



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Лузгиновский детский сад»  
Абызова Д.Р.

**Перспективное меню**  
с определением пищевой ценности приготовляемых блюд  
на 2019-2020 учебный год.

| Прием пищи                  | Наименование блюда                              | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |           |             | Энергетическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|-----|----------------------|-----------|-------------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                             |   | ясли        | сад | Б                    | Ж         | У           |                                |           |             |
| <b>День 1</b>               |   |             |     |                      |           |             |                                |           |             |
| Завтрак                     | Каша рисовая со сливочным маслом на молоке.     | 150         | 200 | 4,6/6,4              | 7,1/9,0   | 23,49/61,32 | 179,5/239,34                   | 0,67/0,9  | №59         |
|                             | Бутерброд с маслом                              | 60          | 60  | 4,9                  | 8,1       | 27          | 175                            | 0         | №65         |
|                             | Чай сладкий                                     | 150         | 180 | 0                    | 0         | 9,75/12,0   | 36,96/44,0                     | 0         | №44         |
| Завтрак 2                   | Сок   | 100         | 100 | 0,4                  | 0,4       | 9,8         | 44                             | 0         | №42         |
| Обед                        | Салат из капусты, моркови с раст. маслом.       | 45          | 60  | 0,3/0,7              | 5/6       | 4,6/6,4     | 65/82                          | 9,6/12,8  | №9          |
|                             | Суп рыбный из консервов.                        | 150         | 200 | 6,1/9/4              | 7,8/12,9  | 9,5/19,98   | 90,51/120,68                   | 10,8/11,9 | №15         |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                      | 130         | 150 | 3,1/3,5              | 4,8/5,6   | 8,8/10      | 163/180,34                     | -         | №39         |
|                             | С сосиской                                      | 60          | 60  | 5,35                 | 0,55      | 0,85        | 157                            | -         | №66         |
|                             | Компот из сухофруктов                           | 150         | 180 | 1,1/1,1              | -         | 20,22/23,9  | 80,58/102,91                   | 0,6/0,8   | №39         |
|                             | хлеб  | 50          | 70  | 3,7/4                | 1,7/2,0   | 20,5/22     | 107,22/110,5                   | -         | №64         |
| полдник                     | Пирожки печеные с капустой (картошкой или джем) | 70          | 80  | 5/5,8                | 7/8,9     | 26/27,48    | 210/230                        | 1         | № 51        |
|                             | какао   | 180         | 200 | 2,8                  | 3,2       | 4,1         | 59                             | 1,08      | № 35        |
| <b>Итого за первый день</b> |   |             |     |                      |           |             | <b>1455,77/1632,77</b>         |           |             |
| <b>День 2</b>               |   |             |     |                      |           |             |                                |           |             |
| Завтрак                     | Каша манная со сливочным маслом на молоке.      | 150         | 200 | 5,3/7                | 4,8/6,2   | 30,4/40,1   | 184/245                        | 0,7       | №75         |
|                             | Чай сладкий                                     | 150         | 180 | -                    | -         | 9,75/12,0   | 36,96/44,0                     | -         | №44         |
|                             | Бутерброд с сыром                               | 60          | 60  | 4,9                  | 8,1       | 27          | 175                            | -         | №65         |
