



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ "Прудовский детский сад "Аленушка"

Г.Н.Шабашная

Примерное перспективное меню для детей МБДОУ "Прудовский детский сад "Аленушка" Советского района РеспубликиКрым на зимне-весенний период 2024-2025 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	0.00	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										
	Помидор натур (солен или свеж)	40	0.30	0.005	0.86	4.50	0.020	2.30	7.70	0.230	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:	688	15.14	11.26	83.00	477.96	0.29	29.38	114.87	3.53	
	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:	1478	40.73	30.103	162.82	1066.16	0.5108	41.68	535.45	7.88	
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	0.00	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										
	Винегрет овощной	60	0.81	3.70	5.06	57.00	0.030	6.15	13.90	0.50	46
	Суп картофельный	200	1.87	2.20	13.30	81.0	0.10	9.60	20.68	0.94	83
	Птица тушенная в соусе	110	13.67	3.70	14.60	103.8	0.060	0.40	21.5	1.00	318
	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	24.28	14.07	97.38	572.92	0.332	16.21	75.41	5.74	
	Полдник										
	Яйцо вареное	20	2.54	2.30	0.14	0.32	0.200	0.00	11.00	0.50	227
	Икра кабачковая	30	0.36	1.41	2.31	23.50	0.01	2.25	12.00	0.21	57
	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	0.00	б/н
	Всего:	260.00	8.13	7.10	27.93	177.82	0.260	3.68	160.00	1.14	
	Итого за день:	1548.00	41.67	28.22	191.65	1117.54	0.69	23.83	430.66	10.18	
3-день	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	0.00	б/н
	Огурец натур (соленый)	40	0.30	0.005	0.86	4.50	0.020	2.30	7.70	0.230	70
	Хлеб ржаной	38	2.12	0.41	18.66	88.16	0.000	0	0.00	0.00	б/н
	Всего:	648	14.870	4.923	86.68	435.16	0.21	15.76	86.81	3.41	
	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:	1423	42.65	32.033	153.78	1058.16	0.4718	29.37	631.04	7.46	
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 натур (солен)	40	0.30	0.005	0.86	4.50	0.020	2.30	7.70	0.230	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:	618	20.5	19.30	88.73	594.96	0.30	9.10	88.53	3.57	
	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:	1453	43.01	38.643	200.11	1305.36	0.5718	14.28	530.04	8.85	
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	0.00	6/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 натур (соленый)	40	0.30	0.005	0.86	4.50	0.020	2.30	7.70	0.230	70
	Хлеб ржаной	38	2.12	0.41	18.66	88.16	0.000	0	0.00	0.00	6/н
	Всего:	688	17.32	10.81	81.25	492.76	0.23	12.36	67.01	3.00	
	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:	1443	42.33	31.53	165.56	1079.86	0.47	25.76	587.51	6.68	
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	0.00	6/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										
	Салат из свеклы с яблоком	60	0.67	3.10	6.86	58.00	0.010	5.60	17.400	0.900	36
	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	6/н
	Всего:	708	18.34	16.01	93.00	573.86	0.26	32.69	162.230	4.570	
	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
	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	0,00	6/н

	Всего:	320	12.66	17.46	29.21	325.20	0.11	3.82	208.10	2.09	
	Итого за день:	1538	39.25	41.818	179.37	1231.06	0.4978	48.49	578.63	9.64	
7-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
	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										
	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:	585	9.82	13.45	69.48	438.80	0.14	3.94	203.38	3.85	
	Обед										
	Помидор натур (солен)	40	0.30	0.005	0.86	4.50	0.020	2.30	7.70	0.230	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.39	3.91	6.80	67.80	0.05	14.77	34.66	0.64	73
	Плов из птицы	160	16.0	14.78	26.76	304.00	0.20	0.41	30.20	1.45	321
	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:	618	19.95	19.245	74.58	552.46	0.29	18.98	86.49	2.82	
	Полдник										
	Булочка российская	60	4.218	4.81	33.31	193.00	0.072	0.012	16.398	0.738	б/н
	Молоко кипяченое	180	5.480	4.88	9.07	102.00	0.08	2.46	226.80	0.19	419
	Всего:	240	9.698	9.69	42.38	295.00	0.15	2.47	243.20	0.93	
	Итого за день:	1443	39.468	42.387	186.442	1286.26	0.58	25.392	533.068	7.598	
8-й день	Завтрак										
	Суп молочный с крупой "Геркулес"	200	5.90	5.90	17.92	148.8	0.110	0.91	165.60	0.66	101
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	7.94	6.52	47.37	279.8	0.140	10.94	191.60	3.14	
	Обед										
	Помидор натур (солен)	40	0.30	0.005	0.86	4.50	0.020	2.30	7.70	0.230	70
	Суп рыбный	200	15.925	0.75	11.525	131.8	0.10	7.375	60.75	0.85	90
	Котлета рубленая из птицы	80	15.64	3.89	13.46	151.0	0.080	0.14	31.2	1.2	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.50	4.22	26.37	165.50	0.060	0.00	4.84	1.10	219
	Соус сметанный с томатом	15	0.26	0.750	1.05	12.02	0.004	0.20	4.39	0.06	373
	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:	703	39.83	10.025	91.93	633.4	0.266	10.08	118.33	3.70	
	Полдник										
	Сырники из творога	80	14.88	10.13	8.61	185.6	0.050	0.21	124.48	0.59	245
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00	0.04	1.17	113.20	0.12	414
	Всего:	260	17.73	12.54	22.97	276.60	0.09	1.38	237.68	0.71	
	Итого за день:	1473	65.495	29.085	162.265	1189.84	0.4958	22.395	547.61	7.55	
	Завтрак										
	Суп молочный маннй	200	5.20	5.07	16.42	132.20	0.060	0.91	160.14	0.25	101

9-й день	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										
	Огурец натур (соленый)	40	0.30	0.005	0.86	4.50	0.020	2.30	7.70	0.230	70
	Суп картофельный гороховый с гренками	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:	618	15.28	6.79	68.67	398.46	0.31	14.95	81.93	3.55	
	Полдник										
	Яйцо вареное	20	2.54	2.30	0.14	0.32	0.200	0.00	11.00	0.50	227
	Салат из свеклы	60	0.9	3.6	5.00	56.3	0.010	5.70	21.00	0.80	34
	Ряженка	150	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:	260	10.19	10.60	22.00	193.66	0.28	6.96	248.00	1.48	
	Итого за день:	1473	37.88	31.12	161.91	1050.92	0.74	25.92	621.28	9.04	
10-ый день	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	0.00	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	14700.00	424.23	331.72	1739.22	11455.37	5.49	288.24	5390.53	82.05	
	Среднее значение за 10 дней	1470.00	42.42	33.17	173.92	1145.54	0.55	28.82	539.05	8.20	

Меню сотставила медсестра

Л.А.Абдуллаева