

**Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида №40 «Катюша» муниципального образования городской округ
Симферополь Республики Крым**



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ №40 «Катюша»
Кравченко А.Л.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
(САД 3 – 7 ЛЕТ)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный пшеничный	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с сыром	40/5/10	4,73	6,88	19,39	180,00	0,110	3
	Итого	435	10,35	13,50	44,79	354,20	3,64	
2 завтрак								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	Итого	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	1,40	
Обед								
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,30	3,90	5,40	61,80	10,600	71
	Плов с мясом	210	21,40	19,69	35,09	406,00	1,010	302
	Огурец соленый\свежий с марта	60	1,68\0.32	0\0.04	0,78\0.7	9,66\5	0\2	17\42
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	Итого	715,00	28,69	24,3	65,59	633,8	11,97	
Уплотненный полдник								
	Котлета рыбная	80	10,59	6,40	4,17	117,00	5,460	248
	икра свекольная/салат из капуст(с 15	120/120	2,1\0.8	4,3\3	\5.19	98\51.54	6,3\30.97	54\20
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	вафли	50	1,10	1,30	30,90	141,60	0,000	39
	Итого	450,00	16,60	10,31	64,53	420,60	6,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780,00	56,54	48,11	193,09	1484,60	23,64	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	6,00	6,20	20,00	163,00	1,000	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
2 завтрак	Итого	430	10,85	13,10	44,76	343,00	3,90	
	Ряженка	180	5,22	0,00	7,36	91,00	1,44	51
	Итого	180,00	5,22	0,00	7,36	91,00	1,44	
Обед								
	Свекольник со сметаной	200\11	2,05	5,00	14,10	109,75	8,800	58
	Тефтели мясные	80	5,90	6,50	7,80	114,00	0,500	286
	Макароны отварные	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,140	206
	Огурец соленый\свежий с марта	60	1,68\0.32	0\0.04	0,78\0.7	9,66\5	0\2	17\42
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	24,99	101,70	0,360	376
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	Итого	746	23,20	22,23	104,8	709,45	9,8	
Уплотненный полдник								
	Сырники творожные	120	12,61	9,47	16,10	200,00	4,350	232
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,39	12,76	84,00	1,170	395
	Соус малиновый	50	0,20	0,20	10,40	45,00	6,280	376
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Итого	470	4,5	3,09	44,16	224,00	17,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1826,00	43,77	38,42	201,08	1367,45	32,59	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная молочная	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,440	397
	Бутерброд с сыром	40/5/10	4,73	6,88	19,39	180,00	0,110	3
	Итого	430,00	14,01	16,73	50,14	419,99	2,25	
2 завтрак	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	Итого	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Обед								
	Суп горох. с гречками вегет.	200	1,70	4,82	6,68	77,00	20,040	226
	Рыба с овощами	80	7,60	4,00	3,50	80,00	3,400	90
	Каша пшеничная	150	4,05	0,04	5,69	149,00	0,000	168
	Помидор соленый\свежий(с марта)	60	0,66\0,32	0,06\0,04	0,96\0,7	4,8\5	6\2	12\42
	Компот из с\мороженых фруктов	180	0,15	0,01	13,07	52,08	30,000	94
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Итого	735,00	16,80	9,37	49,04	453,08	53,44	
Уплотненный полдник					54,00			33
	Омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,00	0,120	215
	Икра кабачковая конс.\с марта икра к	120	1,7\1,5	4,2\5,6	8,2\5,6	77,3\72	10/5,6	30/54
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	зефир	50	0,20	0,03	19,95	81,50	0,000	40
	Итого	450,00	17,72	17,55	72,99	487,43	1,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1795,00	49,43	43,65	190,35	1436,50	60,58	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	каша молочная пшеничная	200	7,18	6,51	23,54	182,00	1,130	93
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	Итого	435	12,03	13,41	48,30	362,00	4,03	
2 завтрак	йогурт	180	5,22	0,00	7,36	91,00	1,440	51
	Итого	180,00	5,22	0,00	7,36	91,00	1,44	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	2,08	2,22	13,60	82,60	6,600	88
	котлеты рубленые из птицы	80	12,60	12,90	13,30	218,70	0,700	305
	каша гречневая	150	8,51	6,90	38,64	250,70	0,000	168
	Огурец соленый\свежий с марта	60	1,68\0.32	0\0.04	0,78\0.7	9,66\5	0\2	17\42
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101.7	0,360	372
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
		Итого	735,00	29,18	22,73	125,73	718,00	7,66