| Завтрак 2                   | Свежие фрукты                                   | 100         | 100 | 1                    | 0,2       | 20,2        | 92                             | 4         | №43         |
| Обед                        | Салат из свежих овощей с раст.маслом.           | 45          | 60  | 0,5/0,6              | 3,56/4    | 1,72/1,81   | 41,79/50                       | 9,32      | №8          |
|                             | Суп гороховый.                                  | 150         | 200 | 4,29/5,72            | 0,36/0,48 | 12,09/16,12 | 76,41/101                      | 4,26/5,33 | №12         |
|                             | Плов с мясом.                                   | 150         | 180 | 11/12,6              | 12,1/13,8 | 27,1/32     | 263,25/280                     | 2,3/2,5   | №76         |
|                             | Кисель  | 180         | 200 | -                    | -         | 19,6        | 80                             | 3,0       | №36         |

|                             |   |     |     |           |               |                 |                        |             |          |
|-----------------------------|---|-----|-----|-----------|---------------|-----------------|------------------------|-------------|----------|
|                             | Хлеб.   | 50  | 70  | 3,7/4     | 1,7/2,0       | 20,5/22         | 107,22/110,5           | -           | №64      |
| Полдник.                    | Каша ячневая на молоке со сливочным маслом.     | 150 | 200 | 6,78/9,04 | 6,2/8,2       | 23,9/31,9<br>8  | 178,1/237,42           | 7,9/9,62    | №72      |
|                             | Цикорий с печеньем                              | 150 | 200 | 2,05      | 1,15          | 6,6             | 47                     | -           | №62      |
| <b>Итого за второй день</b> |   |     |     |           |               |                 | <b>1281,73/1463,92</b> |             |          |
| <b>День 3</b>               |   |     |     |           |               |                 |                        |             |          |
| Завтрак:                    | Каша «дружба» на молоке со сливочным маслом     | 150 | 200 | 4,74/6,32 | 7,7/10,1<br>8 | 19,8/26,3<br>4  | 167,37/223,16          | 0,9         | №57      |
|                             | Какао   | 180 | 200 | 2,7/3     | 2,4/2,9       | 18,7/22,5       | 111/133                | 1/1,2       | №35      |
|                             | Бутерброд с джемом                              | 45  | 60  | 5,8/6,1   | 12,3/12,<br>7 | 13,3/13,9       | 190/200                | 0,2         | №49      |
| Завтрак 2:                  | Сок   | 100 | 100 | 0,4       | 0,4           | 9,8             | 44                     | 0           | №42      |
| Обед:                       | Суп рассольник со сметаной                      | 150 | 200 | 2,6/3,38  | 1,5/1,9       | 9,18/12,2<br>4  | 71,05/94,74            | 7,3         | №11      |
|                             | Рагу овощное с курицей                          | 150 | 180 | 4,51/5,41 | 5,8/7,02      | 25,39/30,<br>47 | 173/208                | 12,45/14,99 | №31, №27 |
|                             | Компот из сухофруктов                           | 150 | 200 | 1,0/1,4   | -             | 23,9/26,9<br>6  | 80,58/102,91           | 0,6/0,8     | №39      |
|                             | хлеб  | 50  | 70  | 3,7/4     | 1,7/2,0       | 20,5/22         | 107,22/110,5           | -           | №64      |
| Полдник:                    | Пирог со сгущенным молоком                      | 65  | 80  | 4/6,5     | 3/3,2         | 17/24           | 110/145                | 10          | №52      |
|                             | Снежок питьевой, чай                            | 100 | 100 | 2,8       | 3,2           | 4,1             | 59                     | 0,7         | №37      |
| <b>Итого за третий день</b> |   |     |     |           |               |                 | <b>1113,22/1320,31</b> |             |          |
| <b>День 4</b>               |   |     |     |           |               |                 |                        |             |          |
| Завтрак:                    | Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом | 150 | 200 | 4,9/6,66  | 8,25/11       | 16,98/22,<br>64 | 162,33/216,44          | 0,9         | №56      |
