

**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: 3 – 7 ЛЕТ)**

Пгт Оленино

ДЕНЬ ПОДСЧЕТА

Неделя: - вторая

Сезон: весне - летний

Утвержден:

заведующая МКДОУ Оленийский д/с №4

Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 3-7 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	Завтрак: Каша пшеничная молочная	200	7,81	9,45	35,4	257,89	0,09	0,2	0,89	185,09	0,72
	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
4	Второй завтрак: Лимонный напиток	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---
7	Обед: Морковь тертая с сахаром	40	0,38	0,03	5,61	22,89	0,02	0,02	1,9	10,35	0,27
	Суп рыбный со сметаной	250	8,79	10,6	24,72	244,86	0,15	0,18	11,06	91,12	1,27
	Гречка	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03
	Сосиска с подливой	80	11,0	23,8	0,3	261,0	0,18	0,16	0	35,0	1,7
	Сок	200	0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,5	1,56
1	Полдник: Какао на молоке	200	4,44	4,97	38,8	136,21	0,18	0,16	---	65,82	0,62
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
7	Ужин: Картофель тушеный с мясом	210	5,64	3,71	13,0	259,8	0,08	0,08	3,47	26,11	24,01
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,53	4,7	4,82	65,43	0,001	0,02	9,5	21,0	0,5
3	Чай	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
	Итого за день:		56,19	65,42	265,68	1964,57	1,31	1,171	45,77	500,5	38,37

день, вторник

г. Искрадан.

Неделя: - вторая

Сезон: весне - летний

заведующая МКДОУ «Оленинский д/с №4

Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 3-7 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	
Завтрак:												
	Каша геркулесовая молочная	200	8,68	9,64	39,04	284,64	0,33	0,12	0,13	13,8	5,13	
3	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---	
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06	
9	Второй завтрак: Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	29,2	89,0	0,031	0,073	8,7	5,0	0,26	
Обед:												
1	Суп крестьянский со сметаной	250	4,13	8,27	45,91	235,96	0,22	0,09	11,65	59,3	2,05	
0	Картофель туш. на мяс. бульоне	100	2,08	3,78	16,28	110,70	0,1	10,0	2,98	52,45	0,7	
9	Шницель мясной с подливой	80/30	14,01	13,24	34,8	199,98	0,046	0,12	0	13,06	1,12	
4	Салат из св. капусты с морковью	100	0,78	7,04	7,22	164,14	0,014	0,02	14,24	31,5	0,74	
4	Напиток из шиповника	200	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	
Полдник:												
2	Компот из сухофруктов	200	0,22	---	16,73	64,59	0,02	0,02	0,5	---	---	
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,60	0,064	0,024	---	9,2	0,8	
Ужин:												
3	Крупеник	200	25,10	26,64	61,15	508,14	0,24	0,32	0,45	206,14	3,7	
8	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12	
3	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---	
Итого за день:			61,55	74,05	266,56	2086,12	1,211	10,85	68,91	501,98	17,92	



день, среда

Неделя: - вторая

Сезон: весне - летний

заведующая

МКУДОУ Оленинский д/с №4

Валабонова О.Н.

Возрастная категория: 3-7 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	Ca	Fe		
53	Завтрак:											
	Каша манная молочная	200	7,01	10,98	32,29	262,13	0,04	0,1	0,46	159,18	0,5	
	Чай	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---	
54	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06	
	Второй завтрак: Лимонный напиток	133	0,12	---	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---	
51	Обед:											
	Салат из св. огурцов и помидор	100	3,28	21,36	13,09	262,65	0,19	0,13	181	40,6	2,3	
	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	2,62	7,51	17,8	153,02	0,11	0,07	37,0	97,12	1,16	
	Тефтели мясные с подливой	90/75	14,71	16,06	33,82	348,42	0,1	0,27	1,8	20,31	4,47	
	Макаронны	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,03	0,01	---	6,0	5,2	
54	Сок	200	0,5	0,1	10,5	46,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,40	0,068	0,032	---	14,0	1,56	
52	Полдник:											
	Компот из сухофруктов	200	0,22	---	16,73	64,59	0,02	0,02	0,5	---	---	
58	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	0,01	0,015	---	6,0	0,3	
	Ужин:											
	Творожная запеканка	200	21,73	13,16	30,37	359,97	0,08	0,29	---	183,42	1,08	
53	Соус сметанный	50	0,65	2,87	8,60	63,75	0,01	---	0,26	86,9	0,12	
	Чай	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---	
Итого за день:			63,25	75,65	262,61	2133,96	0,923	1,149	239,97	632,79	19,15	

