


 УТВЕРЖДЕНО
 приказом по МДОУ
 Готовскому детскому саду
 общеразвивающего вида
 «Колокольчик»
 от «29» февраля 2024 г. № 139
 Заведующий ДОУ

Дрожжина И.И.

Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
с 1 до 3 лет в МДОУ Готовском детском саду общеразвивающего вида «Колокольчик»
Красненского района
(режим 10,5 часов, весенне-летний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Брутто	Нетто	Б	Ж	У		
1 день									
Завтрак	Плов фруктовый	150			5,6	5,8	20,1	162	С
	Рис		45	35					
	Вода		130	130					
	Масло сливочное		4	4					
	Сахар		5	5					
	Изюм		5	5					
	Курага		3	3					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	Чай высшего и 1го сорта		2	2					
	Сахар		9	9					
	Вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			3,3	7,4	18,3	127,5	—

	Батон		25	25					
	Масло сливочное		10	10					
Итого:					8,9	22,1	48,4	332,5	3
2Завтрак									
	Яблоко	95			0,54	0	14,20	61,45	—
	-яблоко		119	95					
Итого:					0,54	0	14,20	61,45	—
Обед	Суп гороховый	150			4,5	2,4	11,3	26,9	6,3
	-картофель		70	48					
	-горох		16	16					
	-лук		10	8					
	-морковь		5	4					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		1,5	1,5					
	Котлета мясная с гречкой	60/120			19,0	9,7	18,6	184,6	-
	Мясо (фарш)		51	51					
	Батон		8,6	8,6					
	Лук		8,6	6,9					
	Масло растительное		2,1	2,1					
	Гречка		32,3	32,3					
	Масло сливочное		3,7	3,7					
	Свежий помидор	40			0,22	-	0,9	40	12,5
	-свежий помидор		45	40					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					26,96	13,3	69,06	429,1	22,4
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	130			4	5	6,4	220	1,8
	-рыба минтай		80	45					
	-лук репчатый		10	8					

	-томатная паста		3	3					
	-морковь		20	18					
	-масло растительное		2	2					
	-картофель		35	30					
	Кефир с сахаром	150			4,5	3,7	6	75	—
	Кефир		150	150					
	Сахар		0,004	0,004					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					11,58	9,9	32,26	399,8	1,8
Всего:					47,98	45,3	163,92	1222,85	27,2
2день									
Завтрак	Яйцо вареное	1 шт.			5,08	4,60	0,28	63	0
	Яйца (в шт.)		1	60					
	Икра кабачковая	30			0,3	2,1	2,1	29,1	0
	Икра кабачковая		30	30					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	0
	-хлеб пшеничный		40	40					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с сыром	25/10			2,6	1	16,58	87,5	0
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:					11,06	8,9	48,82	327,4	3
2Завтрак	Сок	100			0,5	0	9,1	38	0
	-Сок		100	100					
Итого:					0,5	0	9,1	38	0
Обед	Суп рыбный	150			6,2	0,6	4,9	52	20
	-картофель		100	70					
	-консервы рыбные		40	40					

	-лук репчатый		9	8					
	-морковь		10	8					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	Тефтели	60			4,8	3,7	6	86,4	-
	Мясо (Фарш)		60	47					
	Хлеб пшеничный		3	3					
	Лук		9	7					
	масло растительное		3	3					
	Мука		3	3					
	паста томатная		3	3					
	Морковь		4	3					
	рис		3	3					
	Капуста тушеная	110			0,63	5,48	19,34	161,6	26
	капуста		157	117					
	масло растительное		3	3					
	лук		10	8					
	морковь		5	5					
	томатная паста		3	3					
	Кисель из ягод	150			0,1	0,04	9,15	53,73	4,4
	Вода питьевая		140	140					
	Ягоды		20	20					
	Крахмал картофельный		6	6					
	Сахар-песок		4	4					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					14,81	11,02	59,25	458,53	50,4
Полдник	Каша молочная «Дружба»	150			4,65	6,45	24,3	174	0
	Молоко		150	150					
	пшено		7	7					
	рис		7	7					
	масло сливочное		4	4					