|                             | Чай с конфетой                                  | 170 | 200 | -         | -             | 11/13,3         | 52/58                  | 4,06        | №45      |
|                             | Бутерброд с маслом                              | 60  | 60  | 4,9       | 8,1           | 27              | 175                    | -           | №65      |
| Завтрак 2                   | Свежие фрукты                                   | 100 | 100 | 0,4/0,54  | 0,17/0,2<br>2 | 14,1/15,7<br>2  | 69,7/75,76             | 1,6         | №42      |
| Обед:                       | Салат из отварной свеклы с чесноком             | 45  | 60  | 0,8/0,9   | 3,5/3,9       | 4/5,1           | 51,8/55                | 2,4         | №2       |
|                             | Суп с клецками на к/б                           | 150 | 250 | 2,9/4,3   | 3,8/5,91      | 16,6/26,5       | 111/176                | 7,1/10,4    | №78      |
|                             | Рис отварной                                    | 130 | 150 | 3,0/3,3   | 4,5/4,68      | 8/8,04          | 122/123,9              | 3,13/3,15   | №30      |



|                                 |   |     |     |           |               |                |                        |            |      |
|---------------------------------|---|-----|-----|-----------|---------------|----------------|------------------------|------------|------|
|                                 | Котлета                                     | 50  | 70  | 4,73/5,1  | 2,48/3        | 2,2/3          | 50,2/72                | 4,32       | №33  |
|                                 | Кисель                                      | 170 | 200 | 4/4,8     | 4/4,8         | 19/21,96       | 136,01/147,84          | 0,9        | №41  |
|                                 | хлеб  | 50  | 70  | 3,7/4     | 1,7/2,0       | 20,5/22        | 107,22/110,5           | -          | №64  |
| Полдник:                        | Суп молочный                                | 150 | 200 | 5,7       | 4,82          | 27,46          | 180,34                 | -          | №55  |
|                                 | Чай с зефиром (мармелад)                    | 150 | 200 | 2,05      | 1,15          | 6,6            | 47                     | -          | №2   |
| <b>Итого за четвертый день.</b> |   |     |     |           |               |                | <b>1264,38/1437,78</b> |            |      |
| <b>День 5</b>                   |   |     |     |           |               |                |                        |            |      |
| Завтрак                         | Каша пшенная на молоке со сливочным маслом. | 150 | 200 | 5,07/6,76 | 7,8/10,4<br>2 | 19,4/25,8<br>6 | <b>168,8/224,94</b>    | 1/1,125    | №58  |
|                                 | Чай сладкий                                 |     |     |           |               |                | <b>146,3</b>           | 0,4        | №71  |
|                                 | Бутерброд с маслом                          | 55  | 55  | 2,28      | 3,6           | 26,2           | <b>44</b>              | -          | №48  |
| Завтрак 2                       | Сок(напиток из шиповника)                   | 100 | 100 | 0,4       | 0,4           | 9,8            | <b>64,98/81,1</b>      | 9,98/12,47 | №10  |
| Обед                            | Борщ со сметаной на мясном бульоне.         | 200 | 250 | 3,08/3,85 | 1,74/2,1<br>7 | 5,42/6,7       | <b>60,8/83</b>         | 0,52       | №29  |
|                                 | Каша перловая                               | 150 | 180 | 7,2/8,0   | 2,89/3,1      | 1,77/2,05      | <b>245</b>             | 43         | №24  |
|                                 | Гуляш                                       | 60  | 60  | 16        | 22            | 0,12           | <b>67/69,38</b>        | 3,2        | №38  |
|                                 | Компот из с/ф                               | 180 | 200 | 7,5/7,76  | 7,5/7,76      | 16/17,86       | <b>107,22/110,5</b>    | -          | №64  |
|                                 | Хлеб.                                       | 50  | 70  | 3,7/4     | 1,7/2,0       | 20,5/22        | <b>179</b>             | -          | №80  |