день: четверг

Неделя: - вторая

Сезон: весенне - летний

утверждена:

заведующая МКДОУ Оленнинский д/с №4

Валубонова О.Н.

Возрастная категория: 3 - 7 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	Ca	Fe		
3	Завтрак:												
	Каша пшеничная молочная	200	7,81	9,45	35,4	257,89	0,09	0,2	0,89	185,85	0,72		
	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---		
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06		
5	Второй завтрак:												
	Сок	133	0,53	0,53	13,03	55,86	0,05	0,05	1,33	4,65	0,9		
2 4	Обед:												
	Салат из огурцов с раст. маслом	100	1,03	6,4	2,19	76,81	0,03	0,05	---	43,19	0,56		
	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,6	7,6	23,41	177,15	0,12	0,15	13,68	45,37	36,3		
	Суфле мясное с подливой	100/60	20,02	24,63	13,48	358,9	0,25	0,25	0,88	71,12	1,66		
	Рис	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0,02	0,01	---	0,91	0,35		
3	Напиток из шиповника	200	0,05	0,02	12,64	48,75	---	0,01	40,0	2,5	0,1		
4	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56		
5	Полдник:												
	Кофейный напиток	200	4,33	4,94	19,16	134,71	0,2	0,2	90,0	---	---		
	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	122,1	0,015	0,015	---	6,0	0,3		
2 5 2	Ужин:												
	Омлет натуральный	150	21,15	25,5	14,57	334,05	0,06	0,45	0,27	151,23	1,98		
	Салат свекольный	100	1,5	6,08	10,0	95,94	0,02	0,02	0,6	175,8	0,36		
	Компот из сухофруктов	200	0,22	--	16,73	64,59	0,02	0,03	0,5	---	---		
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17		
	Итого за день:		72,49	92,33	263,0	2003,73	0,548	1,543	148,15	723,38	47,02		

дочь, именина

Неделя: - вторая

Сезон: весенне - летний

уверддату.

заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4

Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 3 - 7 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			
3	Завтрак:													
3	Макаронны сладкие с маслом	200	5,02	10,82	44,24	303,06	0,1	0,026	---	11,22	1,44			
	Чай	200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---			
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06			
4	Второй завтрак:													
	Лимонный напиток	133	0,12	0	18,26	62,89	0,17	0,17	16,95	---	---			
5	Обед:													
3	Салат свекольный	50	0,75	3,04	5,0	47,97	0,01	0,01	0,3	87,9	0,18			
0	Суп вермишелевый с мясом	250	2,6	7,6	23,41	177,15	0,12	0,15	13,68	45,37	36,3			
6	Котлета рыбная с подливой	80/40	10,43	8,34	12,44	169,35	0,08	0,11	4,18	61,95	1,115			
4	Капуста тушеная	140	5,05	11,30	22,80	154,98	0,14	14,01	40,0	73,44	0,98			
	Напиток из шиповника	200	2,56	0,02	12,64	48,75	---	0,01	30,0	2,5	0,1			
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,26	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56			
7	Полдник:													
	Напиток клюквенный	200	0,05	---	13,35	51,87	---	---	1,6	6,56	0,01			
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,80	0,085	0,032	---	12,26	1,06			
5	Ужин:													
1	Блинчики	220	18,67	15,38	50,11	424,51	0,17	0,17	0,17	100,1	1,65			
3	Стушённое молоко	30	2,16	2,55	16,8	98,7	0,015	0,1	0,3	---	---			
	Чай	200	---	---	18,97	34,11	---	---	---	---	---			
	Итого за день:		56,26	60,96	302,19	1900,85	1,043	15,025	107,18	427,56	45,425			

