

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №77 «Сказка»  
677000, г. Якутск ул. Хабарова 21/7 тел/факс 43-86-16 E-mail: [skazka21.7@mail.ru](mailto:skazka21.7@mail.ru)

---

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с  
общеразвивающего вида №77 «Сказка»



Секунцева Г.И.

« 31 » августа 2018 г.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

20-ти дневное

<u>1 день</u>	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>											
<i>Каша "Дружба" молочная</i>	200,00	№1	6,200	8,600	32,400	232,000	0,1000	0,1400	0,2000	122,9800	0,7800
<i>Қақпа с молақпа</i>	180,00	№8	3,780	3,258	15,552	106,794	0,0540	0,1620	1,4400	137,6460	0,4860
<i>Буаерброд с маслом</i>	45,00	№26	3,600	15,030	21,420	237,600	0,0720	0,0450	0,0000	12,2580	0,9180
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>											
<i>Сок фруаповый</i>	200,00	№88	0,820	0,160	26,200	110,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
<b><u>ОБЕД</u></b>											
<i>Суп аартафельный</i>	250,00	№62	8,850	6,250	12,375	136,875	0,1480	0,1438	10,4943	41,4850	2,8535
<i>Мясо ааварное</i>	80,00	№46	22,416	3,016	0,400	118,664	0,0640	0,1600	0,4000	10,2640	1,8640
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110,00	№22	6,270	5,302	30,195	198,374	0,1540	0,0770	0,0000	10,4390	3,3330
<i>Салат витаминный</i>	60,00	№80	0,684	4,290	4,716	60,540	0,0180	0,0240	11,4000	25,1250	0,6000
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Морс брусничный</i>	200,00	№25	0,120	0,080	21,800	82,800	0,0000	0,0040	1,0000	7,4000	0,1400
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>											
<i>Бифааил</i>	150,00	№86	4,500	1,500	6,000	60,000	0,0600	0,2550	1,0500	180,000	0,1500
<i>Пирог яаодный</i>	80,00	№57	4,720	2,480	43,680	212,000	0,0480	0,0320	0,0640	13,6000	0,8650
<b><u>УЖИН</u></b>											
<i>Рагу овоаное</i>	200,00	№2	5,000	6,780	19,260	168,420	0,1200	0,1600	11,2400	128,4800	1,4200
<i>Аай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2600	0,0200
<i>Хлеб пшенианый</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<b>ИТОГО</b>			<b>73,000</b>	<b>57,726</b>	<b>275,798</b>	<b>1925,667</b>	<b>1,0080</b>	<b>1,2428</b>	<b>37,2883</b>	<b>716,6370</b>	<b>16,1395</b>



<u>2 день</u>	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
<i>Каша молочная пшеничная</i>	200,00	№15	9,080	10,360	40,180	289,980	0,1800	0,0000	1,6200	184,6800	3,2400
<i>Кофейный напиток</i>	200,00	№10	4,800	4,800	21,960	147,840	0,0400	0,2000	0,9000	184,9200	0,1800
<i>Бутерброд с маслом, сыром</i>	60,00	№27	11,880	19,812	40,752	393,600	0,1080	0,1200	0,0600	207,0360	1,8000
<b>II ЗАВТРАК</b>											
<i>Фрукты (яблоко)</i>	150,00	№103	0,600	0,600	14,700	70,500	0,0450	0,0300	15,0000	24,0000	3,3000
<b>ОБЕД</b>											
<i>Суп фасолевый на курином бульоне</i>	250,00	№12	4,250	12,000	10,500	165,750	0,0750	0,0500	2,2500	36,7500	2,2500
<i>Чакчалбили из курицы</i>	80,00	№14	7,620	8,088	4,088	140,888	0,0400	0,0640	3,9920	20,1120	0,9840
<i>Макаронны</i>	150,00	№21	5,490	4,215	26,370	165,480	0,0600	0,0300	0,0000	4,8450	1,1100
<i>Помидор свежий</i>	50,00	№98	0,300	0,100	2,100	9,950	0,0300	0,0200	12,5000	7,0000	0,4500
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Компот из сухофруктов</i>	200,00	№6	1,040	0,000	29,960	107,440	0,0200	0,0400	0,8000	41,1400	0,6800
<b>ПОЛДНИК</b>											
<i>Йогурт</i>	125,00	№90	6,250	1,875	10,625	87,500	0,0375	0,1875	0,7500	155,0000	0,1250
<b>УЖИН</b>											
<i>Уха</i>	250,00	№4	14,975	5,525	14,100	165,325	0,1093	0,0953	26,4878	29,5320	1,1308
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<i>Чай витаминизированный</i>	200,00	№40	0,216	0,088	6,288	30,304	0,0048	0,0160	64,0000	3,9040	0,2000
<i>Шоколадная конфета</i>	15,00	№95	0,450	3,000	10,050	69,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
<b>ИТОГО</b>			<b>72,891</b>	<b>71,423</b>	<b>263,573</b>	<b>2010,157</b>	<b>0,920</b>	<b>0,893</b>	<b>128,360</b>	<b>925,619</b>	<b>18,160</b>

