



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ "Прудовский детский сад "Аленушка"

Г.Н.Шабашная

Примерное перспективное меню для детей МБДОУ "Прудовский детский сад "Аленушка" Советского района Республики Крым на летне - осенний период 2025 года
Возрастная категория: 3 — 7 лет

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		Номер рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		В1	С	Са	Fe	
1 -й день	Завтрак										
	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5.97	5.87	17.08	142.2	0.11	0.91	160.88	1.13	101
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.00	0.03	10.00	0.28	411
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие	100	0.40	0.4	9.80	44.00	0.03	10.00	16.00	2.20	386
	Всего:	510	8.01	6.49	46.53	273.20	0.14	10.94	186.88	3.61	
	Обед										
	Огурец натуральный свежий	60	0.48	0.060	1.50	8.40	0.020	6.00	13.80	0.360	70
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1.60	2.18	11.66	72.60	0.080	6.60	18.44	0.70	86
	Рыба, тушеная с овощами	80	7.66	3.85	2.20	74.00	0.050	1.96	22.10	0.47	261
	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.00	0.139	18.160	37.000	1.010	339
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.018	29.18	101.70	0.002	0.36	29.63	1.12	394
	Хлеб ржаной	38	2.12	0.41	18.66	88.16	0.000	0	0.00	0.00	б/н
	Всего:	708	15.32	11.32	83.64	481.86	0.29	33.08	120.97	3.66	
	Полдник										
	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.94	18.93	224.00	0.040	0.19	120.50	0.62	250
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	0.04	1.17	113.20	0.12	414
	Всего:	280	17.58	12.35	33.29	315.00	0.080	1.360	233.70	0.74	
	Итого за день:	1498	40.91	30.158	163.46	1070.06	0.5108	45.38	541.55	8.01	
2-й день	Завтрак										
	Суп молочный с манной крупой	200	5.20	5.07	16.42	132.20	0.060	0.91	160.14	0.25	101
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.00	0.03	10.00	0.28	411
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.0	0.01	3.00	10.50	2.10	418
	Печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	0.030	0.000	14.610	0.670	б/н
	Всего:	580	9.26	7.05	66.34	366.80	0.100	3.94	195.25	3.30	
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.40	52.00	0.020	19.00	22.00	0.30	21
	Суп картофельный	200	1.87	2.20	13.30	81.0	0.10	9.60	20.68	0.94	83
	Птица тушеная в соусе	110	13.67	3.70	14.60	103.8	0.060	0.40	21.5	1.0	318

3-день	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.73	4.06	25.76	162.50	0.140	0.00	9.88	3.04	330
	Кисель из повидла	180	0.08	0.000	20.00	80.46	0.002	0.06	9.45	0.26	401
	Хлеб ржаной	38	2.12	0.41	18.66	88.16	0.000	0	0.00	0.00	б/н
	Всего:	708	24.31	13.42	97.72	567.92	0.322	29.06	83.51	5.54	
	Полдник										
	Яйцо вареное	20	2.54	2.30	0.14	0.32	0.200	0.00	11.00	0.50	227
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.68	1.85	42.84	0.03	11.46	16.06	0.46	15
	Какао с молоком	180	3.65	3.19	15.82	107.00	0.05	1.43	137.00	0.43	416
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Всего:	290.00	8.35	9.37	27.47	197.16	0.280	12.89	164.06	1.39	
	Итого за день:	1578.00	41.92	29.84	191.53	1131.88	0.70	45.89	442.82	10.23	
	Завтрак										
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4.82	5.08	16.83	132.40	0.060	0.91	158.82	0.24	101
	Бутерброд с маслом	35	2.14	6.60	12.80	119.00	0.040	0.000	8.130	0.550	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.00	0.03	10.00	0.28	411
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие	100	0.40	0.4	9.80	44.00	0.03	10.00	16.00	2.20	386
	Всего:	515	7.42	12.10	49.42	335.40	0.130	10.94	192.95	3.27	
	Обед										
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.26	13.72	83.80	0.10	6.60	19.68	0.86	88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	8.32	2.03	14.60	110.0	0.09	6.50	29.80	1.20	319
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.018	29.18	101.70	0.002	0.36	29.63	1.12	394
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Огурец натуральный свежий	60	0.48	0.060	1.50	8.40	0.020	6.00	13.80	0.360	70
	Хлеб ржаной	38	2.12	0.41	18.66	88.16	0.000	0	0.00	0.00	б/н
	Всего:	668	15.050	4.978	87.32	439.06	0.21	19.46	92.91	3.54	
	Полдник										
	Сырники из творога	80	14.88	10.13	8.61	185.6	0.050	0.21	124.48	0.59	245
	Молоко кипяченое	180	5.480	4.88	9.07	102.00	0.08	2.46	226.80	0.19	419
	Всего:	260	20.36	15.01	17.68	287.60	0.13	2.67	351.28	0.78	
	Итого за день:	1443	42.83	32.088	154.42	1062.06	0.4718	33.07	637.14	7.59	
4-й день	Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.20	18.80	145.20	0.08	0.90	161.60	0.50	100
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	0.050	0.070	96.100	0.71	3
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.00	0.03	10.00	0.28	411
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.0	0.01	3.00	10.50	2.10	418
	Печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	0.030	0.000	14.610	0.670	б/н
	Всего:	595	12.96	13.86	73.62	471.80	0.17	4.00	292.81	4.26	
	Обед										
	Помидор натуральный свежий	60	0.48	0.060	1.50	8.40	0.020	6.00	13.80	0.360	70
	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.60	0.08	6.03	21.00	0.77	82
	Плов из птицы	160	16.0	14.78	26.76	304.00	0.20	0.41	30.20	1.45	321
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.018	29.18	101.70	0.002	0.36	29.63	1.12	394

