

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
ЗИМНЕ -ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

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)	
1 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная манная	150	180	101,0	130
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 на завтрак:		350,1	450,2
ОБЕД					
1	Салат «Зимний»	40	50	26,2	32,7
2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	60,5	84,6
3	Гуляш мясной	60	80	128,4	171,2
4	Отварные макароны	110	130	112,3	132,7
5	Компот из сухофруктов	150	180	69,9	83,9
6	Хлеб дарницкий	40	50	57,5	71,8
7	Хлеб пшеничный	20	30	35,6	53,4
		Всего на обед:		490,4	630,3
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Салат из квашеной капусты	40	50	32,2	40,2
2	Котлета рыбная любительская	60	80	78,5	101,9
3	Рис отварной с красным соусом	110/20	130/30	136,6	167,14
4	Компот из лимонов	180	200	71,5	83,6
5	Хлеб любительский йодированный	20	25	35,7	44
6	Печенье	30	50	65,8	103,36
		Всего:		420,3	540,2
		ИТОГО за день:		1260,8	1620,7
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 (ккал)	
2 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная «Геркулес»	150	180	108,4	139,5
2	Батон с сыром	20/8	25/10	70,4	88,2
3	Кофейный напиток	180	200	101,2	132,3
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Йогурт	100	120	73	92
2					
Всего на завтрак:				353,3	452,2
ОБЕД					
1	Салат «Свеколка»	40	50	38,5	48,12
2	Суп гороховый с гречками	150/10	180/10	98,7	110,9
3	Котлета мясная	60	80	103	126,6
4	Сложный овощной гарнир: картофельный пюре и капуста тушен	60/60	75/75	82,4	118,41
5	Компот из свежих фруктов	150	180	89,3	109,67
6	Хлеб дарницкий	30	40	48,3	58,4
7	Хлеб пшеничный	20	30	30,8	46,2
Всего на обед:				491	630,6
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Суп молочный гречневый	150	180	104	134,8
2	Кисель из свеж морожен ягод	150	180	42,16	65,4
3	Пирожки печеные с яйцом	60	70	171	211,2
4	Хлеб любительск йодированный	20	25	51,7	59,2
5	Фрукт	95	100	52	69,6
Всего на ужин:				420,86	540,2
ИТОГО:				1265,16	1623,0
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 «Дружба»	150	180	145,6	192,5
2	Батон с джемом	20/8	25/10	29,9	37,6
3	Какао с молоком	180	200	106,9	133,1
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Сок фруктовый	150	180	68	87
2					
		Всего на завтрак:		350,4	450,2
ОБЕД					
1	Салат из свежих помидор и огурцов	40	50	35,7	41,1
2	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	75,7	107,5
3	Куриное рагу с картофелем	160	200	188,6	245,7
4	Шиповниковый напиток	150	180	87,4	111,5
5	Хлеб пшеничный	20	30	40,6	53,4
6	Хлеб дарницкий	40	50	62,7	71,8
7					
		Всего за обед:		490,7	631,0
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Ленивые вареники с маслом	150	180	210,1	270,34
2	Чай сладкий	180	200	53,4	55,4
3	Хлеб любительский йодированный	20	25	45,7	57,2
4	Фрукт	95	100	45,6	54
5	Пряник	30	50	65,8	103,36
		Всего за ужин:		420,6	540,3
		ИТОГО за день:		1261,7	1621,5
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)	
4 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Омлет натуральный с кукурузой	130/20	150/30	124,6/18,3	165,7/29,0
2	Батон с маслом	26/4	30/5	35,6	42,67
3	Кофейный напиток	180	200	101,8	123,1
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Снежок	100	120	73	73
2					
		Всего на завтрак:		353,3	452,5
ОБЕД					
1	Винегрет	40	50	31,7	39,62
2	Суп крестьянский с мясом	150	200	85,47	115,9
3	Тефтели из печени	60	80	124,81	166,4
4	Каша гречневая с красным соусом	110/20	130/30	125,2/14,6	147,9/21,9
5	Компот из ягод свежих мороженных	150	180	35,7	42,58
6	Хлеб дарницкий	40	50	47,5	59,3
7	Хлеб пшеничный	20	30	25,6	38,4
		Всего на обед:		492,6	634,5
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Каша жидкая молочная кукурузная	150	180	155,4	186,5
2	Чай с лимоном	150	180	45,6	54,7
3	Хлеб любительский йодированный	20	25	35,7	57,2
4	Плюшка новомосковская	60	80	155,9	211,4
5	Фрукт	95	100	28,8	32,4
		Всего на ужин:		421,4	542,2
		ИТОГО:		1267,3	1629,2
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 (ккалор.)	
