



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: 2— 3 года

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	Ca	Fe	
1 -й день	Завтрак										
	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4.48	4.11	12.81	107.0	0.080	1.460	120.660	0.850	101
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.000	0.020	8.000	0.190	411
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.80	0.030	9.500	15.200	2.090	386
	Всего:	425	6.48	4.70	38.77	223.80	0.110	10.980	143.860	3.130	
	Обед										
	Огурец натуральный свежий	45	0.36	0.050	1.13	6.30	0.020	4.500	10.350	0.270	70
	Суп картофельный с гречкой	180	1.42	1.97	10.50	65.34	0.070	5.940	16.600	0.630	86
	Рыба, тушен с овощами	60	5.74	2.89	1.54	55.00	0.040	1.250	16.800	0.340	261
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109.80	0.110	14.530	29.580	0.810	339
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.002	0.300	23.870	0.940	394
	Хлеб ржаной	30	1.67	0.32	14.73	69.6	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Всего:	585	11.97	9.09	65.08	390.79	0.242	26.520	97.200	2.990	
	Полдник										
	Пудинг из творога с рисом	80	11.78	7.95	15.14	179.20	0.030	0.150	96.400	0.500	250
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.030	0.980	94.300	0.100	414
	Всего:	230	14.12	9.95	25.77	249.20	0.060	1.130	190.700	0.600	
	Итого за день:	1240	32.57	23.735	129.62	863.79	0.412	38.630	431.760	6.720	
2-й день	Завтрак										
	Суп молочный с манной крупой	150	3.90	3.81	12.32	99.15	0.050	0.680	120.110	0.190	101
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.000	0.020	8.000	0.190	411
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	120	0.60	0.00	12.12	51.20	0.010	2.400	8.400	1.700	418
	Печенье	15	1.67	1.76	15.12	83.60	0.030	0.000	14.610	0.670	б/н
	Всего:	465	7.79	5.78	56.21	308.95	0.090	3.100	151.120	2.750	
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.60	35.00	0.010	13.000	15.000	0.200	21
	Суп картофельный	180	1.68	2.03	11.98	73.0	0.100	8.640	18.610	0.840	83
	Птица,тушенная в соусе	75	9.31	2.50	2.60	70.8	0.040	0.300	14.700	0.700	318
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.73	4.06	25.76	162.5	0.140	0.000	9.880	3.040	330
	Кисель из повидла	150	0.07	0.000	16.70	67.05	0.002	0.060	7.880	0.220	401