	Хлеб ржаной	38	2.12	0.41	18.66	88.16	0.000	0	0.00	0.00	б/н
	Всего:	638	20.68	19.36	89.37	598.86	0.30	12.80	94.63	3.70	
	Полдник										
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	60	6.7	3.07	23.40	147.6	0.060	0.010	35.500	0.900	437
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	0.04	1.17	113.20	0.12	414
	Всего:	240	9.55	5.48	37.76	238.6	0.1	1.18	148.7	1.02	
	Итого за день:	1473	43.19	38.698	200.75	1309.26	0.5718	17.98	536.14	8.98	
5-й день	Завтрак										
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6.21	7.73	27.71	201.00	0.10	1.95	182.30	0.50	84
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.00	0.03	10.00	0.28	411
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие	100	0.40	0.4	9.80	44.00	0.03	10.00	16.00	2.20	386
	Всего:	510	8.25	8.35	57.16	332.00	0.13	11.98	208.30	2.98	
	Обед										
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.50	88.00	0.018	1.50	13.93	0.50	390
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.60	2.18	11.66	72.60	0.080	6.60	18.44	0.70	86
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.50	4.22	26.37	165.50	0.060	0.00	4.84	1.10	219
	Рыба, тушеная с овощами	80	7.66	3.85	2.20	74.00	0.050	1.96	22.10	0.47	261
	Огурец натуральный свежий	60	0.48	0.060	1.50	8.40	0.020	6.00	13.80	0.360	70
	Хлеб ржаной	38	2.12	0.41	18.66	88.16	0.000	0	0.00	0.00	б/н
	Всего:	708	17.50	10.86	81.89	496.66	0.23	16.06	73.11	3.13	
	Полдник										
	Запеканка из творога	65	11.54	7.87	19.95	165.10	0.04	0.16	96.20	0.52	251
	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	216.00	0.18	251
	Всего:	245	16.76	12.37	27.15	255.10	0.11	1.42	312.20	0.70	
	Итого за день:	1463	42.51	31.58	166.20	1083.76	0.47	29.46	593.61	6.81	
6-й день	Завтрак										
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6.21	7.73	27.71	201.00	0.10	1.95	182.30	0.50	84
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	0.00	0.00	0	б/н
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.00	0.03	10.00	0.28	411
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие	100	0.40	0.4	9.80	44.00	0.03	10.00	16.00	2.20	386
	Всего:	510	8.25	8.35	57.16	332.0	0.13	11.98	208.30	2.98	
	Обед										
	Огурец натуральный свежий	60	0.48	0.060	1.50	8.40	0.020	6.00	13.80	0.360	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.92	10.19	82.00	0.040	8.23	35.500	0.950	63
	Биточки рыбные запеченные	80	10.64	3.76	7.67	107.0	0.07	0.34	42.700	0.590	271
	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.00	0.139	18.160	37.000	1.010	339
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.018	29.18	101.70	0.002	0.36	29.63	1.12	394
	Хлеб ржаной	38	2.12	0.41	18.66	88.16	0.000	0	0.00	0.00	б/н
	Всего:	708	18.15	12.97	87.64	524.26	0.27	33.09	158.630	4.030	
	Полдник										
	Омлет натуральный	80	7.07	12.66	1.42	147.70	0.047	0.14	59.1	1.45	229
	Икра кабачковая	30	0.36	1.41	2.31	23.50	0.01	2.25	12.00	0.21	57

