

**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 ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД
(САД 3-7 ЛЕТ)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

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 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 сыром	40/5/10	4,73	6,88	19,39	180,00	0,110	3
	Итого	435	12,03	13,41	53,13	403,00	4,07	
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 картофельный с крупой	200	2,79	3,26	16,40	106,25	8,250	80
	Плов с мясом	210	21,40	19,69	35,0,9	406,00	1,010	302
	Салат из свежих помидор и лука с 10.24г помидор	60	0,66\0.66	3,7\0.06	2,82\0.96	47,46\4.8	12,24\6	14\12
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб пшеничный	20	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	30,18	23,66	76,59	678,25	9,62	
Утренний полдник								
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,60	4,00	3,50	80,00	3,400	90
	Каша пшеничная\до 10.24г салат из капусты	120	4,05\1.6	0,04\6	5,69\10.38	149\103.08	0\42	168\20
	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
	Зефир	50	0,20	0,03	19,95	81,50	0,000	40
	Итого	450	0,2	0,025	19,95	81,5	0,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780,00	43,31	37,10	167,85	1238,75	17,29	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: летне-осенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
1 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	
2 завтрак	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
	котлета 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
	Хлеб пшеничный	20	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
	Салат из свежих помидор и лука с 10.24г помидор	60	0,66\0.66	3,7\0.06	2,82\0.96	47,46\4.8	12,24\6	14\12
	лимонный напиток	180	0,13	0,00	22,00	86,40	5,800	97
	Итого	746	23,24	19,901	104,5	684,7	32,92	
	Уплотненный полдник							
	Сырники творожные	130	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 черносмородиновый	50	0,20	0,20	10,40	45,00	6,280	376
	Итого	460	17,11	12,56	60,26	424	21,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1816	55,92	45,961	212,08	1512,9	59,76	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

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 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 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								
	яблоко	100	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	Итого	100	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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 гречневая	150	3,20	4,50	34,10	190,00	0,000	313
	Огурец свежий\с 10.24 консервированный	60	0,32\1.68	0,04\0	0,7\0.78	5\9.66	2\0	42\17
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101.7	0,360	372
	Хлеб пшеничный	20	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	23,08	16,21	93,76	513	17,02	
Уплотненный полдник								
	Омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,00	0,120	215
	икра каб.свежая\с марта икра каб. Конс.	120	1,7\1,44	4,2\5,66	8,2\9.26	77,3\93.6	19308,000	53/1.26
	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	19309,29	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1715,00	52,05	47,26	224,89	1389,63	19333,51	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето - осенний

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 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 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	0,9	0	18,18	76	3,6	
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
	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,25	18,200	321
	Огурец свежий\с 10.24 консервированный	60	0,32\1.68	0,04\0	0,7\0.78	5\9.66	2\0	42\17
	Хлеб пшеничный	20	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
	Кисель из плодов и ягод	180	0,10	0,03	19,00	83,10	1,370	378
	Итого	740	23,44	20,65	101,50	687,65	26,87	
	Уплотненный полдник							
		Суфле из печени	80	15,50	7,00	5,30	161,60	10,400
	Каша пшеничная\до 10.24г салат из капусты	120	4,05\1.6	0,04\6	5,69\10.38	149\103.08	0\42	168\20
	абрикос	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	386
	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
	Итого	460	18,20	7,6	30,2	276,6	20,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1815,00	52,89	41,75	194,67	1394,45	54,51	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне - осенний

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 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	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	Итого	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
Обед	Борщ с картофелем и фасолью со сметаной	200\11	2,04	5,00	14,11	109,75	8,790	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
	Шиповник	150	0,60	0,21	14,00	61,20	75,000	398
	Салат из свежих помидор и лука\с 10.24г помидор	60	0,66\0.66	3,7\0.06	2,82\0.96	47,46\4.8	12,24\6	14\12
	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	716	23,43	22,42	93,82	668,95	84,43	
	Упдотнанный полдник	Пудинг творожный со сгущ. молоком	120/30	15,14	10,76	24,34	254,00	0,200
молоко кипяченое		180	11,80	6,70	9,90	125,00	1,200	400
Хлеб пшеничный		20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
Банан		100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368
Итого		450	30,74	18,16	70,34	545,00	11,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1776,00	65,42	54,08	227,13	1644,15	103,07	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне-осенний

