

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РЯБИНУШКА»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»
_____ Н.А.Паймухина
Приказ 149-О от 21.07.2021 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ ДСКВ «Рябиношка»
_____ Н.А. Паймухина
« » _____ 202__г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Рябиношка»**

Меню на День 1		Норма готов продукции в граммах			
		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Суп молочный с макарон изделиями	150	180	152,2	181,2
2	Батон с маслом	20/4	25/5	65,3	96,5
3	Чай с молоком	180	200	64,6	85,5
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Сок фруктовый	150	180	68	87
2					
		Всего:		350,1	450,2
ОБЕД					
1	Помидоры в собственном соку	40	50	14,0	18,77
2	Рассольник домашний	150	180	71,85	87,6
3	Биточки мясные	60	80	120,44	165,4
4	Гороховое пюре	110	130	122,5	149,93
5	Компот из сухофруктов	150	180	69,9	83,9
6	Хлеб пшеничный	20	30	35,6	53,4
7	Хлеб дарницкий	40	50	57,5	71,8
		Всего:		491,79	630,8
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Рыба тушеная с овощами	60	80	76,1	104,47
2	Картофельное пюре	120	140	157,3	187,96
3	Компот из лимонов	180	200	81,5	96,81
4	Хлеб любительский йодированный	20	25	35,7	47,6
5	Печенье	30	40	69,7	103,36
6					
		Всего:		420,3	540,2
		ИТОГО:		1262,19	1621,72
Медсестра : Абдулгамидова Б.Р. _____					

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»
_____ Н.А. Паймухина
« » _____ 202__г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

Меню на		Норма готов продукции в граммах			
		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
День 2		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная манная	150	180	110,2	142,8
2	Батон с сыром	20/8	25/10	63,4	81,2
3	Какао с молоком	180	200	106,7	137,2
4					
Всего:				280,3	361,2
2ой ЗАВТРАК					
1	Йогурт	100	120	73	92
2					
Всего:				353,3	453,2
ОБЕД					
1	Салат из свеж помидор и огурцов	40	50	25,7	31,1
2	Суп картофельный с крупой и мясом	150	200	85,15	116,5
3	Тефтели из печени	60	80	103,0	137,6
4	Рагу овощное	120	150	109,4	133,75
5	Компот из свежих фруктов	150	180	89,3	107,67
6	Хлеб дарницкий	30	40	48,3	58,4
7	Хлеб пшеничный	20	30	30,8	46,2
Всего:				491,65	631,22
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Суп молочный рисовый	150	180	106,7	138,05
2	Чай сладкий	150	180	64,1	87,8
3	Хлеб любительская йодирован	20	25	41,7	59,2
4	Рогалик с повидлом	60	70	128,45	157,6,0
5	Фрукт	95	100	81,9	99,0
Всего:				422,85	541,65
ИТОГО:				1267,8	1626,07
Медсестра: Абдулгамидова Б.Р. _____					

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ ДСКВ «Рябиношка»
_____ Н.А. Паймухина
« » _____ 202__ г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Рябиношка»**

Меню на		Норма готов продукции в граммах			
		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
3 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная ячневая	150	180	131,8	167,7
2	Батон с джемом	20/8	25/10	29,9	37,6
3	Кофейный напиток	180	200	120,7	157,9
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Сок фруктовый	150	180	68	87
2					
		Всего:		350,4	450,2
ОБЕД					
1	Свежий огурец порционно	40	50	5,67	7,08
2	Борщ со сметаной	150	200	67,68	90,24
3	Фрикадельки куриные	60	80	115,8	158,4
4	Отварные макароны	110	130	122,35	155,07
5	Напиток из плодов шиповника	150	180	77,4	95,01
6	Хлеб дарницкий	40	50	62,7	71,8
7	Хлеб пшеничный	20	30	40,6	53,4
		Всего:		492,2	631,0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Пудинг из творога с рисом	150	200	242,2	320,75
2	Кисель из свежих морожен ягод	180	200	55,15	63,5
3	Хлеб любительск йодирован	20	25	41,7	49,2
4	Фрукт	95	100	37,6	47,0
5	Вафли	30	40	50,2	62,75
		Всего:		426,85	543,2
		ИТОГО:		1269,45	1624,4
Медсестра: Абдулгамидова Б.Р. _____					