9-й день

Суп молочный с манной крупой	200	5.20	5.07	16.42	132.20	0.060	0.91	160.14	0.25	101
Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.00	0.050	0.070	96.100	0.71	3
Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.00	0.00	0.03	10.00	0.28	411
2-й завтрак										
Сок фруктовый	150	0.75	0.00	15.15	64.0	0.01	3.00	10.50	2.10	418
Печенье	20	1.67	1.76	15.12	83.60	0.030	0.000	14.610	0.670	б/н
Всего:	595	12.41	13.73	71.24	458.80	0.15	4.01	291.4	4.01	
Обед										
Салат из белокочанной капусты	60	0.84	3.05	5.40	52.00	0.020	19.00	22.00	0.30	21
Суп картофельный гороховый с гречками	200	4.40	4.20	13.05	107.80	0.180	4.65	30.50	1.62	87
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	8.32	2.03	14.60	110.0	0.09	6.50	29.80	1.20	319
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.50	88.00	0.018	1.50	13.93	0.50	390
Хлеб ржаной	38	2.12	0.41	18.66	88.16	0.000	0	0.00	0.00	б/н
Всего:	638	15.82	9.83	73.21	445.96	0.31	31.65	96.23	3.62	
Полдник										
Яйцо вареное	20	2.54	2.30	0.14	0.32	0.200	0.00	11.00	0.50	227
Огурец натуральный свежий	60	0.48	0.060	1.50	8.40	0.020	6.00	13.80	0.360	70
Ряженка	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	216.00	0.18	251
Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
Всего:	290	9.82	7.06	18.50	145.72	0.29	7.26	240.80	1.04	
Итого за день:	1523	38.05	30.62	162.95	1050.48	0.75	42.92	628.38	8.67	
Завтрак										
Суп молочный с пшенной крупой	200	1.45	3.92	10.19	82.00	0.04	8.23	35.50	0.95	101
Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	0.00	0.00	0	б/н
Чай с сахаром	180		0.02	9.99	40.00	0.00	0.03	10.00	0.28	411
2-й завтрак										
Фрукты свежие	100	0.40	0.4	9.80	44.00	0.03	10.00	16.00	2.20	386
Всего:	510	3.43	4.54	39.64	213.00	0.070	18.26	61.50	3.43	
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.26	13.72	83.80	0.10	6.60	19.68	0.86	88
Биточки рыбные запеченые	80	10.64	3.76	7.67	107.0	0.07	0.34	42.700	0.590	271
Рис отварной с овощами	150	3.47	4.96	31.30	183.75	0.05	0.90	13.03	0.66	334
Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.50	88.00	0.018	1.50	13.93	0.50	390
Хлеб ржаной	38	2.12	0.41	18.66	88.16	0.000	0	0.00	0.00	б/н
Икра кабачковая	30	0.36	1.41	2.31	23.50	0.01	2.25	12.00	0.21	57
Всего:	678	18.88	12.94	95.16	574.21	0.248	11.59	101.34	2.82	
Полдник										
Булочка "Российская"	60	4.218	4.81	33.31	193.00	0.072	0.012	16.398	0.738	б/н
Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90.00	0.07	1.26	216.00	0.18	251
Всего:	240.00	9.44	9.31	40.51	283.00	0.142	1.27	232.40	0.92	
Итого за день:	1428.00	31.75	26.79	175.31	1070.21	0.46	31.12	395.24	7.17	
Итого за весь период	14885.00	425.38	333.01	1737.92	11465.49	5.52	355.16	5440.66	82.01	
Среднее значение за 10 дней	1488.50	42.54	33.30	173.79	1146.55	0.55	35.52	544.07	8.20	

Меню составила медсестра

Л.А.Абдуллаева