Уплотненный полдник

Винегрет/салат из помидор и лука с м	120	2,22\1.2	3,87\7.4	8,63\5.6	78,24\95	12,31\24.4	336\14	
Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701	
Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395	
язык отварной	50	13,60	10,25	0,45	148,50		290	
апельсин	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368	
	Итого	450	18,51	12,86	29,91	310,50	1,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1800,00	64,94	49,00	211,30	1481,50	14,30		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак			Б	Ж	У		С	
	Каша молочная геркулесовая	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	Итого	430	10,35	13,50	39,96	313,20	3,60	
2 завтрак								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	Итого	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Обед								
	Щи зеленые со сметаной	200\10	6,60	5,10	15,40	135,00	11,200	83
	биточек из говядины	80	12,40	9,40	12,80	185,30	0,120	282
	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,25	18,200	321
	Помидор соленый\свежий(с марта)	60	0,66\0,32	0,06\0,04	0,96\0,7	4,8\5	6\2	12\42
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	Итого	735	28,05	20,01	108,79	623,55	29,88	
Вечерний полдник								
	Соус малиновый	30	0,20	0,20	10,40	45,00	6,280	376
	Пудинг творожный	120	15,14	10,76	24,34	254,00	0,200	235
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	386
	Итого	450,00	20,25	13,57	64,20	461,00	7,65	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1795,00	59,55	47,08	231,13	1473,75	44,73	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне- весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рец.
			Б	Ж	У		С	
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182,00	1,130	93
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	Итого	430	12,03	13,41	48,30	362,00	4,03	
2 завтрак								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	Итого	180,00	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Обед								
	Солянка с говядиной	200	10,60	11,90	14,70	214,55	0,000	69
	Плов с мясом	210	21,40	19,69	35,09	406,00	1,010	302
	салат из квашеной капусты\Салат из свеклы	60	0,3\0,66	1,86\3,7	0,5\2,82	33\47,5	0\12,2	31\14
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	24,99	101,70	0,360	376
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	50
	Итого	715	37,96	32,31	74,89	888,25	1,37	
Уплотненный полдник								
	пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,40	137,25	18,200	321
	Рыба с овощами	80	7,60	4,00	3,50	80,00	3,400	90
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Печенье	50	2,56	4,00	28,48	142,40	0,000	120
	Итого	450	15,57	11,41	53,36	379,25	22,77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1775,00	66,46	57,13	194,73	1705,50	31,77	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			99
Завтрак								
	Каша молочная геркулесовая	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	Итого	430	10,35	13,50	39,96	313,20	3,60	
2завтрак								368
	Ряженка	180	5,22	0,00	7,36	91,00	1,44	51
	Итого	180	5,22	0	7,36	91	1,44	
Обед								69
	Рассольник Ленинградский	200\11	8,68	5,02	13,39	133,68	6,150	82
	Ленивые голубцы	210	22,30	14,50	30,20	325,00	30,000	298
	Помидор соленый\свежий(с марта)	60	0,66\0,32	0,06\0,04	0,96\0,7	4,8\5	6\2	12\42
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	12
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	372
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	
	Итого	726	36,97	20,23	103,78	624,68	36,51	213
Уплотненный полдник								25
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368
	Соус малиновый	30	0,20	0,20	10,40	45,00	6,280	376
	Пудинг творожный	120	15,14	10,76	24,34	254,00	0,200	235
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	молоко кипяченое	180	11,80	6,70	9,90	125,00	1,200	400
	Итого	450	19,14	11,66	70,84	465	16,48	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1786,00	71,68	45,39	221,94	1493,88	58,03	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак							168	
	Макараны с сыром	180\22	11,17	10,28	31,78	264,00	0,140	206