	сахар		4	4					
	Кофейный напиток	150			4,1	4,7	17,85	127	1,5
	-кофейный напиток		2	2					
	-сахар		13	13					
	-молоко		150	150					
	Вафли	12			0,32	0,28	8,01	35	0
	вафли		12	12					
Итого:					9,07	11,43	50,16	336,0	1,5
Всего:					35,44	31,35	167,33	1159,93	54,9
Здень									
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150			7.4	9.31	2.88	226	1
	молоко		150	150					
	пшено		10	10					
	сахар		3	3					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150			-	-	10,7	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с сыром	25/10			2,6	1	16,58	87,5	0
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:					10,0	10,31	30,16	356,5	4,0
2Завтрак									
	Яблоко	95			0,54	0	14,20	61,45	0
	-яблоко		119	95					
Итого:					0,54	0	14,20	61,45	0
ед	Свекольник со сметаной	150			7,35	5,0	9,6	123	15
	-картофель		70	49					
	-свекла		40	29					
	-морковь		10	8					
	-лук репчатый		10	8					

	-сметана		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		5	5					
	Жаркое по-домашнему	160			6,97	11,52	16,92	245	26,9
	-филе куриное (фарш)		64	64					
	-картофель		107	75					
	-лук репчатый		21	19					
	-масло сливочное		2	2					
	-масло растительное		1,5	1,5					
	-томатная паста		2	2					
	Салат из зеленого горошка	40			1,35	3,0	3,08	46,3	-
	Зеленый горошек (консервир.)		40	40					
	Масло растительное		3	3					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	0
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					18,91	20,72	67,86	591,9	45,5
Полдник	Сырники с повидлом или сметаной	70/15			4,2	30	23	175,5	0,6
	-мука пшеничная		18	18					
	-творог		40	40					
	-сахар		5	5					
	-масло растительное		2	2					
	-масло сливочное		5	5					
	-повидло		15	15					
	-сметана		15	15					
	- яйцо		5	4					
	Какао с молоком	150			4,2	4,8	18	131	3,0
	-какао		2	2					
	-сахар		10	10					
	-молоко		150	150					

Итого:					8,4	34,8	41,0	306,5	3,6
Всего:					36,72	62,83	151,04	1310,05	65,60
4день									
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150			7,4	9,31	29,6	226	1
	-молоко		150	150					
	-геркулес		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			2,4	5,3	10,3	101	1
	-батон		25	25					
-масло сливочное		10	10						
Итого:					9,8	14,61	49,9	370	5
2Завтрак									
	Сок	100			0,5	0	9,1	38	-
	-Сок		100	100					
Итого:					0,5	0	9,1	38	-
Обед	Суп с клецками на бульоне	150			6,2	3,1	18,5	123,0	6,0
	Картофель		49	28					
	мука		11	11					
	лук		8	6					
	морковь		8	6					
	яйцо		7	6					
	масло растительное		2	2					
	Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	110/50			20,0	3,7	26,3	287,4	35,5
	Картофель		138	96					
	Молоко 2.5%		27	27					
	Масло сливочное		3	3					
	Фарш (куриное филе)		50	50					

