

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
Оленинский детский сад № 4

Утверждаю:

И.о. заведующей МКДОУ Оленинский  
детский сад №4

Балабонова О.Н.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
МЕНЮ  
НА ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
(ВОЗРАСТ: 1 – 3 года)**

Пгт Оленино

День: понельник  
 Неделя: - первая  
 Сезон: весенне – летний

Утверждаю:

заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4

Балабонова О.Н.



Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Гехн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			б	ж	у	у		В1	В2	С	Ca	Fe		
<b>Завтрак:</b>														
4	Каша рисовая молочная	150	3,77	8,12	33,18	227,30	0,25	0,09	0,1	10,35	3,85			
43	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---			
	Печенье	20	2,08	2,36	15,36	83,42	0,02	0,02	---	4,0	0,2			
<b>Второй завтрак:</b>														
56	Сок	133	0,53	0,53	13,03	55,86	0,05	0,05	1,33	4,65	0,9			
<b>Обед:</b>														
51	Салат из свежих огурцов и помидор с растит.маслом	50	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15			
9	Борщ с мясом и сметаной	200	2,08	6,05	12,91	146,42	0,09	10,05	14,97	88,71	1,32			
23	Вареники ленивые творожные с маслом	150	13,56	23,13	23,90	354,05	0,09	0,42	0,35	186,26	0,85			
44	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	0,07			
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17			
<b>Полдник:</b>														
41	Какао на молоке	150	3,33	3,72	29,1	102,15	0,13	0,12	---	49,36	0,46			
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8			
<b>Ужин:</b>														
26	Рыбные тефтели с подливой	70/30	10,43	10,67	22,61	233,72	0,12	0,12	2,26	44,52	1,18			
56	Гречка	50	2,35	2,41	13,72	90,17	0,12	0,03	---	4,74	1,5			
43	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---			
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78			
<b>Итого за день:</b>			45,41	69,13	229,81	1698,29	1,118	11,031	139,51	441,46	14,23			

день, вторник  
Неделя: - первая  
Сезон: весенне - летний

заведующая МКДОУ Оленинский д/с4  
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1-3 лет

№ Тех-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
1 43	<b>Завтрак:</b> Каша гречневая молочная Чай Булка	150 150 30	6,51 --- 2,31	7,23 --- 0,9	29,28 8,97 14,94	213,48 34,11 78,60	0,25 --- 0,064	0,09 --- 0,024	0,1 --- ---	10,35 --- 9,2	3,85 --- 0,8	
52	<b>Второй завтрак:</b> Фрукты (груша,яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	5,0	19,0	2,3	
25 8 21 53	<b>Обед:</b> Свекольный салат Суп гороховый на мяс. бульоне Суфле мясное с подливой Рис Сок Хлеб	50 200 80/50 50 150 30	0,75 11,41 16,02 1,21 0,37 1,98	3,04 5,44 19,71 1,79 0,07 0,36	5,0 22,49 10,79 12,23 7,87 10,26	47,97 183,94 287,12 69,9 34,5 54,3	0,01 0,03 0,02 0,01 0,007 0,051	0,01 0,09 0,2 0,01 0,007 0,024	0,3 6,39 0,71 --- 1,5 ---	87,9 71,76 56,9 0,45 5,25 10,5	0,18 3,18 1,33 0,17 1,05 1,17	
46	<b>Полдник:</b> Кофейный напиток Булка	150 30	3,24 2,31	3,70 0,9	14,37 14,94	101,03 78,60	0,03 0,064	0,15 0,024	67,5 ---	--- 9,2	--- 0,8	
30 43	<b>Ужин:</b> Голубцы ленивые с мясом Чай Хлеб	150 150 20	6,6 --- 1,32	3,79 --- 0,24	26,85 8,97 6,84	114,85 34,11 36,2	0,04 --- 0,034	0,07 --- 0,016	23,14 --- ---	40,24 --- 7,0	1,22 --- 0,78	
	<b>Итого за день:</b>		54,43	47,47	204,1	1415,71	0,63	0,745	104,64	327,75	16,83	