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброт с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	19,39	180,00	0,110	3
	Итого	432	16,02	17,18	61,37	485,00	3,08	
2завтрак								418
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	
	Итого	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Обед								81
	Суп картофельный с мясными фрикад	200	6,60	5,10	15,40	135,00	11,200	83
	Котлета рыбная	80	10,59	6,40	4,17	117,00	5,460	248
	Каша пшенная	150	5,68	4,94	44,36	180,48	0,000	168
	Огурец соленый\свежий с марта	60	1,68\0.32	0\0.04	0,78\0.7	9,66\5	0\2	17\42
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,02	24,99	101,70	0,360	701
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	
	Итого	735	25,53	16,66	104,02	605,18	17,02	
Уплотненный полдник								180
	Суп молочный гречневый	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	булочка домашняя	80	2,11	2,40	16,66	97,00	1,000	469
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,440	397
	Итого	450	11,39	12,25	47,77	336,99	3,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1797,00	53,84	46,09	231,34	1503,17	26,84	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			179
								395
	каша молочная пшеничная	200	7,18	6,51	23,54	182,00	1,130	93
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,070	3
	Итого	430	12,03	13,41	48,30	362,00	4,03	418
2 завтрак								
	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	
	Итого	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	87
Обед								290
	Бульон с яйцом и гренками	200\1\20	3,44	0,37	18,08	89,30	3,500	09\115\213
	Жаркое по домашнему(кура)	210	26,92	6,90	23,93	265,29	9,300	276
	Помидор соленый\свежий(с марта)	60	0,66\0,32	0,06\0,04	0,96\0,7	4,8\5	6\2	12\42
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	378
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	
	Кисель из плодов и ягод	180	0,10	0,03	19,00	83,10	1,370	
	Итого	780	36,06	8,00	96,21	603,69	14,17	59
Уплотненный полдник								371
	Ленивые вареники со сметаной	150	21,89	16,03	22,60	321,00	0,280	230
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,440	397
	яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	Итого	450	28,87	19,48	71,43	574,79	5,32	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1840,00	77,86	41,09	231,04	1611,48	23,52	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
								206
Завтрак								393
	Суп молочный манный	200	5,50	6,60	15,20	133,20	0,700	94
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,830	393
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	4,73	6,88	19,39	180,00	0,110	3
	Итого	430	10,35	13,50	44,79	354,20	3,64	
2 завтрак								
	киви	100	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	Итого	100	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	
Обед								276
	Борщ с картофелем и фасолью со сме	200\11	2,04	5,00	14,11	109,75	8,790	58
	биточек из говядины	80	12,40	9,40	12,80	185,30	0,120	282
	Каша пшеничная	150	4,05	0,04	5,69	149,00	0,000	168
	Огурец соленый\свежий с марта	60	1,68\0.32	0\0.04	0,78\0.7	9,66\5	0\2	17\42
	отвар шиповника	180	0,34	0,14	9,49	40,67	50,000	398
	Хлеб пшеничный	15	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,50	20,10	95,00	0,000	
	Итого	746	24,43	15,28	77,29	650,72	58,91	168
Уплотненный полдник								458
	Суфле из печени	80	15,50	7,00	5,30	161,60	10,400	321
	салат "Зимний"/	120	2,10	6,30	11	99,00	16,800	25
	Капуста тушеная(с марта)	120	2,22	3,87	8,63	78,24	12,310	336
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Кофейный напиток	180	2,61	2,41	14,36	91,00	1,170	395
	Печенье	50	2,56	4,00	28,48	142,40	0,000	120
	Итого	450	19,82	17,17	24,93	338,84	39,51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1726,00	55,50	45,95	165,19	1419,76	105,66	

Всего прошито, пронумеровано,
скреплено печатью

и (единнадцать) листов

Заведующий муниципальным
бюджетным дошкольным
образовательным учреждением
«Детский сад общеразвивающего
вида № 40 «Катюша»

Муниципального образования
городской округ Симферополь
Республики Крым


Кравченко А.Л.

