

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 26 «Подсолнушек»
г. Волжска Республики Марий Эл

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ № 26
_____ О.Н. Корсакова
«___» _____ 2022 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 10,5 – часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		N рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 1		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	
Завтрак:	Каша пшённая молочная жидкая	150	180	5,6	6,72	5,58	6,7	26,79	32,15	159,7	191,64	235
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38,0	457
	Батон с маслом сливочным	30/5	40/5	2,29	3,04	4,5	4,79	15,49	20,63	111,35	137,45	576/79
Итого за завтрак:				8,07	9,96	10,17	11,59	50,65	62,08	305,25	367,09	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	501
Обед:	Ши из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне, со сметаной	150/6	200/8	1,04	1,39	3,6	4,8	2,47	3,3	68,72	91,6	104/90/43 3
	Котлеты «Пермские»	50	70	8,0	11,2	7,75	10,85	6,0	8,4	126,5	177,1	341
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,07	4,81	3,63	4,29	21,67	25,61	135,3	159,9	256
Дополнител. гарнир	Помидоры свежие	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,3	5,5	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,075	0,09	15,08	18,1	63,0	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	25	1,6	2,0	0,3	0,38	8,02	10,03	41,2	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	573
Итого за обед:				16,89	22,19	15,545	20,66	63,65	78,69	484,82	619,7	
Полдник:	Сдоба обыкновенная	60	80	4,8	6,4	1,68	2,24	28,68	38,24	148,8	198,4	545
	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75,7	90,9	470
Итого за полдник:				9,15	11,62	5,43	6,74	34,68	45,44	224,5	289,3	
Итого за 1 день:				34,61	44,27	31,245	39,09	159,08	196,31	1057,57	1319,09	
День 2												
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	180	5,37	6,44	6,36	7,63	21,85	26,23	146,2	175,44	234
	Какао с молоком	180	200	2,97	3,3	2,61	2,9	12,42	13,8	74,6	82,9	462
	Батон с сыром	30/10	40/15	4,57	6,48	3,82	5,59	15,42	20,56	94,1	129,4	576/75
Итого за завтрак:				12,91	16,22	12,79	16,12	49,69	60,59	314,9	387,74	
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	82
Обед:	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне, со сметаной	150/6	200/8	1,25	1,67	3,55	4,74	4,36	5,82	91,98	122,65	95/90/433
	Биточки рыбные	50	70	6,43	9,0	0,79	1,1	5,0	7,0	92,9	130,06	307
	Пюре картофельное	110	-	2,97	-	4,4	-	6,38	-	111,0	-	377
	Пюре из гороха с маслом	-	130/3	-	13,95	-	3,17	-	25,2	-	165,2	389
Дополнител. гарнир	Икра морковная	30	50	0,42	0,7	1,14	1,9	1,95	3,25	19,8	33,0	54
	Напиток из шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,24	13,73	16,47	58,5	70,2	496
	Хлеб ржаной	20	25	1,6	2,0	0,3	0,38	8,02	10,03	41,2	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	573