| Полдник                         | Рожки отв. с сыром(пельмени)                | 130 | 150 | 3,4       | 6,26          | 26,96          | <b>59</b>              | 0,7        | №37  |
|                                 | Цикорий с пряником(вафля)                   | 150 | 180 | 2,8       | 3,2           | 4,1            | <b>1054.1/1154.22</b>  |            |      |
| <b>Итого за пятый день</b>      |   |     |     |           |               |                |                        |            |      |
| <b>День 6</b>                   |   |     |     |           |               |                |                        |            |      |
| завтрак                         | Каша рисовая на молоке со сливочным маслом  | 150 | 200 | 6,6       | 9             | 20,64          | <b>187,04</b>          | 0,9/1,125  | №59  |
|                                 | Чай   | 170 | 200 | -         | -             | 11/13,3        | <b>52/58</b>           | 4,06       | №45  |
|                                 | Бутерброд с джемом                          | 45  | 60  | 5,8/6,1   | 12,3/12,<br>7 | 13,3/13,9      | <b>190/200</b>         | 0,2        | №349 |
| Завтрак 2                       | Сок фруктовый                               | 200 | 200 | 1         | 0,2           | 20,2           | <b>92</b>              | 4          | №43  |
| Обед                            | Салат из помидоров с репчатым луком         | 45  | 60  | 0,55/0,6  | 3,6/3,9       | 2,25/3,0       | <b>44,345/45</b>       | 0,27/0,3   | №7   |
|                                 | Суп щи со сметаной на мясном бульоне.       | 150 | 200 | 3.82/5.1  | 1.29/1.7<br>2 | 12.67/16.<br>9 | <b>85.68/114.24</b>    | 4,24       | №16  |

|                              |   |     |     |                 |                 |                 |                        |           |      |
|------------------------------|---|-----|-----|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------|-----------|------|
|                              | Рожки отварные                                  | 132 | 150 | 3,159/4,3<br>74 | 4,654/6,<br>444 | 31,8/44,0<br>3  | <b>181,74/251,64</b>   | -         | №67  |
|                              | Печень по строгановски                          | 80  | 80  | 12,3            | 4,8             | 4,5             | <b>100,04</b>          | -         | №26  |
|                              | кисель  | 200 | 200 | -               | -               | 19,6            | <b>80</b>              | 3,0       | №36  |
|                              | хлеб  | 50  | 70  | 3,7/4           | 1,7/2,0         | 20,5/22         | <b>107,22/110,5</b>    | -         | №64  |
| Полдник                      | Расстегай                                       | 100 | 100 | 3,33            | 5,5             | 11,32           | <b>108,22</b>          | 0,45      | №56  |
|                              | Йогурт питьевой                                 | 100 | 100 | 0,07/0,2        | -               | 5,75/16,3       | <b>21,7/40</b>         | -         | №63  |
| <b>Итого за шестой день</b>  |   |     |     |                 |                 |                 | <b>1249,98/1386,68</b> |           |      |
| <b>День 7</b>                |   |     |     |                 |                 |                 |                        |           |      |
| Завтрак                      | Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом | 150 | 200 | 10,71/14,<br>28 | 11,04/1<br>4,72 | 29,22/38,<br>96 | <b>271,93/362,58</b>   | 0,580,78  | №28  |
|                              | Чай сладкий с лимоном                           | 150 | 180 | -               | -               | 9,75/12,0       | <b>36,96/44</b>        | -         | №44  |
|                              | Бутерброд с сыром                               | 60  | 60  | 4,9             | 8,1             | 27              | <b>175</b>             | -         | №65  |
| Завтрак 2                    | Свежие фрукты                                   | 100 | 100 | 0,4/0,54        | 0,17/0,2<br>2   | 14,1/15,7<br>2  | <b>69,7/75,76</b>      | 1,6       | №42  |
| Обед                         | Салат из огурцов с репчатым луком               | 45  | 60  | 0,43/0,51       | 3,55/4,1        | 1,3/1,52        | <b>38,7/42,4</b>       | 4,7/5,0   | №3   |