	Масло растительное		3	3					
	Паста томатная		5	5					
	Сахар		1	1					
	Мука		2	2					
	Салат из свежей капусты	40			0,66	6,7	2,26	18,6	-
	Капуста		43	38					
	Масло растительное		2	2					
	Лук		2	1,6					
	Морковь		5	4					
	сахар		1	1					
	Кисель из ягод	150			0,1	0,04	9,15	53,73	4,4
	Вода питьевая		140	140					
	Ягоды		20	20					
	Крахмал картофельный		6	6					
	Сахар-песок		4	4					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					30,04	14,74	76,07	587,53	45,9
Полдник	Пудинг творожный	209			16,8	12,0	27,05	282,35	0,15
	Крупа манная		10	10					
	Творог		75	75					
	Яйца		2	2					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		3	3					
	Молоко		30	30					
	Молоко сгущенное		16	16					
	Кефир с сахаром	150			4,5	3,7	6	75	0
	Кефир		150	150					
	Сахар		0,004	0,004					
	Печенье	12			1	3	6	49,32	0
	Печенье		12	12					
Итого:					22,3	18,7	39,05	406,67	0,15

Всего:					62,64	48,05	222,17	1402,20	51,05
5день									
Завтрак	Каша манная молочная	150			8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	-молоко		150	150					
	-манка		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		6	6					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			3,3	7,4	18,3	127,5	0
	-батон		25	25					
-масло сливочное		10	10						
Итого:				11,5	17,3	59,5	417,3	4,5	
2Завтрак									
	Яблоко	95			0,54	0	14,20	61,45	0
	-яблоко		119	95					
Итого:				0,54	0	14,20	61,45	0	
Обед	Борщ со сметаной	150/3			7,6	7,7	13,3	154	16
	-картофель		70	52					
	-капуста		50	28					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		10	8					
	-свекла		20	15					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		3	3					
	-сметана		3	3					
	Печень по-строгановски	130			14,4	5,78	3,55	121,51	0,52
Печень говяжья (куриная)		105	87						

	мороженая (х/о- 17%;, т/о-32%)								
	Масло сливочное несоленое		3	3					
	Масса тушеной печени			59,4					
	Лук репчатый		12	10					
	Морковь		22	16					
	Мука пшеничная 1 сорта		3	3					
	Сметана 15% жирности		10	10					
	Бульон или вода		35	35					
	Соль йодированная		1	1					
	Макаронны отварные	110			4,1	16,9	26	155	3,0
	Макаронны		34	34					
	Масло сливочное		2,5	2,5					
	Салат из свежих огурцов	40			0,22	1,5	1,03	17	5
	-свежий огурец		40	38					
	-масло растительное		2	2					
	-лук репчатый		4	3					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	0
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					29,56	33,08	82,14	625,11	28,12
Полдник	Блины со сгущенным молоком	110/20			11	5,5	33	286	0
	Молоко		66	66					
	Масло растительное		3	3					
	Мука		39	33					
	Яйцо		1/8	1/8					
	Сахар		1	1					
	Дрожжи		2	2					
	Сгущенное молоко		20	20					
	Молоко кипяченое	150			4,35	3,7	7,2	80	0
	Молоко		158	150					

Итого:					15,35	9,2	40,2	366,0	0
Всего:					56,95	59,58	196,04	1469,86	32,62
бдень									
Завтрак	Макароны отварные	110			4,1	16,9	26	155	3,0
	Макароны		34	34					
	Масло сливочное		2,5	2,5					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			2,4	5,3	10,3	101	1
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:				6,5	22,2	46,3	299	7	
2Завтрак									
	Сок	100			0,5	0	9,1	38,0	-
	-сок		100	100					
Итого:				0,5	0	9,1	38,0	-	
Обед	Суп гороховый	150			4,5	2,4	11,3	26,9	6,3
	-картофель		70	48					
	-горох		16	16					
	-лук		10	8					
	-морковь		5	4					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		1,5	1,5					
	Тефтели	60			4,8	3,7	6	86,4	-
	Мясо (Фарш)		60	47					
	Хлеб пшеничный		3	3					
	Лук		9	7					
	масло растительное		3	3					
	Мука		3	3					
	паста томатная		3	3					