Итого за обед:				14,69	29,82	10,54	11,73	49,28	80,07	462,18	631,11	
Полдник:	Пудинг творожный запеченный	75	100	11,3	15,1	4,0	5,3	15,5	20,7	143,0	190,7	285
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,28	1,7	8,33	11,1	49,1	65,5	471
	Компот из кураги	150	180	0,23	0,27	0,008	0,009	13,1	15,75	54,0	64,8	494
Итого за полдник:				12,61	16,81	5,288	7,009	36,93	47,55	246,1	321,0	
Итого за 2 день:				40,61	63,25	29,018	35,259	145,7	198,01	1067,18	1383,85	
День 3												
Завтрак:	Суп молочный с крупой	130	150	3,12	3,6	3,25	3,75	10,69	12,33	84,5	97,5	140
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,1	2,52	1,88	2,25	10,2	12,24	66,0	79,2	465
	Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,3	104,4	576
	Яйца варёные	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	267
Итого за завтрак:				12,57	14,22	10,6	11,76	36,61	45,43	291,8	344,1	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	501
Обед:	Суп с макаронными изделиями и картофелем куриный	150	200	9,7	12,9	2,49	3,32	7,32	9,76	92,35	123,13	129/87
	Рагу из птицы	160	200	12,64	15,8	13,2	16,5	14,56	18,2	246,72	308,4	412
Дополнител. гарнир	Овощи консервированные отварные (кукуруза сладкая консервированная)	30	50	0,9	1,5	1,14	1,9	1,59	2,65	25,1	41,8	157
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,075	0,09	7,13	8,55	30,0	36,0	459
	Хлеб ржаной	20	25	1,6	2,0	0,3	0,38	8,02	10,03	41,2	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	573
Итого за обед:				26,59	34,37	17,365	22,39	48,46	61,49	482,17	619,33	
Полдник:	Пирожок печёный с яблоками	60	80	3,58	4,8	3,78	5,1	28,03	37,27	160,2	213,2	562/623
	Компот из кураги и чернослива	150	180	0,23	0,27	0,008	0,009	13,1	15,75	54,0	64,8	494
Итого за полдник:				3,81	5,07	3,788	5,109	41,13	53,02	214,2	278,0	
Итого за 3 день:				43,47	54,16	31,853	39,359	136,3	170,04	1031,17	1284,43	
День 4												
Завтрак:	Каша ячневая вязкая	150	180	5,43	6,52	4,98	5,98	24,84	29,81	145,9	175,08	227
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,17	1,3	10,35	11,5	57,6	64,0	460
	Батон с маслом сливочным	30/5	40/5	2,29	3,04	4,5	4,79	15,49	20,63	111,35	137,45	576/79
Итого за завтрак:				9,16	11,16	10,65	12,07	50,68	61,94	314,85	376,53	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	501
Обед:	Суп с рыбными консервами	150	200	5,58	7,44	6,84	9,12	6,03	8,04	108,0	144,0	122
	Запеканка картофельная с мясом	160	200	18,24	22,8	12,56	15,7	13,6	17,0	220,0	275,0	334
	Соус томатный	15	20	0,14	0,19	0,49	0,65	0,69	0,92	7,78	10,38	419

Дополнител. гарнир	Свекла отварная	30	50	0,42	0,7	1,14	1,9	1,11	1,85	16,5	27,5	427
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,075	0,09	15,08	18,1	63,0	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	25	1,6	2,0	0,3	0,38	8,02	10,03	41,2	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	573
Итого за обед:				27,95	35,57	21,565	28,04	54,37	68,24	503,28	642,48	
Полдник:	Запеканка из творога	75	100	11,93	15,9	5,78	7,7	11,25	15,0	145,5	194,0	279
	Соус молочный сладкий	15	20	0,36	0,48	0,72	0,96	1,18	1,58	12,7	16,92	406
	Компот из свежих яблок	150	180	0,075	0,09	0,075	0,09	8,33	9,99	34,5	41,4	486
Итого за полдник:				12,365	16,47	6,575	8,75	20,76	26,57	192,7	252,32	
Итого за 4 день:				49,975	63,7	38,89	48,96	135,91	166,85	1053,83	1314,33	
День 5	Каша манная молочная жидкая	150	180	4,66	5,6	4,95	5,94	23,43	28,12	126,7	152,04	230
Завтрак:	Какао с молоком	180	200	2,97	3,3	2,61	2,9	12,42	13,8	74,6	82,9	462
	Батон с повидлом	30/10	40/15	2,29	3,6	0,87	1,16	21,92	30,31	94,5	130,0	576/86
Итого за завтрак:				9,92	12,5	8,43	10	57,77	72,23	295,8	364,94	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	501
Обед:	Суп картофельный с клёцками куриный	150/15	200/20	2,24	2,98	2,68	3,57	8,2	10,93	68,95	91,96	115/144/87
	Котлеты из говядины	50	70	8,8	12,32	6,15	8,61	7,5	10,5	121,5	170,1	339
	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,27	3,86	3,63	4,29	17,18	20,31	136,73	161,6	207
Дополнител. гарнир	Капуста отварная	30	50	0,39	0,65	1,11	1,85	0,96	1,6	15,3	25,5	155
	Напиток из шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,24	13,73	16,47	58,5	70,2	496
	Хлеб ржаной	20	25	1,6	2,0	0,3	0,38	8,02	10,03	41,2	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	573
Итого за обед:				18,32	24,31	14,23	19,14	65,43	82,14	488,98	629,36	
Полдник:	Печенье	30	50	2,25	3,75	2,94	4,9	22,32	37,2	144,5	240,83	582
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38,0	457
Итого за полдник:				2,43	3,95	3,03	5,0	30,69	46,5	178,7	278,83	
Итого за 5 день:				31,17	41,26	25,79	34,24	163,99	210,97	1006,48	1316,13	
День 6												
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	5,59	6,71	4,98	5,98	27,2	32,63	145,9	175,08	232
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,25	2,5	12,24	13,6	79,2	88,0	465
	Батон с сыром	30/10	40/15	4,57	6,48	3,82	5,59	15,42	20,56	94,1	129,4	576/75
Итого за завтрак:				12,68	15,99	11,05	14,07	54,86	66,79	319,2	392,48	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	501
Обед:	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	200	1,56	2,08	1,98	2,64	4,62	6,16	86,55	115,4	127/90