|                              | Свекольник со сметаной                          | 150 | 200 | 2,8/3,7         | 1,27/1,7        | 7,63/10,1<br>8  | <b>54,6/72,82</b>      | 9,8       | №17  |
|                              | Пюре картофельное                               | 120 | 150 | 3,0/3,4         | 3,2/3,8         | 18,2/20,4       | <b>150,2/171,3</b>     | 0,57/1,0  | №124 |
|                              | С рыбой   | 45  | 60  | 8,6/9,0         | 7,8/8,1         | 0,1/0,2         | <b>104,5/110</b>       | 14,5/15,3 | №23  |
|                              | Компот  | 150 | 200 | -               | -               | 19,6            | <b>80</b>              | 3,0       | №36  |
|                              | хлеб  | 50  | 70  | 3,7/4           | 1,7/2,0         | 20,5/22         | <b>107,22/110,5</b>    | -         | №64  |
| Полдник                      | Каша манная на молоке со сливочным маслом       | 100 | 100 | 13,66           | 9,04            | 9,92            | <b>181,33</b>          | 0,27      | №81  |
|                              | Чай с печеньем                                  | 150 | 180 | -               | -               | 9,75/12,0       | <b>36,96/44</b>        | -         | №44  |
| <b>Итого за седьмой день</b> |   |     |     |                 |                 |                 | <b>1289,49/1492,19</b> |           |      |
| <b>День 8</b>                |   |     |     |                 |                 |                 |                        |           |      |
| Завтрак                      | Каша ячневая на молоке со сливочным маслом      | 150 | 200 | 4,6/6,4         | 7,1/9,0         | 22,49/61,<br>32 | <b>179,5/239,34</b>    | 0,67/0,9  | №59  |
|                              | Какао   | 180 | 200 | 2,7/3,0         | 2,4/2,9         | 18,7/22,5       | <b>111/133</b>         | 1/1,2     | №35  |
|                              | Бутерброд с маслом                              | 55  | 55  | 2,28            | 3,6             | 26,2            | <b>146,3</b>           | 0,4       | №71  |
| Завтрак 2                    | Сок   | 100 | 100 | 0,4             | 0,4             | 9,8             | <b>44</b>              | -         | №42  |



|                              |   |                |     |             |           |             |                        |                    |      |
|------------------------------|---|----------------|-----|-------------|-----------|-------------|------------------------|--------------------|------|
| Обед                         | Суп с макаронными изделиями на к/б                          | 150            | 200 | 2,61/3,48   | 0,4/0,54  | 10,89/14,52 | <b>64,23/85,64</b>     | 2,22               | №13  |
|                              | Плов  | 150            | 180 | 11/12,6     | 12,1/13,8 | 27,1/32     | <b>263,25/280</b>      | 2,3/2,5            | №76  |
|                              | Кисель  | 180            | 200 | 1,1/1,4     | -         | 23,9/26,96  | <b>102,9/107,44</b>    | 0,6/0,8            | №39  |
|                              | хлеб  | 50             | 70  | 3,74/4      | 1,7/2,0   | 20,5/22     | <b>107,22/110,5</b>    | -                  | №64  |
| полдник                      | Творог со сметаной  | 100            | 100 | 8,04        | 1,51      | 47,65       | <b>236,4</b>           | -                  | №70  |
|                              | Чай с пряником  | 150            | 200 | 4,57/6,1    | 4,2/5,4   | 7,56/10,1   | <b>85/113,34</b>       | 2,05/2,74          | №44  |
| <b>Итого за восьмой день</b> |   |                |     |             |           |             | <b>1196,25/1375,56</b> |                    |      |
| <b>День 9</b>                |   |                |     |             |           |             |                        |                    |      |
| Завтрак                      | Каша пшенная на молоке со сливочным маслом                  | 150            | 200 | 6,78/9,04   | 6,2/8,2   | 23,9/31,98  | <b>178,1/237,42</b>    | 7,9/9,62           | №72  |
|                              | Бутерброд с маслом  | 60             | 60  | 4,9         | 8,1       | 27          | <b>175</b>             | -                  | №65  |
|                              | Чай сладкий   | 150            | 180 | -           | -         | 9,75/12,0   | <b>36,96/44,0</b>      | -                  | №44  |
