

Согласовано Утверждаю
 На Совете по питанию
 МБДОУ д/с № 2
 « ____ » _____ 2022 г.

Заведующий МБДОУ д/с № 2
 _____ Денисенко А.А.
 « ____ » _____ 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
 (осень - зима)
 для воспитанников от 3-х до 8-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 1	ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	ПЛОВ СЛАДКИЙ С ИЗЮМОМ	125	2,4	2,8	35,8	177,9	210
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	2,3	3,0		36,4	3
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		10,0	40,9	430
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			4,8	5,8	45,8	255,2	
2-ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	102	0,4	0,4	10,3	49,2	34
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	80	1,0	3,0	3,3	44,4	42
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	1,6	4,2	12,1	92,7	99
	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ	80	12,3	12,9	8,2	197,7	286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	175	122,5	2,4	0,5	19,4	335
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,3	35,3	32
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,0	24,3	83,9	647,7	
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130/30	16,0	15,7	22,2	299,6	238

	КАКАО С МОЛОКОМ	190	5,5	4,7	12,8	116,3	397
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			21,5	20,4	35,0	415,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,7	50,9	175,0	1 368,0	

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,8	6,0	24,1	179,1	48
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,0	20,4	430
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	0,1		12,8	51,5	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			7,0	6,0	41,9	251,0	
2-ЗАВТРАК	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,5	4,0	6,0	62,1	41
ОБЕД	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,0	5,8	16,2	135,6	56
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	80	12,1	11,4	7,6	181,7	259
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	120	3,3	2,8	19,6	116,6	181
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			4,8	19,4	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,2	24,2	69,3	586,5	
ПОЛДНИК	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	7,5	3,4	7,6	91,5	247
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,0	20,4	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	

ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К			10,1	3,7	28,7	189,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,1	38,9	147,9	1 132,9	

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,9	6,5	23,6	181,5	189
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		10,0	40,9	430
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,1	8,3	0,1	74,8	1
ИТОГО ЗАВТРАК			7,1	14,8	33,7	297,2	
2- ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	102	0,4	0,4	10,3	49,2	34
ОБЕД	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	13
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,0	2,8	16,5	98,8	98
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ	200	11,6	12,4	21,8	245,6	258
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	8,3	35,3	34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,08	28,36	117,66	540,6	
ПОЛДНИ К	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,3	4,0	1,7	84,4	239
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,5	2,5	2,2	33,9	
	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ	190					399
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ		13,3	6,8	20,0	195,8	13,3	

К							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,2	37,6	126,6	999,5	37,2	

4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	6,5	27,0	192,6	189
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		10,0	40,9	430
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,1	8,3	0,1	74,8	1
ИТОГО ЗАВТРАК			6,7	14,8	37,1	308,3	
2- ЗАВТРАК	ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	5
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190					399
ОБЕД	ПОМИДОР СОЛЕНЫЙ	50	0,6		1,2	7,0	8
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,0	5,8	16,2	135,6	56
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	18,3	12,6	106,4	612,8	306
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			4,8	19,4	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,8	17,8	161,2	918,5	
ПОЛДНИ К	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	6,6	3,2	25,9	158,8	483
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К			12,2	8,1	35,2	263,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,3	41,4	249,0	1 561,2	

5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,1	7,0	26,3	197,4	112
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	5,5	4,7	18,6	139,5	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	2,3	3,0		36,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,9	14,7	44,9	373,3	
2-Й ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	102	0,4	0,4	10,3	49,2	34
	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	2,1	3,7	35,8	50
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	200	1,6	4,2	11,8	91,2	81
	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	183	13,4	11,6	23,6	254,0	309
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	8,3	35,3	34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,0	18,2	61,6	483,5	
ПОЛДНИ К	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,2	2,9	0,8	30,2	99
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2,0	208,0	214
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,0	20,4	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К			13,4	20,7	23,9	336,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,7	54,0	140,7	1 242,1	

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	75	7,9	9,7	23,3	212,9	210
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		10,0	40,9	430
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	2,3	0,2	27,4	120,5	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,3	9,9	60,7	374,3	
2-ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	102	0,4	0,4	10,3	49,2	34
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	80	1,0	3,0	3,3	44,4	40
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,3	5,8	21,6	156,8	76
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,69	11,38	10,51	243,76	287
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,51	20,38	126,15	335
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	38,7	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,7	0,1	11,0	52,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,9	21,0	87,1	689,5	
ПОЛДНИ К	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	75	5,7	5,0	34,4	205,2	125
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	5,4	4,7	11,8	112,3	397
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К			11,1	9,7	46,2	317,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,7	41,0	204,3	1 430,5	

7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	6,7	27,0	194,1	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,0	20,4	430
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	8,4	15,1	145,9	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			8,6	15,1	47,1	360,4	
2- ЗАВТРАК	КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	435
ОБЕД	СОЛЕННЫЙ ПОМИДОР	60					333
ОБЕД	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,2	4,9	9,8	98,0	88
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ В ТОМАТ. СОУСЕ	80	17,6	20,0	2,7	261,6	300
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,7	5,0	16,5	125,0	181
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	7,4	31,4	34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,4	30,5	67,6	664,6	
ПОЛДНИ К	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	80	11,2	4,8	30,9	212,7	451
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190					399
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К			11,2	4,8	30,9	212,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,0	55,4	153,6	1 343,7	

8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,2	7,3	22,1	179,6	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,0	20,4	430
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	2,3	3,0		36,4	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			8,6	10,3	27,1	236,4	
2- ЗАВТРАК	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122,1	11
	НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ	190					399
ОБЕД	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	41
	СВЕКОЛЬНИК	200	2,6	5,8	15,7	130,6	89
	КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА	80	12,6	13,9	7,1	203,2	286
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,8	3,9	29,2	171,1	209
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			5,8	23,2	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,7	24,1	90,7	684,2	
ПОЛДНИ К	СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	90	11,0	14,6	0,7	178,7	60
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,04	2,58	10,57	78,4	333
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,0	20,4	430
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ			13,2	18,1	22,3	305,8	

К							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,7	55,3	162,0	1 348,5	

9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,0	5,7	21,7	162,8	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	190	5,5	4,7	11,8	112,4	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,1	8,3	0,1	74,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,6	18,7	33,6	350,0	
2- ЗАВТРАК	ВАФЛИ, КОНФЕТЫ	30/30	3,7	11,1	37,9	267,4	22
ОБЕД	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	5,4	8,1	32,3	223,9	85
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	80	18,69	11,38	10,51	243,76	311
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	7,4	31,4	34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,1	24,3	73,5	598,5	
ПОЛДНИ К	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2,0	208,0	214
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,0	20,4	430
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ К			13,8	20,5	25,4	341,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,2	74,6	170,4	1 557,5	

10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,2	8,5	24,8	205,7	189
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		5,0	20,4	430
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	0,1	8,3	0,1	74,8	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			7,4	16,8	29,9	300,9	
2- ЗАВТРАК	ПЕЧЕНЬЕ	24	1,8	2,3	17,5	97,7	11
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190					399
	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,1	2,0	0,5	19,8	99
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,7	5,9	15,0	136,4	97
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	60/30	15,8	7,6	0,8	157,9	256
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	153	3,2	3,6	20,8	129,0	335
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			2,9	11,6	402
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,6	19,6	71,2	603,3	
ПОЛДНИ К	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	160	19,8	14,9	25,4	323,5	90
	СОК ФРУКТОВЫЙ	190					431
ИТОГО ЗА ПОЛДНИ			19,8	14,9	25,4	323,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,6	53,6	144,0	1 325,4	