<u>3 день</u>	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>											
<i>Каша молочная геркулесовая</i>	200,00	№64	6,700	9,800	27,100	223,000	0,1200	0,1600	0,2400	139,2200	1,1600
<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	200,00	№16	0,100	0,000	13,800	54,000	0,0000	0,0000	1,1200	2,8600	3,2400
<i>Бутерброд с маслом</i>	45,00	№26	3,600	15,030	21,420	237,600	0,0720	0,0450	0,0000	12,2580	0,9180
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>											
<i>Бифаццл</i>	150,00	№86	4,500	1,500	6,000	60,000	0,0600	0,2550	1,0500	180,000	0,1500
<b><u>ОБЕД</u></b>											
<i>Суп по-якутски</i>	250,00	№39	4,350	0,675	18,150	107,050	0,1000	0,1000	3,7000	29,4750	0,7250
<i>Кануста тушeная с мясом</i>	220,00	№49	14,938	7,348	17,160	194,502	0,0880	0,1540	31,0860	104,9400	2,3760
<i>Салат свекольный</i>	50,00	№47	0,710	3,045	4,180	46,950	0,0100	0,0200	4,7500	17,5750	0,6650
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Кисель</i>	200,00	№32	0,000	0,000	10,000	119,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2000	0,0200
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180,00	№3	5,490	4,896	9,090	102,006	0,0720	0,2880	2,4660	227,5200	0,1980
<i>Печенье</i>	25,00	№91	1,850	2,350	18,275	101,750	0,0325	0,0150	0,0000	6,5000	0,3500
<b><u>УЖИН</u></b>											
<i>Ленивые вареники</i>	200,00	№31	27,420	24,280	28,340	443,080	0,1000	0,4000	0,3600	176,9200	1,0800
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2600	0,0200
<b>ИТОГО</b>			<b>73,058</b>	<b>69,544</b>	<b>200,115</b>	<b>1810,938</b>	<b>0,745</b>	<b>1,477</b>	<b>44,772</b>	<b>915,228</b>	<b>12,852</b>



<b>4 день</b>	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>											
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	240,00	№ 5	7,248	6,720	21,888	177,120	0,0960	0,2640	1,1040	197,6880	0,6480
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2600	0,0200
<i>Бутерброд с маслом</i>	45,00	№26	3,600	15,030	21,420	237,600	0,0720	0,0450	0,0000	12,2580	0,9180
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>											
<i>Фрукты (банан)</i>	150,00	№101	2,250	0,750	31,500	144,000	0,0600	0,0750	15,0000	12,0000	0,9000
<b><u>ОБЕД</u></b>											
<i>Суп гороховый с гречками</i>	250,00	№38	7,150	0,600	20,150	127,350	0,2500	0,0750	5,3250	59,8000	2,6500
<i>Туляш</i>	80,00	№17	13,440	11,440	3,120	169,600	0,0480	0,0960	0,0000	15,2000	1,8400
<i>Картофельное пюре</i>	140,00	№41	3,038	4,368	7,504	115,640	0,0980	9,8280	2,9260	51,4080	0,6860
<i>Огурец свежий</i>	50,00	№99	0,400	0,050	1,250	7,000	0,0150	0,0200	5,0000	11,5000	0,3000
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Сок фруктовый</i>	200,00	№88	0,820	0,160	26,200	110,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>											
<i>Какао с молоком</i>	180,00	№8	3,780	3,258	15,552	106,794	0,0540	0,1620	1,4400	137,6460	0,4860
<i>Ватрушка с творогом</i>	80,00	№44	8,384	8,720	26,488	229,840	0,0640	0,1280	0,0400	54,2720	0,7280
<b><u>УЖИН</u></b>											
<i>Сосиска отварная</i>	50,00	№18	4,935	10,265	0,400	114,000	0,0150	0,0400	0,0000	11,2150	0,7850
<i>Салат летний</i>	100,00	№48	0,980	7,130	3,800	94,300	0,0500	0,0400	14,2000	18,2000	0,7500
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2600	0,0200
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<b>ИТОГО</b>			<b>62,165</b>	<b>69,491</b>	<b>230,972</b>	<b>1869,844</b>	<b>0,992</b>	<b>10,813</b>	<b>45,035</b>	<b>608,407</b>	<b>13,441</b>