День: среда

Неделя: - первая

Сезон: весенне - летний

заведующая

МКДОУ Оленинский д/с №4

Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у	у		В1	В2	С	Ca	Fe
43	<b>Завтрак:</b> Каша ячневая молочная с маслом	150	6,54	7,2	27,08	203,48	0,23	0,07	0,1	8,95	3,85	
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---	
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8	
	<b>Второй завтрак:</b> Напиток лимонный	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---	
51 15 31 54	<b>Обед:</b> Салат из св. огурцов и помидор	50	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15	
	Щи на мяс. бульоне со сметаной	200	2,1	6,01	14,24	122,42	0,09	0,06	29,6	77,7	0,93	
	Тефтели мясные	60/50	9,81	10,71	22,55	232,28	0,07	0,18	1,2	13,54	2,98	
	Макароны	50	1,78	0,18	0,28	52,49	0,01	0,01	---	3,0	2,6	
	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	0,07	
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17	
45 40	<b>Полдник:</b> Кисель	150	0,03	---	11,51	44,58	---	---	1,35	5,25	0,08	
	Пряник	50	2,4	1,4	33,8	167,9	0,04	0,02	---	4,5	0,3	
37 43	<b>Ужин:</b> Винегрет овощной	150	12,02	10,24	11,53	137,4	0,07	0,07	19,87	50,32	1,32	
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---	
	Хлеб	20	2,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78	
<b>Итого за день:</b>			43,08	47,93	205,22	1428,64	0,929	0,711	189,57	212,13	15,03	

день: четверг

Неделя: - первая

Сезон: весне - летний

утверждает:

заведующая МКДОУ Оленийский д/с №4

Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1-3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			б	ж	у	г		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак:</b>													
6	Каша геркулесовая молочная	150	4,74	7,35	19,11	155,53	0,11	0,06	0,07	7,62	75,09			
43	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---			
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8			
64	<b>Второй завтрак:</b>													
	Напиток лимонный	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---			
	<b>Обед:</b>													
51	Салат из св.огурцов и помидор	50	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15			
57	Суп вермишелевый с мясом	200	8,04	6,52	13,18	113,79	0,08	0,08	3,08	23,58	0,58			
12	Картофельное пюре	100	2,08	3,78	16,28	110,7	0,03	5,37	8,31	52,4	0,7			
	Рыбное суфле	60	8,6	6,34	10,80	138,5	0,06	0,8	0,65	45,6	0,8			
36	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05			
50	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17			
	<b>Полдник:</b>													
	Компот из свежих яблок	150	7,06	---	15,08	54,90	---	---	2,7	13,92	0,3			
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8			
	<b>Ужин:</b>													
	Манные биточки	100	3,48	8,3	30,28	254,70	0,03	0,07	0,08	42,45	0,5			
	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,6	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12			
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---			
	<b>Итого за день:</b>		43,38	48,07	204,08	1400,3	0,776	6,689	124,1	326,92	83,06			

День: пятница  
Неделя: - первая  
Сезон: весенне - летний

Утверждаю:  
заведующая МКДОУ Оленийский д/с №4  
Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак:</b>												
4	Каша рисовая молочная	150	3,77	8,12	33,18	227,30	0,08	0,02	---	8,42	1,08		
43	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---		
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8		
64	<b>Второй завтрак:</b> Напиток лимонный	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---		
	<b>Обед:</b>												
52	Салат из огурцов с раст. маслом	50	1,03	6,4	2,19	76,81	0,03	0,05	---	43,19	0,56		
65	Суп картофельный	200	11,87	2,26	13,31	186,37	0,11	0,05	9,6	20,68	0,94		
9	Котлета мясная с подливой	80/30	9,71	10,69	13,92	193,15	0,071	0,117	3,243	36,83	2,047		
39	Гречка	50	2,85	2,41	13,72	90,17	0,07	0,03	---	4,74	1,5		
56	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05		
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17		
41	<b>Полдник:</b> Какао на молоке	150	3,33	3,72	29,1	102,15	0,13	0,12	---	49,36	0,46		
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8		
34	<b>Ужин:</b>												
38	Оладьи	100	4,93	3,54	26,92	206,45	0,08	0,08	0,21	49,61	0,76		
43	Соус сметанный	50	0,65	9,4	8,60	63,75	0,001	---	0,26	86,9	0,12		
	Чай	150	---	2,78	8,97	34,11	---	---	---	---	---		
	<b>Итого за день:</b>		45,23	51,55	225,15	1523,26	0,928	0,686	31,76	333,88	11,287		

день, понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весне – летний

заведующая

МДОУ «Олеинский д/с №4

Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			б	ж	у		В1	В2	С	Ca	Fe	
3	<b>Завтрак:</b>											
	Каша пшеничная молочная	150	5,86	7,09	26,55	193,42	0,07	0,15	0,67	139,09	0,54	
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---	
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8	
64	<b>Второй завтрак:</b>											
	Напиток лимонный	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---	
	<b>Обед:</b>											
	Морковь тертая с сахаром	50	0,6	3,53	4,84	52,96	-	-	1,63	-	-	
	Суп рыбный со сметаной	200	8,79	8,48	19,78	195,89	0,12	0,15	8,85	72,9	1,02	
	Гречка	80	5,56	4,13	25,90	168,05	0,13	0,06	0	9,2	2,85	
	Сосиска с подливой	60	5,5	12,8	0,2	130,0	0,08	0,07	0	17,0	0,9	
	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05	
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17	
	<b>Полдник:</b>											
	Какао на молоке	150	3,33	3,72	29,1	102,15	0,13	0,12	---	49,36	0,46	
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8	
	<b>Ужин:</b>											
	Картофель тушеный с мясом	120	4,23	2,18	7,65	152,82	0,05	0,05	2,04	15,35	14,12	
	Салат из св. капусты с морковью	50	0,39	3,52	3,61	49,07	0,007	0,007	7,12	15,75	0,37	
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---	
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78	
	<b>Итого за день:</b>		42,67	47,92	208,68	1457,67	0,977	0,872	37,13	359,8	24,86	

день, вторник

Неделя: - вторая

Сезон: весне - летний

заведующая

МКЛОУ Ленинский д/с №4

Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1-3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак:</b>												
5	Каша геркулесовая молочная	150	4,74	7,35	19,11	155,53	0,11	0,06	0,07	7,62	75,09	
13	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---	
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8	
<b>Второй завтрак:</b>												
19	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	29,2	89,0	0,031	0,073	8,7	5,0	0,26	
<b>Обед:</b>												
1	Суп крестьянский со сметаной	200	3,86	7,68	23,43	182,96	0,15	0,09	10,62	57,3	1,38	
10	Картофель тушеный на мясном бульоне	100	6,07	3,53	16,28	110,70	0,1	10,0	2,98	52,45	0,7	
9	Шницель мясной с подливой	70\30	14,01	13,24	4,8	199,98	0,046	0,12	0	13,06	1,12	
4	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,39	3,52	3,61	82,07	0,007	0,01	7,12	15,75	0,37	
4	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	1,07	
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17	
<b>Полдник:</b>												
2	Компот из сухофруктов	150	0,16	---	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---	
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8	
<b>Ужин:</b>												
3	Крупеник	100	12,55	13,32	20,57	254,07	0,12	0,16	0,22	103,07	1,85	
8	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12	
3	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---	
<b>Итого за день:</b>			44,49	52,17	204,3	1504,95	0,788	10,58	63,58	395,69	85,65	



День: среда

Неделя: - вторая

Сезон: весенне - летний

г. Иверский

заведующий МКДОУ Оленинский д/с №4

Балабонова О.Н.



Возрастная категория: 1-3 лет

№ Техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак:</b>											
5	Каша манная молочная	150	5,26	8,24	24,22	196,60	0,03	0,08	0,35	119,39	0,38
13	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8
<b>Второй завтрак:</b>											
14	Напиток лимонный	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
<b>Обед:</b>											
2	Салат из св.огуров и помидор	50	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	90,5	20,3	1,15
5	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	7,1	6,01	14,24	122,42	0,09	0,06	29,6	77,7	0,93
1	Тефтели мясные с подливой	60/50	9,81	10,71	22,55	232,28	0,07	0,18	1,2	13,54	2,98
4	Макаронны	50	1,78	0,18	0,28	52,49	0,01	0,01	---	3,0	2,6
	Сок	150	0,37	0,07	7,87	34,5	0,007	0,007	1,5	5,25	1,05
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
<b>Полдник:</b>											
2	Компот из сухофруктов	150	0,16	---	12,54	48,44	0,01	0,02	0,37	---	---
	Печенье	20	2,08	1,04	25,36	91,6	0,01	0,01	---	4,0	0,2
<b>Ужин:</b>											
8	Творожная запеканка	100	10,86	6,58	23,18	179,98	0,04	0,14	---	91,71	0,54
8	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,85	0,01	---	0,26	86,9	0,12
3	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---
<b>Итого за день:</b>			43,94	47,64	206,78	1417,49	0,622	0,785	140,73	509,09	10,95

День: четверг

Неделя: - вторая

Сезон: весенне - летний

Утверждаю:

заведующая МКДОУ «Оленинский д/с №4

Балбонова О.Н.

