



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №268

Т.Н. Сагриян

ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период

для детей от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	120	4	5	3	108	268
	Икра кабачковая	50	1	3	4	49	150
	Хлеб пшеничный	40	2		13	59	573,1
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Сыр полутвердый	13	31	38		472	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			38	50	28	753	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
Итого за Завтрак 2			1		16	91	
Обед							
	Суп картофельный с	200	5	4	19	131	113
	Птица в соусе с	80	5	13	3	105	367
	Макаронные	130	6	5	29	195	256
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
Итого за Обед			21	25	89	633	
Полдник							
	Сдоба	70	6	5	41	190	545
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			11	10	48	281	
Ужин							
	Каша из овсяных	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный	40	2		13	59	573,1
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Молоко кипяченое	180	5	5	8	94	469
Итого за Ужин			15	13	62	432	
Итого за день			86	98	243	2190	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5	5	25	124	140
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			8	9	53	283	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
Итого за Завтрак 2			1		16	91	
Обед							
	Щи из свежей	200	2	5	12	93	104
	Суфле из печени	80	14	14	19	192	358
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
Итого за Обед			24	27	87	616	
Полдник							
	Печенье	50	4	5	37	208	582
	Кисломолочный	200	6	5	8	101	470
Итого за Полдник			10	10	45	309	
Ужин							
	Вареники ленивые	150	9	12	25	255	289
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Кофейный напиток с	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин			16	15	74	515	
Итого за день			59	61	275	1814	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	200	6	5	29	216	140
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Сыр полутвердый	13	31	38		472	75
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
	Итого за Завтрак			42	50	58	879
Завтрак 2	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
	Итого за Завтрак 2		1		16	91	
Обед	Суп картофельный с	200	2	2	14	84	140
	Кнели говяжьи с	80	14	15	15	218	338
	Капуста тушеная	130	3	4	14	97	380
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
	Итого за Обед			23	22	77	560
Полдник	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
	Итого за Полдник		8	5	37	240	
Ужин	Рыба отварная	80	6	4	11	124	295
	Картофель,	130	4	8	29	198	181
	Икра морковная	60	1	3	5	50	54
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	Итого за Ужин			13	15	63	447
Итого за день			87	92	251	2217	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба тушенная в	80	6	7	13	111	299
	Каша пшеничная	120	4	3	21	135	206
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156,01
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			14	16	63	434	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Итого за Завтрак 2			1		15	79
Обед	Суп из овощей	200	2	4	11	130	116
	Котлеты из	80	10	15	13	141	339
	Картофель отварной	130	3	4	31	138	152
	Икра свекольная	60	1	3	5	53	53
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	200			16	64	495
Итого за Обед			20	27	96	629	
Полдник	Пряники	50	3	2	38	183	581
	Кисломолочный	200	6	5	8	101	470
	Итого за Полдник			9	7	46	284
Ужин	Суп молочный с	200	5	5	19	210	140
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Яйцо вареное	49	8	7		26	267
	Кофейный напиток с	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин			18	15	48	393	
Итого за день			62	65	268	1819	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с	155	6	10	28	197	282
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	Итого за Завтрак			9	14	56	356
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Итого за Завтрак 2		1		15	79	
Обед	Борщ с картофелем	200	2	5	11	102	95
	Гуляш из отварной	80	7	6	14	191	327
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Икра морковная	60	1	3	5	50	54
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	Итого за Обед			18	20	86	677
Полдник	Булочка российская	70	6	4	52	266	544
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
	Итого за Полдник		11	9	59	357	
Ужин	Суп молочный с	200	6	6	21	259	139
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Яйцо вареное	49	8	7		26	267
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
	Итого за Ужин		20	16	55	463	