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 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	14,56	139,00	0,070	3
	Итого	430	10,35	13,50	39,96	313,20	3,60	
2 завтрак								
	абрикос	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	386
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед								
	Суп из овощей со сметаной	200\11	8,26	4,93	7,44	113,28	8,430	99
	Плов с мясом	210	21,40	19,69	35,0,9	406,00	1,010	302
	Помидор свежий/консервированный с октября	60	0,32\0.66	0,04\0.06	0,7\0.96	5\4.8	2\6	42\12
	Компот из свежих яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	0,360	372
	Хлеб пшеничный	20	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	726,00	35,65	25,33	67,63	685,28	9,8	
Уплотненный полдник								
	Котлета рыбная	80	10,59	6,40	4,17	117,00	5,460	248
	Каша пшеничная\до 10.24г салат из капусты	120	4,05\1.6	0,04\6	5,69\10.38	149\103.08	0\42	168\20
	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	12,89	6,6	19,27	188	5,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1706,00	59,29	45,83	136,66	1230,48	28,86	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне - осенний

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 геркулесовый	200	6,00	6,20	20,00	163,00	1,000	94
	Чай с сахаром	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	10,85	13,10	44,76	343,00	3,90	
2 завтрак								
	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								
	Солянка с говядиной	200	10,60	11,90	14,70	214,55	0,000	69
	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
	Салат из свежих помидор и лука\с 10.24г помидо	60	0,66\0.66	3,7\0.06	2,82\0.96	47,46\4.8	12,24\6	14\12
	лимонный напиток	180	0,13	0,00	22,00	86,40	5,800	97
	Хлеб пшеничный	20	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	31,79	26,80	105,1	789,5	24,12	
Уплотненный полдник								
	Ленивые вареники со сметаной	130\20	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
	Молоко кипяченое	180	11,80	6,70	9,90	125,00	1,200	400
	банан	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,000	368
	Итого	450	37,49	23,43	68,6	612,00	11,48	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1795,00	85,35	63,33	225,82	1835,50	40,94	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне - осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	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	
2 завтрак	груша	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	386
	Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
Обед								
	Суп горох. с гренками вегет.	200\20	1,70	4,82	6,68	77,00	20,040	226
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,60	4,00	3,50	80,00	3,400	90
	Каша пшенная	150	5,68	4,94	44,36	180,48	0,000	168
	Помидор свежий/консервированный с октября	60	0,32\0.66	0,04\0.06	0,7\0.96	5\4.8	2\6	42\12
	Компот из с\мороженох 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	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	Итого	755,00	18,43	14,27	87,71	484,56	53,44	
Уплотненный полдник								
	Суп молочный рисовый	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	460	11,39	12,25	47,77	336,99	3,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1747,00	17,72	17,55	72,99	487,43	5,58	

Дни: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осенний

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 гречневый	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	Бульон с яйцом и гренками	200\1\20	3,44	0,37	18,08	89,30	3,500	09\115\21
	Жаркое по домашнему(кура)	210	26,92	6,90	23,93	265,29	9,300	276
	Огурец свежий\с 10.24 консервированный	60	0,32\1.68	0,04\0	0,7\0.78	5\9.66	2\0	42\17
	Кисель из плодов и ягод	180	0,10	0,03	19,00	83,10	1,370	378
	Хлеб пшеничный	20	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	785	36,06	8,00	96,21	603,69	14,17	
Уплотненный полдник								
	Пудинг творожный со сгущ. молоком	120/30	15,14	10,76	24,34	254,00	0,200	235
	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,79	1,440	397
	Хлеб пшеничный	20	2,30	0,20	15,10	71,00	0,000	701
	груша	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,000	386
	Итого	450	21,62	14,61	64,79	475,79	11,64	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1845,00	68,93	36,11	219,14	1468,68	33,01	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец.
			Б	Ж	У			
пищи	наименование блюда	порции	вещества (г)			ценность (ккал)		рец.
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 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
	Каша пшеничная	150	4,05	0,04	5,69	149,00	0,000	168
	Огурец свежий\с 10.24 консервированный	60	0,32\1.68	0,04\0	0,7\0.78	5\9.66	2\0	42\17
	отвар шиповника	180	0,34	0,14	9,49	40,67	50,000	398
	Хлеб пшеничный	20	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	745	28,99	15,38	78,58	675,97	61,32	
Уплотненный полдник								
	Рагу овощное	150	2,50	3,39	9,63	84,21	5,620	59
	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	0,90	0,00	18,18	76,00	3,600	418
	Итого	450	8,31	6,00	57,27	322,21	6,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1805,00	48,55	34,88	193,99	1387,38	75,31	

Всего прошито, пронумеровано,
скреплено печатью 11
(одинадцать) листов

Заведующий муниципальным
бюджетным дошкольным
образовательным учреждением
«Детский сад общеразвивающего
вида № 40 «Катюша»
муниципального образования
городской округ Симферополь
Республики Крым


Кравченко А.Л..