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг									
			б	ж	у	С		В1	В2	С	Ca	Fe								
	<b>Завтрак:</b>																			
	Каша пшеничная молочная	150	5,86	7,09	26,55		193,42	0,07	0,15	0,67	139,39	0,54								
	Чай	150	---	---	8,97		34,11	---	---	---	---	---								
	Булка	30	2,31	0,9	14,94		78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8								
4	<b>Второй завтрак:</b>																			
	Сок	133	0,53	0,53	13,03		55,86	0,05	0,05	1,33	4,65	0,9								
	<b>Обед:</b>																			
	Салат из капусты, огурцов и сладкого перца	50	0,34	0,18	1,0		40,0	-	-	17,3	---	---								
	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	2,08	6,08	18,73		141,72	0,1	0,12	10,95	36,3	29,04								
	Суфле мясное с подливой	80/50	16,02	19,71	10,79		287,12	0,2	0,18	0,71	56,9	1,33								
	Рис	50	1,21	1,79	12,23		69,9	0,01	0,01	---	0,45	0,17								
	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48		36,56	---	0,007	30,0	1,87	0,07								
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26		54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17								
	<b>Полдник:</b>																			
	Кофейный напиток	150	3,24	3,70	14,37		101,03	0,03	0,15	67,5	---	---								
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36		91,6	0,01	0,01	---	4,0	0,2								
	<b>Ужин:</b>																			
	Омлет натуральный	100	14,1	17,0	23,05		222,70	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32								
	Салат свекольный	50	0,75	3,04	5,0		47,97	0,01	0,01	0,3	87,9	0,18								
	Компот из сухофруктов	150	0,16	--	12,54		48,44	0,01	0,02	0,37	---	---								
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,84		36,2	0,034	0,016	---	7,0	0,78								
	<b>Итого за день:</b>		52,01	61,67	203,14		1539,53	0,679	1,071	129,31	458,98	36,5								

День: пятница  
 Неделя: - вторая  
 Сезон: весне - летний

Утверждаю:  
 заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4  
 Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ техн-й карты	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный м			Минеральные вещества, мг			
			б	ж	у		В1	В2	С	Са	Fe		
3	<b>Завтрак:</b>												
	Макароны сладкие с маслом	150	3,77	8,12	33,18	227,30	0,08	0,02	---	8,42	1,08		
	Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---		
64	<b>Второй завтрак:</b>												
	Лимонный напиток	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---		
	<b>Обед:</b>												
	Салат из огурцов с раст. маслом	50	0,51	3,2	1,1	38,4	0,015	0,02	---	21,6	0,28		
	Суп вермишелевый с мясом	250	2,4	17,3	23,12	164,85	0,12	0,15	13,68	45,32	34,8		
	Котлета рыбная с подливой	50/20	8,21	4,17	6,22	104,67	0,04	0,05	0,42	30,97	0,55		
	Капуста тушеная	100	2,08	3,78	16,28	110,70	0,1	10,0	0,71	52,45	0,7		
	Напиток из шиповника	150	0,03	0,01	9,48	36,56	---	0,007	30,0	1,87	0,07		
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17		
	<b>Полдник:</b>												
	Напиток клюквенный	150	0,06	---	10,01	38,90	---	---	1,2	4,92	0,007		
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8		
	<b>Ужин:</b>												
	Блинчики	130	15,52	9,79	31,89	270,11	0,11	0,11	0,11	63,7	1,05		
	Сгущённое молоко	20	4,44	1,7	11,2	65,8	0,01	0,07	0,2	---	---		
Чай	150	---	---	8,97	34,11	---	---	---	---	---			
<b>Итого за день:</b>			43,75	50,23	218,82	1409,9	0,824	10,669	63,27	227,18	41,307		