Итого за день			59	59	271	1932	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные	120	5	4	27	180	256
	Икра кабачковая	50	1	3	4	49	150
	Хлеб пшеничный	40	2		13	59	573,1
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Сыр полутвердый	13	31	38		472	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			39	49	52	825	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
Итого за Завтрак 2			1		16	91	
Обед							
	Суп крестьянский с	200	2	6	20	114	118
	Птица отварная	80	6	9	20	205	366
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Компот из смеси	180			14	58	495	
Итого за Обед			16	23	96	650	
Полдник							
	Ватрушка с	80	8	10	41	165	531
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			13	15	48	256	
Ужин							
	Суп молочный с	200	4	5	26	214	140
	Хлеб пшеничный	40	2		13	59	573,1
	Яйцо вареное	49	8	7		26	267
Кофейный напиток с	200	3	3	14	87	465	
Итого за Ужин			17	15	53	386	
Итого за день			86	102	265	2208	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
	Итого за Завтрак			13	15	60	415
Завтрак 2	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
	Итого за Завтрак 2		1		16	91	
Обед	Суп картофельный с	200	10	10	15	152	123
	Печень говяжья по -	80	8	12	13	169	356
	Каша пшеничная	130	4	4	23	146	206
	Капуста тушеная	60	1	2	6	45	380
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
	Итого за Обед			27	29	91	673
Полдник	Печенье	50	4	5	37	208	582
	Кисломолочный	200	6	5	8	101	470
	Итого за Полдник		10	10	45	309	
Ужин	Запеканка из	120	8	13	22	242	279
	Соус молочный	50	3	3	8	35	406
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	Итого за Ужин			15	16	73	478
Итого за день			66	70	285	1966	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	180	4	4	14	112	229
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Сыр полутвердый	13	31	38		472	75
	Кофейный напиток с	200	3	3	14	87	465
Итого за Завтрак			41	49	48	802	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
Итого за Завтрак 2			1		15	79	
Обед							
	Суп с макаронными	200	2	3	15	102	129
	Бифштекс рубленый	80	8	8	5	156	331
	Каша гречневая	130	8	6	32	183	202
	Икра свекольная	60	1	3	5	53	53
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
Итого за Обед			23	21	91	655	
Полдник							
	Булочка дорожная	70	6	9	31	196	543
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
Итого за Полдник			11	14	38	287	
Ужин							
	Рыба, запеченная в	80	6	7	12	184	311
	Картофель отварной	130	3	4	31	138	152
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156,01
	Хлеб пшеничный	30	2		15	70	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Ужин			12	13	70	461	
Итого за день			88	97	262	2284	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба отварная с	80	10	5	11	60	369
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Капуста тушеная	60	1	2	6	45	380
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			17	16	63	393	
Завтрак 2	Сок фруктовый	160	1		16	91	501
	Итого за Завтрак 2			1		16	91
Обед	Свекольник	200	4	12	13	138	398
	Плов из говядины	200	10	18	43	370	330
	Икра морковная	60	1	3	5	50	54
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	200			16	64	495
Итого за Обед			19	34	97	725	
Полдник	Пряники	50	3	2	38	183	581
	Кисломолочный	200	6	5	8	101	470
	Итого за Полдник			9	7	46	284
Ужин	Суп молочный с	200	6	5	29	216	140
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Молоко кипяченое	180	5	5	8	94	469
Итого за Ужин			15	10	72	483	
Итого за день			61	67	294	1976	

Рацион: Детсад № 268 зима-весна

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из	155	7	9	29	206	238
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Масло сливочное	5		4		37	79
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	Итого за Завтрак			10	13	57	365
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	1		15	79	82
	Итого за Завтрак 2		1		15	79	
Обед	Суп картофельный с	200	3	5	17	125	115
	Жаркое по –	200	10	15	34	378	328
	Овощи отварные	60	1	2	4	41	156
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Компот из смеси	180			14	58	495
	Итого за Обед			18	23	89	705
Полдник	Булочка домашняя	70	6	10	39	203	542
	Кисломолочный	180	5	5	7	91	470
	Итого за Полдник		11	15	46	294	
Ужин	Суп молочный с	200	5	5	30	239	140
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
	Яйцо вареное	49	8	7		26	267
	Кофейный напиток с	200	3	3	14	87	465
	Итого за Ужин		19	15	64	446	
Итого за день			59	66	271	1889	
Итого за период			713	777	2685	20295	
Среднее значение за период			71,3	77,7	268,5	2029,5	

Составил _____

Утвердил _____