	Руллет из говядины с яйцом	50	70	8,0	11,2	5,75	8,05	3,0	4,2	116,0	162,4	345
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,07	4,81	3,63	4,29	21,67	25,61	135,3	159,9	256
Дополнител. гарнир	Огурцы свежие	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,3	5,5	148
	Компот из кураги	150	180	0,23	0,27	0,008	0,009	13,1	15,75	54,0	64,8	494
	Хлеб ржаной	20	25	1,6	2,0	0,3	0,38	8,02	10,03	41,2	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	573
Итого за обед:				17,19	22,61	11,858	15,619	60,82	75,0	483,15	618,0	
Полдник:	Пирожок печёный с картофелем	60	80	3,97	5,31	4,75	6,32	23,12	30,8	150,8	200,77	562/615
	Кисломолочный напиток (йогурт)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,0	7,2	75,7	90,9	470
Итого за полдник:				8,32	10,53	8,5	10,82	29,12	38,0	226,5	291,67	
Итого за 6 день:				38,69	49,63	31,508	40,609	154,9	189,89	1071,85	1345,15	
День 7												
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	180	5,37	6,44	6,36	7,63	21,85	26,23	146,2	175,44	234
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,17	1,3	10,35	11,5	57,6	64,0	460
	Батон с маслом сливочным	30/5	40/5	2,29	3,04	4,5	4,79	15,49	20,63	111,35	137,45	576/79
Итого за завтрак:				9,1	11,08	12,03	13,72	47,69	58,36	315,15	376,89	
2 завтрак:	Апельсины свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	82
Обед:	Рассольник ленинградский куриный, со сметаной	150/6	200/8	1,71	2,29	3,96	5,28	8,14	10,86	78,41	104,55	100/87/43 3
	Голубцы ленивые	160	200	17,6	22,0	19,84	24,8	6,4	8,0	276,8	346,0	333
	Соус томатный	15	20	0,14	0,19	0,49	0,65	0,69	0,92	7,78	10,38	419
Дополнител. гарнир	Морковь отварная	30	50	0,42	0,7	1,14	1,9	1,11	1,85	16,5	27,5	427
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,075	0,09	15,08	18,1	63,0	75,6	495
	Хлеб ржаной	20	25	1,6	2,0	0,3	0,38	8,02	10,03	41,2	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	573
Итого за обед:				23,44	29,62	25,965	33,3	49,28	62,06	530,49	674,03	
Полдник:	Сырники из творога запечённые	75	100	22,0	29,6	5,85	7,8	23,93	31,9	207,0	276,0	286
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,28	1,7	8,33	11,1	49,1	65,5	471
	Компот из свежих яблок	150	180	0,075	0,09	0,075	0,09	8,33	9,99	34,5	41,4	486
Итого за полдник:				23,155	31,13	7,205	9,59	40,59	52,99	290,6	382,9	
Итого за 7 день:				56,095	72,23	45,6	57,01	147,36	183,21	1180,24	1477,82	
День 8												
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	3,74	4,32	4,21	4,86	12,81	14,77	104,13	120,15	139
	Какао с молоком	150	180	2,48	2,97	2,18	2,61	10,35	12,42	62,2	74,6	462