Утверждаю
Заведующий

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

Меню на		Норма готов продукции в граммах			
		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
		ясли	сад	ясли	сад
День 4					
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная «Дружба»	150	180	143,2	189,3
2	Батон с маслом	26/4	30/5	35,6	42,67
3	Чай с молоком	180	200	102,5	128,53
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Снежок	100	120	73	92
2					
		Всего:		354,3	452,5
ОБЕД					
1	Салат из свежих помидор	40	50	31,7	39,62
2	Суп картофельный с клецками	150	200	97,38	135,42
3	Азу из говядины	180	200	210,52	263,9
4	Компот из сухофруктов	150	180	79,9	97,88
5	Хлеб пшеничный	20	30	25,6	38,4
6	Хлеб дарницкий	40	50	47,5	59,3
7					
		Всего:		492,6	634,52
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Салат «Лечо»	40	50	14,8	18,77
2	Тефтели из рыбы	60	80	106,1	140,83
3	Рис отварной	110	130	128,4	161,7
4	Чай сладкий	150	180	64,1	77,8
5	Хлеб йодированный	20	25	35,7	57,2
6	Фрукты	95	100	73,1	85,9
		Всего:		421,4	542,2
		ИТОГО:		1268,3	1629,22
Медсестра: Абдулгамидова Б.Р. _____					

Утверждаю
Заведующий

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

Меню на		Норма готов продукции в граммах			
		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
5 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная пшеничная	150	180	154,5	206,4
2	Батон с джемом	20/8	25/10	30,4	37,6
3	Какао с молоком	180	200	98,6	120,3
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Сок фруктовый	150	180	68	87
2					
		Всего:		351,5	451,3
ОБЕД					
1	Помидоры свежие порционно	40	50	8,53	10,7
2	Щи из свеж капусты со сметаной	150	200	78,19	122,07
3	Гуляш мясной	60	80	135,4	165,6
4	Каша гречневая	110	130	125,2	147,9
5	Компот из свежих фруктов	150	180	75,28	95,88
6	Хлеб пшеничный	20	30	25,6	36,95
7	Хлеб дарницкий	40	50	44,5	52,3
		Всего:		492,7	631,4
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Омлет натуральный	130	150	167,5	210,05
2	Чай с лимоном	150	180	54,7	73,45
3	Пирожки печёные с капустой	60	70	108,9	137,05
4	Хлеб любительский йодированный	20	25	30,0	57,4
5	Фрукт	95	100	63,1	70,9
		Всего:		424,2	548,85
		ИТОГО:		1268,4	1631,55
Медсестра: Абдулгамидова Б.Р. _____					

Утверждаю

Заведующий
 МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»
 _____ Н.А. Паймухина
 « » _____ 202__ г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
 детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

Меню на		Норма готов продукции в граммах			
		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
6 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная «Геркулес»	150	180	115,2	149,8
2	Батон с маслом	20/4	25/5	53,1	68,3
3	Кофейный напиток	180	200	114,8	146,1
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Сок фруктовый	150	180	68	87
2					
Всего на завтрак:				351,1	451,2
ОБЕД					
1	Салат «Свеколка»	40	50	38,5	48,12
2	Рассольник ленинградский	150	180	89,95	115,68
3	Котлета мясная	60	80	113,02	146,6
4	Картофельное пюре	110	130	111,9	142,2
5	Компот из сухофруктов	150	180	69,9	93,9
6	Хлеб дарницкий	40	50	44,5	52,3
7	Хлеб пшеничный	20	30	25,6	36,95
Всего на обед:				493,37	635,75
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Суп рисовый с помидорами	180	200	99,2	110,3
2	Чай сладкий	180	200	53,4	55,4
3	Хачапури	60	80	242	322,2
4	Хлеб любительская йодированный	25	30	30,0	57,4
5					
Всего на ужин:				424,6	545,3
ИТОГО:				1269,07	1632,25
Медсестра : Абдулгамидова Б.Р. _____					

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»
_____ Н.А. Паймухина
« » _____ 202__г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

Меню на		Норма готов продукции в граммах			
		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
7 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная ячневая	150	180	116,8	155,3
2	Батон с сыром	20/8	25/10	68,4	86,2
3	Чай с молоком	180	200	97,6	117,3
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Йогурт	100	120	73	92
2					
		Всего на завтрак:		355,8	450,8
ОБЕД					
1	Салат из свежих помидор и огурцов	40	50	35,7	41,1
2	Борщ со сметаной	150	200	85,47	113,9
3	Плов из отварной говядины	150	180	230,88	306,9
4	Компот из лимонов	180	200	71,5	83,6
5	Хлеб пшеничный	20	30	21,6	32,95
6	Хлеб дарницкий	40	50	47,5	59,37
7					
		Всего за обед:		492,65	637,82
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Рагу из овощей	150	180	151,0	184,2
2	Отварное яйцо	40	40	50,8	50,8
3	Компот из свежих фруктов	150	180	61,3	82,67
4	Хлеб любительский йодированный	20	25	30	57,4
5	Фрукт	95	100	64	81,23
6	Печенье	30	40	69,7	92,9
				426,8	549,2
		ИТОГО за день:		1275,25	1637,32
Медсестра: Абдулгамидова Б.Р. _____					