<u>5 день</u>	Масса порции		Белки	Жиры	Углевод	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>											
<i>Каша молочная ячневая</i>	200,00	№29	7,040	7,600	36,800	245,600	0,1400	0,1600	0,5000	146,9200	0,9000
<i>Қақпа с молақпа</i>	180,00	№8	3,780	3,258	15,552	106,794	0,0540	0,1620	1,4400	137,6460	0,4860
<i>Бутерброд с маслап, сыром</i>	60,00	№27	11,880	19,812	40,752	393,600	0,1080	0,1200	0,0600	207,0360	1,8000
<b><u>II ЗАВТРАК</u></b>											
<i>Фрукты (мандарин)</i>	150,00	№100	1,200	0,300	11,250	57,000	0,0900	0,0450	57,0	52,5	0,1500
<b><u>ОБЕД</u></b>											
<i>Борщ</i>	250,00	№37	3,850	2,175	6,775	81,225	0,0750	8,3750	12,4750	73,9250	1,1000
<i>Котлета куриная</i>	70,00	№81	10,374	10,801	6,944	166,831	0,0490	0,0910	0,3500	30,1000	1,0850
<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	100,00	№74	2,800	2,930	17,930	111,330	0,0300	0,0300	0,5700	38,8400	0,8700
<i>Помидор свежий</i>	50,00	№98	0,300	0,100	2,100	9,950	0,0300	0,0200	12,5000	7,0000	0,4500
<i>Хлеб ржаной</i>	50,00	№87	3,300	0,600	16,700	87,000	0,0900	0,0400	0,0000	17,5000	1,9500
<i>Морс брусничный</i>	200,00	№25	0,120	0,080	21,800	82,800	0,0000	0,0040	1,0000	7,4000	0,1400
<b><u>ПОЛДНИК</u></b>											
<i>Молоко кипяченое</i>	180,00	№3	5,490	4,896	9,090	102,006	0,0720	0,2880	2,4660	227,5200	0,1980
<i>Вафли якутские</i>	40,00	№51	1,920	7,440	14,200	127,720	0,0160	0,0400	0,0360	12,2800	0,2800
<b><u>УЖИН</u></b>											
<i>Картофель отварной</i>	160,00	№19	3,088	4,512	17,248	154,064	0,1600	0,0960	22,4000	14,9120	1,2320
<i>Рыба, тушеная под овощами</i>	80,00	№20	8,744	4,080	2,056	80,000	0,0560	0,0640	2,3040	27,0640	0,4560
<i>Хлеб пшеничный</i>	40,00	№89	2,640	0,360	15,200	79,600	0,0800	0,0000	0,0000	9,2000	0,7600
<i>Чай с сахаром</i>	200,00	№24	0,100	0,020	9,900	35,000	0,0000	0,0000	0,0000	0,2600	0,0200
<b>ИТОГО</b>			<b>66,626</b>	<b>68,964</b>	<b>244,297</b>	<b>1920,520</b>	<b>1,050</b>	<b>9,535</b>	<b>113,101</b>	<b>1010,103</b>	<b>11,877</b>