5 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная пшеничная	150	180	154,5	208,4
2	Батон с джемом	20/8	25/10	30,4	37,6
3	Чай с молоком	180	200	98,6	118,3
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Сок фруктовый	150	180	68	87
2					
Всего на завтрак:				351,5	451,3
ОБЕД					
1	Салат «Лечо»	40	50	16,0	20,77
2	Борщ с картофелем со сметаной	150	200	67,68	90,24
3	Бефстроганов из отварной говядины	60	80	156,74	208,45
4	Картофельное пюре	110	130	106,9	126,36
5	Компот из свежих фруктов	150	180	75,28	95,88
6	Хлеб дарницкий	40	50	44,5	52,3
7	Хлеб пшеничный	20	30	25,6	36,95
Всего на обед:				492,7	631,4
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Отварные макароны с сыром	150	180	201,6	241,92
2	Напиток шиповниковый	150	180	77,4	95,9
3	Хлеб любительск йодирован	20	25	30	57,4
4	Фрукт	95	100	49	52,48
5	Вафли	30	40	68,2	94,9
Всего:				426,2	542,6
ИТОГО:				1270,4	1625,3
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 6		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная ячневая	150	180	128,7	162,7
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:		351,1	451,2
ОБЕД					
1	Салат из зел горошка с солен огурцом	40	50	23,4	41,7
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	110,8	147,7
3	Оладьи из печени запеченные	60	80	108,75	145,5
4	Рагу овощное	120	150	110,4	127,7
5	Компот из сухофруктов	150	180	69,9	83,9
6	Хлеб пшеничный	20	30	25,6	36,95
7	Хлеб дарницкий	40	50	44,5	52,3
		Всего:		493,35	635,75
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Помидоры в собственном соку	40	50	16,1	19,25
2	Плов из горбуши	180	230	243	295,95
3	Чай сладкий	180	200	53,4	55,4
4	Хлеб любительский йодированный	25	30	30	57,4
5	Печенье	30	50	78,2	112,3
		Всего:		420,7	540,3
		ИТОГО:		1265,15	1627,25
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)	
День 7		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная пшеничная	150	180	130,8	175,2
2	Батон с маслом	20/4	25/5	53,1	68,3
3	Чай с молоком	180	200	98,6	118,3
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Йогурт	100	120	73	92
2					
		Всего:		355,5	453,8
ОБЕД					
1	Салат из отварной свеклы	40	50	20,4	30,0
2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	90,45	108,54
3	Котлета мясная картофельная	60	80	112,5	154,78
4	Гороховое пюре	110	130	122,5	149,9
5	Компот из свежих фруктов	150	180	75,28	95,88
6	Хлеб дарницкий	40	50	47,5	59,37
7	Хлеб пшеничный	20	30	21,6	32,95
		Всего:		490,23	631,42
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Каша молочная «Геркулес»	150	180	110,4	132,6
2	Напиток из плодов шиповника	150	180	67,4	80,8
3	Хлеб любительский йодированный	20	25	30	57,4
4	Сырная палочка	60	80	163	217,3
5	Фрукт	95	100	52	58,5
		Всего:		422,8	546,6
		ИТОГО:		1268,53	1631,82
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 8		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная пшеничная	150	180	148,3	199,3
2	Батон с джемом	20/8	25/10	29,9	37,6
3	Кофейный напиток	180	200	104,8	126,1
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Сок фруктовый	150	180	68	87
2					
		Всего:		351,4	450,2
ОБЕД					
1	Салат из свежих помидор и огурцов	40	50	35,7	41,1
2	Суп картофельн с домашней лапшой	150	200	92,8	123,4
3	Биточки куриные	60	80	112	141,29
4	Сложный овощной гарнир	60/60	75/75	102,4	138,41
5	Компот из лимонов	180	200	71,5	83,6
6	Хлеб дарницкий	30	40	48,3	58,4
7	Хлеб пшеничный	20	30	30,8	46,2
		Всего:		493,5	632,4
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Запеканка творожн со сгущен молоком	150	180	206,1	269,9
2	Кисель из свежих мороженных ягод	180	200	55,15	63,5
3	Хлеб любительский йодированный	20	25	41,7	49,2
4	Фрукт	95	100	60,1	70,9
5	Вафли	20	30	59,8	89,7
		Всего:		422,85	543,2
		ИТОГО:		1267,75	1625,8
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)	
9 день		ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК					
1	Каша молочная манная	150	180	139	185,73
2	Батон с маслом	26/4	30/5	35,6	42,67
3	Какао с молоком	180	200	106,9	133,1
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Снежок	100	120	73	92
2					
		Всего:		355,4	453,5
ОБЕД					
1	Салат картофельный с зелен горошком	40	60	62,8	96,2
2	Рассольник ленинградский	150	180	89,5	112,32
3	Ленивые голубцы	150	180	181,28	215,18
4	Соус красный основной	20	30	14,62	21,9
5	Компот из сухофруктов	150	180	73,5	93,28
6	Хлеб пшеничный	20	30	21,6	32,95
7	Хлеб дарницкий	40	50	47,5	59,37
		Всего:		490,8	631,2
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Уха с крупой	150	180	138,4	176,65
2	Чай с лимоном	150	180	54,7	71,6
3	Хлеб любительск йодирован	20	25	35,7	57,2
4	Пирожки печенные с картофелем	60	70	132,6	164,7
5	Фрукт	95	100	58,8	71,15
		Всего:		420,2	541,3
		ИТОГО:		1266,4	1626
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 рисовая с тыквой	150	180	121,8	157,7
2	Батон с сыром	20/8	25/10	56,4	79,2
3	Кофейный напиток	180	200	103,2	126,3
4					
2ой ЗАВТРАК					
1	Сок фруктовый	150	180	68	87
2					
		Всего:		351,4	450,2
ОБЕД					
1	Салат «Лечо»	40	50	12,3	15,4
2	Свекольник со сметаной	150	200	98,5	131,3
3	Куры запеченные в сметане	60	80	125,4	165,6
4	Картофельное пюре	110	130	119,9	132,2
5	Компот из свежих фруктов	150	180	75,9	95,88
6	Хлеб дарницкий	40	50	47,5	59,37
7	Хлеб пшеничный	20	30	21,6	32,95
		Всего:		493,1	632,7
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
1	Бабушкин суп	150	180	152	197,76
2	Чай сладкий	180	200	53,4	59,7
3	Хлеб любительск йодирован	20	25	30	57,4
4	Зефир	30	40	68,2	95,9
5	Отварное яйцо	40	40	56,6	56,6
6	Фрукт	95	100	63,1	74,9
		Всего:		423,4	542,35
		ИТОГО:		1267,9	1625,25
Медсестра: Абдулгамидова Б.Р. _____					