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»
_____ Н.А. Паймухина
« » _____ 202__г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

Меню на		Норма готов продукции в граммах			
		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
8 день		ясли	сад	ясли	сад
1	Каша молочная манная	150	180	152,2	191,2
2	Батон с джемом	20/8	25/10	30,4	37,6
3	Какао с молоком	180	200	101,9	132,3
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Сок фруктовый	150	180	68	87
2					
Всего на завтрак:				352,5	448,1
ОБЕД					
1	Помидор свежий порционный	40	50	8,5	13,46
2	Суп картофельный с фасолью	150	200	92,8	123,4
3	Отварные куры	60	80	108,08	140,14
4	Капуста тушеная	110	130	117,62	139,3
5	Напиток из плодов шиповника	150	180	87,4	111,5
6	Хлеб дарницкий	30	40	48,3	58,4
7	Хлеб пшеничный	20	30	30,8	46,2
Всего на обед:				493,5	632,4
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Сырники запеченные	150	170	242,2	320,75
2	Кисель из свежих мороженых ягод	180	200	55,15	63,5
3	Хлеб любительский йодированный	20	25	41,7	49,2
4	Фрукт	95	100	37,6	47
5	Вафли	20	25	50,2	62,75
Всего на ужин:				426,85	543,2
ИТОГО:				1272,85	1623,7
Медсестра : Абдулгамидова Б.Р. _____					

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ ДСКВ «Рябиношка»
_____ Н.А. Паймухина
« » _____ 202__г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Рябиношка»**

Меню на		Норма готов продукции в граммах			
		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккалор.)	
9 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная пшеничная	150	180	140,8	186,25
2	Батон с маслом	26/4	30/5	35,6	42,67
3	Кофейный напиток	180	200	106	132,58
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Снежок	100	113	73	92
2					
		Всего на завтрак:		355,4	453,5
ОБЕД					
1	Салат из свежих огурцов	40	60	40,8	61,2
2	Суп «Хинкал»	150	200	96,88	121,62
3	Зразы мясные	60	80	105,0	140,0
4	Каша перловая с тушен овощами	110	130	105,52	123,98
5	Компот из сухофруктов	150	180	73,5	93,28
6	Хлеб дарницкий	40	50	47,5	59,37
7	Хлеб пшеничный	20	30	21,6	32,95
		Всего на обед:		490,8	632,4
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Рыба запеченная с яйцом	60	80	108,6	144,8
2	Картофельное пюре	110	130	111,9	132,2
3	Чай с лимоном	150	180	54,7	73,45
4	Хлеб любительский йодирован	20	25	35,7	57,2
5	Фрукт	95	100	63,1	70,9
6	Печенье	20	25	50,2	62,75
		Всего:		424,2	541,3
		ИТОГО:		1270,4	1627,2
Медсестра: Абдулгамидова Б.Р.		_____			

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ ДСКВ «Рябинушка»
_____ Н.А. Паймухина
« » _____ 202__г.

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида «Рябинушка»**

Меню на		Норма готов продукции в граммах			
		Выход блюда		Энергетическая ценность (ккал)	
10 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная пшеничная	150	180	129,1	161,7
2	Батон с сыром	20/8	25/10	56,4	79,2
3	Какао с молоком	180	200	97,9	122,3
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Сок фруктовый	150	180	68	87
2					
Всего на завтрак:				351,4	450,2
ОБЕД					
1	Салат из свежих огурцов и помидор	40	50	35,7	41,1
2	Свекольник со сметаной	150	200	98,5	131,3
3	Печень по-строгановски	60	80	109,08	145,44
4	Сложный овощной гарнир	120	140	117,52	137,14
5	Компот из свежих фруктов	150	180	65,9	85,88
6	Хлеб пшеничный	20	30	21,6	32,95
7	Хлеб дарницкий	40	50	47,5	59,37
Всего на обед:				495,8	633,18
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Каша молочная «Дружба»	150	180	145,2	192,3
2	Напиток из плодов шиповника	150	180	87,4	111,5
3	Хлеб любительский йодированный	20	25	30,0	57,4
4	Ус-босмак (треугольники)	60	70	97,62	110,25
5	Фрукт	95	100	63,18	70,9
6					
Всего:				423,4	542,35
ИТОГО за день:				1270,6	1625,73
Медсестра: Абдулгамидова Б.Р. _____					