

МБДОУ Детский сад №143/1

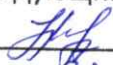
Кладовщик:

 Алемасов А.В.

«9» 21 2025г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Детский сад №143

 Н.А Южакова

«9» 21 2025г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Для детей с 3 -7 лет

Период: осень-зима

Категория: Дети: от 3-7 лет

с 104 по 103 2025 г

[illegible]

Категория: Дети: от 3-7 лет

с 109 по 103 2025 г.

[illegible]

Категория: Дети: от 3-7 лет

с 129 по 103 2025 г

[illegible]

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети: от 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 109 по 123 2025 г

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
91	Каша вязкая кукурузная молочная	200	8,56	6,08	26,32	205,84	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00
393	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,11	9,18	36,90	0,00	0,00	2,56	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	40	7,55	2,45	14,62	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Завтрак №2										
3681	Фрукты свежие/яблоко/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00
	Обед										
34-н	Свекольник с мясом со сметаной	200	6,54	5,00	16,26	144,90	0,00	0,00	16,26	0,00	0,00
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	3,71	0,68	2,83	47,46	0,00	0,00	12,25	0,00	0,00
277	Гуляш из отварного мяса	80	8,15	10,31	2,62	125,00	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00
165	Каша рассыпчатая	150	5,02	7,43	33,39	208,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
126	Компот из сухофруктов	200	2,00	1,04	26,96	107,44	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,160	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
702.4	Вафли	40	1,32	1,12	30,92	140,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00
400	Молоко кипяченое	180	6,61	5,68	8,87	119,08	0,00	0,00	0,95	0,00	0,00
	Ужин										
206	Макароны отварные с сыром	140	7,20	7,83	22,25	184,80	0,05	0,29	0,25	156,65	0,81
701	Хлеб ржаной	30	0,40	2,23	11,27	49,50	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
392.2	Чай с сахаром	200	0,05	0,12	19,98	80,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
3682	Фрукты свежие/груши/	100	0,30	0,40	10,30	46,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
1003	Соль/на весь день/	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		58,41	54,04	264,89	1771,92	0,05	0,29	50,79	156,65	0,81

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети: от 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 1.12.24 по 1.12.25 2025 г

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
168.1a	Каша вязкая пшенная молочная	200	8,70	7,28	28,74	222,76	0,0	0,00	1,96	0,00	0,00
392.2	Чай с сахаром	200	0,05	0,12	19,98	80,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,64	5,26	16,18	154,45	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
	Завтрак №2										
799	Сок для детского питания/яблоко/	100	0,00	0,00	11,20	44,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Обед										
85	Суп картофельный с мясом с клецками	200	2,48	1,64	10,06	69,20	0,06	0,04	4,60	18,22	0,54
б/н	Огурец свежий	60	0,00	0,06	1,54	8,40	0,00	0,00	6,00	13,72	0,51
255	Котлеты и биточки рыбные запеченные	70	4,06	12,04	7,98	116,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00
321	Пюре картофельное	150	4,80	3,06	20,45	137,25	0,00	0,00	16,17	0,00	0,00
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,01	0,71	4,76	0,14
378	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,04	0,10	26,14	105,20	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,160	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
28	Баранки сдобные	40	2,58	3,61	24,57	136,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
401.5	Йогурт	180	5,76	9,00	15,30	156,60	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00
	Ужин										
224	Омлет паровой с мясом	120	20,18	17,73	2,75	264,085	0,08	0,00	0,59	0,00	0,00
701	Хлеб ржаной	30	0,40	2,23	11,27	49,50	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
126	Компот из сухофруктов	200	2,00	1,04	26,96	107,44	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
3682	Фрукты свежие/груши/	100	0,50	1,50	21,00	95,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00
1003	Соль/на весь день/	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		60,85	68,18	265,85	1866,12	0,15	0,05	44,76	36,70	1,19

День: 6
Сезон: осенне-зимний
Категория: Дети: от 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 109 по 103 2025 г

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
168.1а	Каша вязкая пшенная молочная	200	8,70	7,28	28,74	222,76	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00
397	Какао на молоке	200	3,55	4,078	17,58	118,88	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	40	7,55	2,45	14,62	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Завтрак №2										
3683	Фрукты свежие/банан/	100	0,50	1,50	21,00	95,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00
	Обед										
56	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200	17,22	14,24	6,16	237,24	0,00	0,00	24,64	0,00	0,00
11	Салат из моркови с зеленым горошком	60	6,08	1,14	3,75	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
294	Запеканка из печени с рисом	180	9,14	22,46	24,73	271,08	0,00	0,00	10,46	0,00	0,00
354	Соус сметанный	30	1,50	0,42	1,76	22,23	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
126	Компот из сухофруктов	200	2,00	1,04	26,96	107,44	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,160	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
487	Кекс «Столичный»	50	9,23	3,05	28,15	208,00	0,00	0,070	0,00	18,34	0,80
506	Чай с молоком/1 вариант/	200	1,30	1,50	15,90	80,89	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00
	Ужин										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,60	6,04	18,24	147,60	0,07	0,00	0,47	0,09	0,54
701	Хлеб ржаной	30	0,40	2,23	11,27	49,50	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
392.2	Чай с сахаром	200	0,05	0,12	19,98	80,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
1003	Соль/на весь день/	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		73,22	70,71	258,16	1944,87	0,07	0,07	52,08	18,43	1,34