	Морковь		4	3					
	рис		3	3					
	Капуста тушеная	110			0,63	5,48	19,34	161,6	26
	капуста		157	117					
	Масло растительное		3	3					
	лук		10	8					
	морковь		5	5					
	Томатная паста		3	3					
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,5	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					13,14	12,78	74,9	452,5	35,9
Полдник	Биточки рыбные	60			11,9	1,2	2,7	88,0	1,8
	-рыба свежемороженая		77	47					
	-масло растительное		3	3					
	-лук репчатый		9	7					
	-хлеб пшеничный		9	9					
	-яйцо		4	3					
	Каша гречневая с маслом сливочным	120			1,8	0,9	17,22	120	—
	-гречка		28	28					
	-масло сливочное		5	5					
	Кефир с сахаром	150			4,5	3,7	6	75	—
	Кефир		150	150					
	Сахар		0,004	0,004					
	Печенье	12			1	3	6	49,32	—
	Печенье		12	12					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					22,28	10,0	51,78	447,12	1,8

Всего:					42,42	44,98	182,08	1226,62	44,7
7день									
Завтрак	Плов фруктовый	62			5,6	5, 8	20,1	162	—
	Рис		45	35					
	Вода		130	130					
	Масло сливочное		4	4					
	Сахар		5	5					
	Изюм		5	5					
	Курага		3	3					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или Iго сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с сыром	25/10			2,6	1	16,58	87,5	-
	-батон		25	25					
- сыр		10	10						
Итого:				8,2	6,8	46,68	292,5	3	
2Завтрак	Яблоко	95			0,54	0	14,20	61,45	—
	-яблоко		119	95					
Итого:				0,54	0	14,20	61,45	—	
Обед	Суп рыбный	150			7,9	8,1	13,6	162	13,5
	-картофель		100	70					
	-консервы рыбные		40	40					
	-лук репчатый		9	8					
	-морковь		10	8					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	Ленивые голубцы с мясом	60			7,9	5,8	24,36	183	37,5
	-капуста		43	34					
	-мясо (фарш)		26	26					
	-рис		4	4					
	-яйцо		6	5					
-лук		9	7						

8день									
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150			12.2	20	10.3	153	1,1
	молоко		150	150					
	вермишель		13	13					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или 1го сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с сыром	25/10			2,6	1	16,58	87,5	-
	-батон		25	25					
	- сыр		10	10					
Итого:				14,8	21	51,68	283,5	4,1	
2Завтрак									
	Сок	100			0,5	0	9,1	38,0	-
	-сок		100	100					
Итого:				0,5	0	9,1	38,0	-	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150			8,2	4,1	24,6	134,0	8,0
	картофель		90	75					
	пшено		9	7					
	лук		9	7					
	морковь		17,6	15					
	сметана		8	8					
	масло сливочное		3	3					
	масло подсолнечное		3	3					
	соль		10	10					
	Плов с цыпленком	160			19,2	13,3	37,0	322	0,7
	-цыпленок		98	92					
	-рис		42	42					
	-лук репчатый		12	10					
	-морковь		25	20					
-масло сливочное		6	6						

Завтрак	Суп молочный рисовый	150			5,5	6,9	21,9	170,17	1,6
	-молоко		150	150					
	-рис		14	14					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		4	4					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или Iго сорта		2	2					
	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			3,3	7,4	18,3	127,5	-
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:				8,8	14,3	50,2	340,67	4,6	
2Завтрак									
	Яблоко	95			0,54	0	14,20	61,45	0
	-яблоко		119	95					
Итого:				0,54	0	14,20	61,45	—	
Обед	Суп с клецками на бульоне	150			6,2	3,1	18,5	123,0	6,0
	Картофель		49	28					
	мука		11	11					
	лук		8	6					
	морковь		8	6					
	яйцо		7	6					
	масло растительное		2	2					
	Жаркое по-домашнему	160			6,97	11,52	16,92	245	26,9
	-филе куриное (фарш)		64	64					
	-картофель		107	75					
	-лук репчатый		21	19					
	-масло сливочное		2	2					
	-масло растительное		1,5	1,5					
	-томатная паста		2	2					
	Салат из свежих огурцов	40			0,22	1,5	1,03	17	5
	-свежий огурец		40	38					
	-масло растительное		2	2					

