


УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ № 7  
А.Э. Соловцева



**Перспективное двухнедельное меню  
для организации питания детей дошкольного возраста  
на осенне-зимний период 2023 г.  
по МБДОУ № 7**

*Литература: Методическое пособие «Организация питания детей в дошкольных учебных заведениях», 2014 г.*

Перспективное меню на осенне-зимний период 2023 г.

Первая неделя

Понедельник

№.	Наименование блюда согласно рецептуре	Вес блюд	Химический состав блюд			Энергетическая ценность кКал	№. рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100	
	Рулет со сгущенным молоком	100	9,1	10,1	62,2	377	
	Всего		9,7	10,5	85,4	477	

Вторник

№.	Наименование блюда согласно рецептуре	Вес блюд	Химический состав блюд			Энергетическая ценность кКал	№. рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Йогурт без наполнителя 3,2%	200	5,8	6,4	18,1	159,8	
	Плюшка сдобная	150	13,65	15,15	93,3	565,5	
	Всего		19,45	21,55	111,4	72,53	

Среда

№.	Наименование блюда согласно рецептуре	Вес блюд	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, кКал	№. рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Йогурт без наполнителя 3,2%	200	5,8	6,4	18,1	159,8	
	Булочка творожная	100	9,1	10,1	62,2	377	
	Всего		14,9	16,5	80,3	536,8	

Четверг

№.	Наименование блюда согласно рецептуре	Вес блюд	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, кКал	№. рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кефир 2,5%	200	5,6	5	9,2	104,2	
	Пряник	50	2,65	2,7	34,75	172	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Всего		8,65	8,1	53,75	323,2	

Пятница

№.	Наименование блюда согласно рецептуре	Вес блюд	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, кКал	№. рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Йогурт без наполнителя 3,2%	200	5,8	6,4	18,1	159,8	
	Булка улитка	100	9,1	10,1	62,2	377	
	Всего		14,9	16,5	80,3	536,8	

Вторая неделя

Понедельник

№.	Наименование блюда согласно рецептуре	Вес блюд	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, кКал	реце
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100	
	Булка плюшка	150	13,65	15,15	93,3	565,5	
	Всего		14,25	15,55	116,5	665,5	

Вторник

№.	Наименование блюда согласно рецептуре	Вес блюд	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, кКал	реце
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Йогурт без наполнителя 3,2%	200	5,8	6,4	18,1	159,8	
	Рулет со сгущенным молоком	100	9,1	10,1	62,2	377	
	Всего		14,9	16,5	80,3	536,8	

Среда

№.	Наименование блюда согласно рецептуре	Вес блюд	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, кКал	реце
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кефир 2,5%	200	5,6	5	9,2	104,2	
	Пряник	50	2,65	2,7	34,75	172	
	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	
	Всего		9,15	7,9	52,5	319,2	

Четверг

№.	Наименование блюда согласно рецептуре	Вес блюд	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, кКал	реце
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100	
	Булочка творожная	100	9,1	10,1	62,2	377	
	Всего		9,7	10,5	85,4	477	

Пятница

№.	Наименование блюда согласно рецептуре	Вес блюд	Химический состав блюд			Энергетическая ценность, кКал	реце
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Кефир 2,5%	200	5,6	5	9,2	104,2	
	Пряник	50	2,65	2,7	34,75	172	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Всего		8,65	8,1	53,75	323,2	
	СРЕДНЕЕ за 10 дней		1242	13,21	79,91	492,08	