День: 7

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Категория: Дети: от 3-7 лет

с 109 по 103. 2025 г

[illegible]

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети: от 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 124 по 123 2025 г

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
88	Каша вязкая манная молочная	200	8,08	6,48	26,24	203,84	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00
392.2	Чай с сахаром	200	0,05	0,12	19,98	80,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	40	7,55	2,45	14,62	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Завтрак №2										
3681	Фрукты свежие/яблоко/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00
	Обед										
62	Борщ с мясом со сметаной	200	5,82	7,92	10,98	128,00	0,10	0,12	12,50	49,00	1,76
б/н	Помидор свежий	60	0,20	0,60	2,20	14,40	0,00	0,00	15,00	8,40	0,60
5/8	Плов из отварного мяса	200	18,86	17,38	14,98	299,42	0,00	0,00	6,48	0,00	0,00
377.1	Компот из консерв-х плодов/персик/	200	0,18	0,48	32,44	133,40	0,00	0,00	1,98	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,160	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
458	Ватрушки	50	3,91	6,59	20,84	144,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
506	Чай с молоком/1 вариант/	200	1,30	1,50	15,90	80,89	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00
	Ужин										
8	Рыба соленая /порциями/	40	6,61	6,80	0,00	57,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
318	Картофель отварной	170	4,89	3,24	26,08	161,33	0,00	0,00	23,80	0,00	0,00
701	Хлеб ржаной	30	0,40	2,23	11,27	49,50	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,12	19,98	80,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
1003	Соль/на весь день/	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		58,70	59,47	244,63	1709,67	0,10	0,12	74,71	57,4	2,36

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети: от 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 109 по 103 2025 г

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
216	Омлет с сыром	140	26,03	14,99	2,31	303,05	0,08	0,54	0,28	240,80	2,53
392.2	Чай с сахаром	200	0,05	0,12	19,98	80,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	40	7,55	2,45	14,62	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Завтрак №2										
3682	Фрукты свежие/груша/	100	0,30	0,40	10,30	46,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00
	Обед										
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	2,30	11,50	99,020	0,00	0,00	13,56	0,00	0,00
10	Салат из консер-го зеленого горошка	60	0,11	1,79	3,75	23,09	0,00	0,00	6,60	0,00	0,00
89	Рагу овощное с мясом	180	18,86	17,38	14,98	299,42	0,00	0,00	9,74	0,00	0,00
211	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,160	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
702.1	Пряники	50	2,35	2,95	37,50	183,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
401.6	Напиток « Снежок»	180	4,05	4,37	17,49	127,98	0,00	0,00	1,46	0,00	0,00
	Ужин										
168.1a	Каша пшенная молочная	200	8,70	7,28	28,74	222,76	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00
701	Хлеб ржаной	30	0,40	2,23	11,27	49,50	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,12	19,98	80,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
1003	Соль/на весь день/	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		71,21	59,54	221,74	1862,82	0,08	0,54	40,26	240,80	2,53

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Категория: Дети: от 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ №143/1

Южакова Н.А.

с 124 по 123 2025 г

№ п/п	Прием пищи наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
91	Каша вязкая пшеничная молочная	200	8,10	6,92	26,10	201,60	0,00	0,00	1,96	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,68	3,16	15,96	101,12	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	40	7,55	2,45	14,62	136,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Завтрак №2										
3681	Фрукты свежие/груша/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00
	Обед										
41	Суп картофельный с рыбой/скупмбрия/	200	9,72	11,32	5,32	154,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2,50	1,00	4,92	46,26	0,00	0,00	5,88	0,00	0,00
282	Котлеты , биточки , шницели рубленные	70	8,09	10,89	10,99	160,12	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00
325	Картофельное пюре	150	4,80	3,06	20,45	137,25	0,00	0,00	16,17	0,00	0,00
348	Соус томатный	30	1,26	0,35	2,41	22,35	0,01	0,01	0,71	4,76	0,14
375	Компот из свежих ягод	200	0,12	0,30	22,16	90,80	0,00	0,00	25,80	0,00	0,00
701	Хлеб пшеничный	40	0,40	3,160	19,32	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник										
470	Булочка «Дорожная»	50	6,98	3,39	26,07	181,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
392	Чай	200	0,00	0,12	0,03	1,20	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
	Ужин										
94	Суп молочный с крупой	200	5,08	4,82	16,84	132,40	0,064	0,20	0,90	158,82	0,24
392	Чай с сахаром	200	0,05	0,12	19,98	80,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
701	Хлеб ржаной	30	0,40	2,23	11,27	49,50	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
1003	Соль/на весь день/	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день:		58,13	53,29	226,24	16,34,80	0,064	0,21	63,75	16358	0,38