| Завтрак 2                    | Свежие фрукты   | 100            | 100 | 1           | 0,2       | 20,2        | <b>92</b>              | 4                  | №43  |
| Обед                         | Салат из белокочанной капусты с капусты с зеленым горошком. | 40             | 60  | 1,84/2,1    | 4,6/5,1   | 2,2/3       | <b>57,5/62,4</b>       | 4,9/5,4            | №4   |
|                              | Лапша домашняя с курицей                                    | 150            | 200 | 1,26/1,68   | 1,0/1,34  | 5,5/7,38    | <b>95/132</b>          | 19,74              | №18  |
|                              | Гречка с тефтелей   | 150            | 200 | 12,73/16,98 | 12,5/16,7 | 10,92/14,56 | <b>227,91/303,88</b>   | 6,5/ 8,7           | №19  |
|                              | Компот  | 150            | 200 | -           | -         | 19,6        | <b>80</b>              | 30                 | №36  |
|                              | Хлеб.   | 50             | 70  | 3,74/4      | 1,7/2,0   | 20,5/22     | <b>107,22/110,5</b>    | -                  | №64  |
|                              | Полдник   | Суп с гренками | 150 | 200         | 2,61/3,48 | 0,4/0,54    | 10,89/14               | <b>64,23/85,64</b> | 2,22 |
| Чай с мармеладом(зефир)      |   | 100            | 100 | -           | -         | 9,75/12,0   | <b>61,76/68,8</b>      | -                  | №61  |
| <b>Итого за девятый день</b> |   |                |     |             |           |             | <b>1211,33/1387,1</b>  |                    |      |
| <b>День 10</b>               |   |                |     |             |           |             |                        |                    |      |
| Завтрак                      | Суп молочный  | 150            | 200 | 4,7/6,3     | 5,7/7,3   | 28,9/38,2   | <b>185/243</b>         | 1,1,3              | №81  |
|                              | Чай   | 150            | 180 | -           | -         | 9,75/12,0   | <b>36,96/44,0</b>      | -                  | №44  |
|                              | Бутерброд с джемом  | 60             | 60  | 4,9         | 8,1       | 27          | <b>175</b>             | -                  | №65  |
| Завтрак 2                    | Сок фруктовый   | 100            | 100 | 0,4         | 0,4       | 9,8         | <b>44</b>              | -                  | 342  |
| Обед                         | Суп гороховый на мясном бульоне                             | 150            | 200 | 3,5/4,7     | 2,5/3,3   | 1,9/15,9    | <b>83/111</b>          | 6,9/9,2            | №82  |

|                                      |                            |     |     |           |               |                |                        |            |     |
|--------------------------------------|----------------------------|-----|-----|-----------|---------------|----------------|------------------------|------------|-----|
|                                      | Капуста тушеная с колбасой | 150 | 200 | 3,18/4,24 | 6,72/8,9<br>6 | 6,97/9,3       | <b>119,7/159,6</b>     | 16,95/22,6 | №22 |
|                                      | Кисель                     | 180 | 200 | 1,1/1,4   | -             | 23,9/26,9<br>6 | <b>102/107,44</b>      | 0,6/0,8    | №39 |
|                                      | Хлеб.                      | 50  | 70  | 3,74/4    | 1,7/2,0       | 20,5/22        | <b>107,22/110,5</b>    | -          | №64 |
| Полдник                              | Булочка домашняя           | 100 | 100 | 4,95      | 6,75          | 15,48          | <b>140,28</b>          | 0,67       | №14 |
|                                      | кефир                      | 100 | 100 | -         | -             | 9,75           | <b>68,8</b>            | -          | №61 |
|                                      |                            |     |     |           |               |                |                        |            |     |
| <b>Итого за<br/>десятый<br/>день</b> |                            |     |     |           |               |                | <b>1145,83/1290,03</b> |            |     |

ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИК: [pbprog.ru](http://pbprog.ru) – ПРОГРАММНЫЙ ЦЕНТР. ПОМОЩЬ ОБРАЗОВАНИЮ.