	-лук репчатый		4	3					
	Кисель из ягод	150			0,1	0,04	9,15	53,73	4,4
	Вода питьевая		140	140					
	Ягоды		20	20					
	Крахмал картофельный		6	6					
	Сахар-песок		4	4					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					16,57	17,36	65,46	543,53	42,3
Полдник	Пудинг творожный	209			16,8	12,0	27,05	282,35	0,15
	Крупа манная		10	10					
	Творог		75	75					
	Яйца		2	2					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		3	3					
	Молоко			30					
	Молоко сгущенное		16	16					
	Кефир с сахаром	150			4,5	3,7	6	75	—
	Кефир		150	150					
	Сахар		0,004	0,004					
Итого:					21,3	15,7	33,05	357,35	0,15
Всего:					47,21	47,36	162,91	1303,0	47,05
10день									
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150			8,2	9,9	31,2	246,8	1,5
	-молоко		150	150					
	-манка		15	15					
	-сахар		5	5					
	-масло сливочное		6	6					
	Чай с сахаром	150			-	-	10	43	3
	-чай высшего или Iго сорта		2	2					

	-сахар		9	9					
	-вода		150	150					
	Батон с маслом сливочным	25/10			3,3	7,4	18,3	127,5	
	-батон		25	25					
	-масло сливочное		10	10					
Итого:					11,5	17,3	59,5	417,3	4,5
2Завтрак									
	Сок	100			0,5	0	9,1	38,0	-
	-сок		100	100					
Итого:					0,5	0	9,1	38,0	-
Обед	Борщ со сметаной	150\3			7,6	7,7	13,3	154	16
	-картофель		70	52					
	-капуста		50	28					
	-лук репчатый		10	8					
	-морковь		10	8					
	-свекла		20	15					
	-масло сливочное		3	3					
	-масло растительное		2	2					
	-томатная паста		3	3					
	-сметана		3	3					
	Печень по-строгановски	130			9,8	3,92	2,41	82,38	0,35
	Печень говяжья (куриная) мороженая (х/о- 17%;, т/о-32%)		105	87					
	Масло сливочное несоленое		3	3					
	Масса тушеной печени			59,4					
	Лук репчатый		12	10					
	Морковь		22	16					
	Мука пшеничная 1 сорта		3	3					
	Сметана 15% жирности		10	10					
	Бульон или вода		35	35					
	Соль йодированная		1	1					
	Картофельное пюре	93			1,9	29,87	11,48	92,0	11,3
	Картофель		113	75					
	Молоко		15	12					

	Масло сливочное		6	6					
	Салат витаминный				0,36	2,01	1,09	35,1	12,45
	капуста белокочанная								
	яблоко								
	морковь								
	сахар								
	Масло растительное								
	Компот из сухофруктов	150			0,16	-	18,4	72,8	3,6
	-сухофрукты		16,6	16,5					
	-сахар		9	9					
	-вода		120	120					
	Хлеб пшеничный	40			3,08	1,2	19,86	104,8	-
	-хлеб пшеничный		40	40					
Итого:					22,9	44,7	66,54	541,08	43,7
Полдник	Оладьи с повидлом	80\20			4.2	3.8	36.4	195	22
	мука пшеничная		40	40					
	молоко		35	35					
	дрожжи сухие		1,5	1,5					
	яйцо		9	8					
	сахар		2	2					
	масло растительное		3	3					
	повидло		20	20					
	Молоко кипяченое	150			4,35	3,7	7,2	80	-
	Молоко		158	150					
Итого:					8,55	7,5	43,6	275	22
Всего:					43,45	69,5	178,74	1271,38	70,2
Всего:					495,23	542,85	1848,06	13269,47	486,92