День: понедельник

Неделя: - первая

Сезон: весеннее - летний

Утверждает:

заведующая МЦДУ Оленинский д/с №4

Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 3 - 7 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
Завтрак:											
4	Каша рисовая молочная	200	5,02	10,82	44,24	303,06	0,1	0,02	--	11,22	1,44
43	Чай	200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0,01	0,01	---	4,0	0,2
Второй завтрак:											
56	Сок	133	0,53	0,53	13,03	55,86	0,05	0,05	1,33	4,65	0,9
Обед:											
52	Салат из помидор и огурцов	50	1,64	10,68	6,54	131,32	0,1	0,06	190,5	20,3	1,15
9	Борщ с мясом и сметаной	250	2,6	7,56	16,13	183,02	0,11	12,56	18,71	110,88	1,65
23	Вареники ленивые творожные	200	18,08	30,84	31,86	472,06	0,12	0,56	0,46	248,34	1,13
44	с маслом										
	Напиток из шиповника	200	0,05	0,02	12,64	48,75	---	0,01	40,0	2,5	0,1
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4	0,068	0,032	---	14,0	1,56
Полдник:											
41	Какао на молоке	200	4,44	4,97	38,8	136,21	0,18	0,16	---	65,82	0,62
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
Ужин:											
26	Рыбные тефтели с подливой	100/50	15,64	16,0	33,91	350,58	0,18	0,18	3,39	66,78	1,77
56	Гречка	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	---	9,49	3,03
43	Чай	250	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
Итого за день:			63,53	89,32	307,76	2275,26	1,194	13,546	254,36	580,74	15,78

день, вторник

Неделя: - первая

Сезон: весенне - летний

утверждено

заведующая МКДОУ Оленинский д/с №4

Балабонова О.Н.

Возрастная категория: 3 - 7 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
1 43	Завтрак: Каша гречневая молочная Чай Булка	200	8,68	9,64	39,04	284,64	0,33	0,12	0,13	13,8	5,13
		200	---	---	11,07	45,48	---	---	---	---	---
		40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
52	Второй завтрак: Фрукты (груша, яблоко)	100	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,045	7,5	28,5	3,45
51 8 21 53	Обед: Салат из огурцов с раст.маслом Суп гороховый на мяс. бульоне Суфле мясное с подливой Рис Сок Хлеб	100	1,03	6,4	2,19	76,81	0,03	0,05	---	43,19	0,56
		250	14,26	6,8	28,11	229,93	0,37	0,11	7,98	89,7	3,97
		100/60	20,02	24,63	13,48	358,9	0,25	0,25	0,88	71,12	1,66
		100	1,21	1,79	12,23	69,9	0,01	0,01	---	0,45	0,17
		200 40	0,5 2,64	0,1 0,48	10,5 13,68	46,0 72,4	0,01 0,068	0,01 0,032	2,0 ---	7,0 14,0	1,4 1,56
46	Полдник: Кофейный напиток Булка	200	4,33	4,94	19,16	134,71	0,04	0,2	90,0	---	---
		40	3,08	1,2	19,92	104,8	0,085	0,032	---	12,26	1,06
30 43	Ужин: Голубцы ленивые с мясом Чай Хлеб	250	11,0	6,31	34,41	191,42	0,066	0,11	38,56	67,06	2,03
		200	---	---	11,97	45,48	---	---	---	---	---
		30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,051	0,024	---	10,5	1,17
Итого за день:			72,41	67,3	261,39	1890,07	1,428	0,793	147,05	369,84	23,19