,2	86
ОБЕД	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488
ОБЕД	Капуста, тушеная с мясом	200	17,64	11,30	25,32	273,76	23,296	355
ОБЕД	Напиток	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
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:		762	26,15	26,34	108,28	778,13	108,468	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	13,02	10,62	61,06	392	1,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607	53,48	52,12	241,84	1654,41	125,78	

День 5

ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	200	6,98	8,58	34,44	243,26	2,18	199,1a
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
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:		386	11,46	13,78	79,59	489,02	4,03	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3	418,4
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	21
ОБЕД	Уха с крупой	200	6,64	3,22	9,70	94,24	9,22	158
ОБЕД	Котлета рыбная	80	11,16	3,90	9,04	116	3,056	272
ОБЕД	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954	339
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	394
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:		727	23,45	24,39	90,32	676,39	36,135	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103	412
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	394,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	11,79	20,18	36,16	369,81	34,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1623	47,45	58,35	221,22	1598,55	137,295	

День 6

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

10:00 Фрукты и ягоды свежие									
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
ОБЕД		120	1,80	0,60	25,20	114	12	386Г	
ОБЕД	Салат из свежеты	120	1,80	0,60	25,20	114	12		
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
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	
ПОЛДНИК									
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	145	12,51	14,56	47,30	370,28	1,33		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
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	

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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	145	12,51	14,56	47,30	370,28	1,33		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
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	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
10:00	Плоды и ягоды свежие	386	9,86	11,96	57,53	377,36	2,437		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	1,80	0,60	25,20	114	12,386г		
ОБЕД	Винегрет овощной	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3		
ОБЕД	Уха рыбацкая	60	0,92	1,60	5,14	39,26	7,95	2004г.	
ОБЕД	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	5,98	3,10	9,92	91,6	15,48	157	
ОБЕД	Пюре картофельное	90	11,47	5,72	2,18	105,75	0,504	266	
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	140	2,86	4,48	19,08	128,1	16,954	339	
ОБЕД	Хлеб ржаной	150	0,00	0,00	9,83	39,46	0	211	
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		727	58,28	28,05	35,53	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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		280	11,28	14,38	42,72	345,24	1,76		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	12,11	15,70	38,74	345,7	3,02		
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	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	Сметана	13	0,34	1,95	0,47	21,06	0,052	488	
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы или кролика	70	11,06	11,49	11,78	195,12	0,588	322	
ОБЕД	Рис отварной	140	3,01	8,74	21,74	177,34	1	133	
ОБЕД	Маляток	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417	
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	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		727	21,73	34,3	74,91	473,42	17,162		
ПОЛДНИК	Блины	120	8,17	4,66	47,64	264,58	0,228	430	
ПОЛДНИК	Кисель из сока	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825	400	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	8,17	4,66	57,47	304,04	1,488		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	42,76	29,79	186,27	1186,49	24,69		

День 10