	Батон	30	40	2,25	3,0	0,87	1,16	15,42	20,56	78,3	104,4	576
	Яйца варёные	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	267
Итого за завтрак:				13,57	15,39	11,86	13,23	38,88	48,05	307,63	362,15	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	501
Обед:	Уха рыбацкая	150	200	4,4	5,86	1,38	1,84	4,99	6,66	49,95	66,6	120
	Биточки из птицы припущенные	50	70	10,0	14,0	9,0	12,6	5,36	7,5	142,1	199,0	372
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,49	7,67	4,85	5,73	28,75	33,98	184,69	218,27	243
Дополнител. гарнир	Икра свекольная	30	50	0,45	0,75	1,08	1,8	2,55	4,25	21,6	36,0	53
	Напиток из шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,24	13,73	16,47	58,5	70,2	496
	Хлеб ржаной	20	25	1,6	2,0	0,3	0,38	8,02	10,03	41,2	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	573
Итого за обед:				24,96	32,78	16,97	22,79	73,24	91,19	544,84	700,07	
Полдник:	Булочка домашняя	60	80	4,2	5,6	6,7	8,93	27,8	37,07	189,0	252,0	542
	Молоко кипячёное	150	180	4,35	5,22	3,98	4,77	6,83	8,19	80,25	96,3	469
Итого за полдник:				8,55	10,82	10,68	13,7	34,63	45,26	269,25	348,3	
Итого за 8 день:				47,58	59,49	39,61	49,82	156,85	194,6	1164,72	1453,52	
День 9												
Завтрак:	Каша «Дружба»	150	180	3,9	4,68	4,95	5,94	20,7	24,84	122,95	147,54	229
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,25	2,5	12,24	13,6	79,2	88,0	465
	Батон с сыром	30/10	40/15	4,57	6,48	3,82	5,59	15,42	20,56	94,1	129,4	576/75
Итого за завтрак:				10,99	13,96	11,02	14,03	48,36	59,0	296,25	364,94	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	501
Обед:	Свекольник на мясокостном бульоне, со сметаной	150/6	200/8	1,53	2,05	3,74	4,98	6,39	8,52	90,44	120,59	98/90/433
	Печень тёртая	50	70	9,06	12,69	5,31	7,43	3,38	4,73	118,1	165,34	358
	Пюре картофельное	110	130	2,97	3,51	4,4	5,2	6,38	7,54	111,0	131,2	377
Дополнител. гарнир	Овощи консервированные отварные (горошек зелёный консервированный)	30	50	0,9	1,5	1,14	1,9	1,59	2,65	30,1	50,2	157
	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0,075	0,09	7,13	8,55	30,0	36,0	459
	Хлеб ржаной	20	25	1,6	2,0	0,3	0,38	8,02	10,03	41,2	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	573
Итого за обед:				17,81	23,92	15,125	20,18	42,73	54,32	467,64	613,33	
Полдник:	Запеканка из творога	75	100	11,93	15,9	5,78	7,7	11,25	15,0	145,5	194,0	279
	Соус молочный сладкий	15	20	0,36	0,48	0,72	0,96	1,18	1,58	12,7	16,92	406
	Компот из апельсинов	150	180	0,38	0,45	0,15	0,18	11,7	14,04	54,2	65,04	488

Итого за полдник:				11,93	15,9	5,78	7,7	11,25	15,0	212,4	275,96	
Итого за 9 день:				41,23	54,28	32,025	42,01	112,44	138,42	1019,29	1297,23	
День 10												
Завтрак:	Каша ячневая вязкая	150	180	5,43	6,52	4,98	5,98	24,84	29,81	145,9	175,08	227
	Какао с молоком	180	200	2,97	3,3	2,61	2,9	12,42	13,8	74,6	82,9	462
	Батон с повидлом	30/10	40/15	2,29	3,6	0,87	1,16	21,92	30,31	94,5	130,0	576/86
Итого за завтрак:				10,69	13,42	8,46	10,04	59,18	73,92	315,0	387,98	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,0	43,0	501
Обед:	Суп с макаронными изделиями и картофелем куриный	150	200	9,7	12,9	2,49	3,32	7,32	9,76	92,35	123,13	129/87
	Суфле рыбное	50	70	7,0	9,8	3,0	4,2	1,5	2,1	86,0	120,4	303
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,73	3,22	3,57	4,22	27,95	33,03	154,9	183,04	205
	Соус сметанный	15	20	0,22	0,3	1,4	1,87	0,36	0,48	24,95	33,3	408
Дополнител. гарнир	Морковь отварная	30	50	0,42	0,7	1,14	1,9	1,11	1,85	16,5	27,5	427
	Компот из свежих яблок	150	180	0,075	0,09	0,075	0,09	8,33	9,99	34,5	41,4	486
	Хлеб ржаной	20	25	1,6	2,0	0,3	0,38	8,02	10,03	41,2	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	573
Итого за обед:				23,265	30,91	12,135	16,18	64,43	79,54	497,2	638,77	
Полдник:	Вафли	30	50	1,17	1,95	9,18	15,3	18,75	31,25	147,3	245,5	580
	Компот из кураги и чернослива	180	200	0,23	0,27	0,008	0,009	13,1	15,75	64,8	72,0	494
Итого за полдник:				1,4	2,22	9,188	15,309	31,85	47,0	212,1	317,5	
Итого за 10 день:				35,855	47,05	29,883	41,629	165,56	210,56	1067,3	1387,25	
Итого за весь период				419,285	549,32	335,422	427,986	1478,09	1858,86	10719,63	13578,8	
Среднее значение за период				41,9285	54,932	33,5422	42,7986	147,809	185,886	1071,963	1357,88	