	Хлеб ржаной	30	1.67	0.32	14.73	69.6	0.000	0.000	0.000	0.000	6/н
	Всего:	575	19.02	10.94	75.37	477.95	0.292	22.000	66.070	5.000	
	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	45	0.43	2.76	1.39	32.13	0.02	8.60	12.05	0.34	15
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	6/н
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	0.040	1.200	114.700	0.410	416
	Всего:	245.00	7.70	7.98	24.15	168.45	0.260	9.800	137.750	1.250	
Итого за день:	1285.00	34.51	24.70	155.73	955.35	0.642	34.900	354.940	9.000		
3-й день	Завтрак										
	Суп молочный с рисовой крупой	150	3.61	3.81	12.62	99.30	0.050	0.680	119.120	0.190	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	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.000	0.020	8.000	0.190	411
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.80	0.030	9.500	15.200	2.090	386
	Всего:	430	6.17	10.80	41.72	288.10	0.120	10.200	150.450	3.020	
	Обед										
	Суп картофельный с макаронами изделиями	180	1.94	2.04	12.34	75.42	0.080	5.940	17.710	0.780	88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	130	6.76	1.65	11.90	89.00	0.070	5.300	24.300	1.000	319
	Огурец натуральный свежий	45	0.36	0.050	1.13	6.30	0.020	4.500	10.350	0.270	70
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.002	0.300	23.870	0.940	394
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	6/н
	Хлеб ржаной	30	1.67	0.32	14.73	69.6	0.000	0.000	0.000	0.000	6/н
	Всего:	565	12.640	4.275	70.59	372.07	0.172	16.040	76.230	2.990	
	Полдник										
	Сырники из творога	60	11.52	7.6	6.46	139.2	0.040	0.160	93.360	0.440	245
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85.00	0.060	2.050	189.600	0.160	419
	Всего:	210	16.10	11.68	14.04	224.20	0.100	2.210	282.960	0.600	
	Итого за день:	1205	34.910	26.755	126.35	884.37	0.392	28.450	509.640	6.610	
4-й день	Завтрак										
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.90	14.12	108.90	0.060	0.700	121.210	0.380	100
	Бутерброд с сыром	33	3.47	5.05	10.68	102.00	0.004	0.050	70.500	0.520	3
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.000	0.020	8.000	0.190	411
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	120	0.60	0.00	12.12	51.20	0.010	2.400	8.400	1.700	418
	Печенье	15	1.67	1.76	15.12	83.60	0.030	0.000	14.610	0.670	6/н
	Всего:	468	10.09	10.72	59.03	373.70	0.104	3.170	222.720	3.460	
	Обед										
	Помидор натуральный свежий	45	0.36	0.050	1.13	6.30	0.020	4.500	10.350	0.270	70
	Рассольник ленинградский	180	1.51	3.68	11.95	86.94	0.070	5.430	19.040	0.700	82
	Плов из птицы	120	12.0	11.1	20.07	228.00	0.150	0.300	22.650	0.090	321
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.002	0.300	23.870	0.940	394
	Хлеб ржаной	30	1.67	0.32	14.73	69.6	0.000	0.000	0.000	0.000	6/н
	Всего:	525	15.87	15.17	68.71	475.59	0.242	10.530	75.910	2.000	
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	150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.030	0.980	94.300	0.100	414
	Всего:	210	9.04	5.07	34.03	217.6	0.090	0.990	129.800	1.000	
	Итого за день:	1203	35.00	30.955	161.77	1066.89	0.436	14.690	428.430	6.460	
5-й день	Завтрак										
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4.66	5.79	20.78	150.76	0.080	1.460	136.700	0.380	84
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.000	0.020	8.000	0.190	411
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.80	0.030	9.500	15.200	2.090	386
	Всего:	425	6.66	6.38	46.74	267.56	0.110	10.980	159.900	2.660	
	Обед										
	Огурец натуральный свежий	45	0.36	0.050	1.13	6.30	0.020	4.500	10.350	0.270	70
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1.42	1.97	10.50	65.34	0.070	5.940	16.600	0.630	86
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.36	3.38	21.10	132.40	0.050	0.000	3.870	0.880	219
	Рыба, тушеная с овощами	60	5.74	2.89	1.54	55.00	0.040	1.250	16.800	0.340	261
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.00	0.008	1.290	10.860	0.710	390
	Хлеб ржаной	30	1.67	0.32	14.73	69.6	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Всего:	585	13.67	8.73	66.91	401.64	0.188	12.980	58.480	2.830	
	Полдник										
	Запеканка из творога	50	8.88	6.05	9.19	127.00	0.030	0.120	74.000	0.400	251
	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.060	1.050	180.000	0.150	251
	Всего:	200	13.23	9.80	15.19	202.00	0.090	1.170	254.000	0.550	
	Итого за день:	1210	33.56	24.91	128.84	871.20	0.388	25.130	472.380	6.040	
6-й день	Завтрак										
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4.66	5.79	20.78	150.76	0.080	1.460	136.700	0.380	84
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.000	0.020	8.000	0.190	411
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.80	0.030	9.500	15.200	2.090	386
	Всего:	425	6.66	6.38	46.74	267.6	0.110	10.980	159.900	2.660	
	Обед										
	Огурец натуральный свежий	45	0.36	0.050	1.13	6.30	0.020	4.500	10.350	0.270	70
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.54	9.17	73.80	0.030	7.410	31.950	0.860	63
	Биточек рыбный запеченный	60	8.02	2.82	5.99	81.0	0.050	0.260	31.600	0.450	271
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109.80	0.110	14.530	29.580	0.810	339
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.002	0.300	23.870	0.940	394
	Хлеб ржаной	30	1.67	0.32	14.73	69.6	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Всего:	585	14.14	10.59	68.20	425.25	0.212	27.000	127.350	3.330	
	Полдник										
	Омлет натуральный	60	5.3	10.19	1	117.00	0.037	0.090	42.800	1.080	229
	Икра кабачковая	30	0.36	1.41	2.31	23.50	0.01	2.25	12.00	0.21	57
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.00	0.040	1.200	114.700	0.410	416
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Всего:	270	10.39	14.52	25.93	276.5	0.087	3.540	169.500	1.700	
	Итого за день:	1280	31.192	31.485	140.868	969.31	0.409	41.520	456.750	7.690	

7-й день	Завтрак										
	Суп молочный с манной крупой	150	3.90	3.81	12.32	99.15	0.050	0.680	120.110	0.190	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	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.000	0.020	8.000	0.190	411
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	120	0.60	0.00	12.12	51.20	0.010	2.400	8.400	1.700	418
	Печенье	15	1.67	1.76	15.12	83.60	0.030	0.000	14.610	0.670	б/н
	Всего:	470	8.35	12.18	59.35	380.95	0.130	3.100	159.250	3.300	
	Обед										
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0.43	2.76	1.39	32.13	0.02	8.60	12.05	0.34	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	3.52	6.10	61.02	0.040	13.290	31.190	0.570	73
	Плов из птицы	120	12.0	11.1	20.07	228.00	0.150	0.300	22.650	0.090	321
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.00	0.008	1.290	10.860	0.710	390
	Хлеб ржаной	30	1.67	0.32	14.73	69.6	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Всего:	525	15.47	17.82	60.20	463.75	0.218	23.480	76.750	1.710	
	8-й день	Полдник									
Булочка "Российская"		60	4.218	4.81	33.31	193.00	0.072	0.012	16.398	0.738	б/н
Молоко кипяченное		150	4.58	4.08	7.58	85.00	0.060	2.050	189.600	0.160	419
Всего:		210	8.8	8.89	40.89	278.00	0.132	2.062	205.998	0.898	
Итого за день:		1205	32.618	38.892	160.442	1122.7	0.480	28.642	441.998	5.908	
8-й день		Завтрак									
	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	4.44	4.45	13.45	111.6	0.090	0.680	124.200	0.490	101
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.000	0.020	8.000	0.190	411
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.80	0.030	9.500	15.200	2.090	386
	Всего:	425	6.44	5.04	39.41	228.4	0.120	10.200	147.400	2.770	
	Обед										
	Помидор натуральный свежий	45	0.36	0.050	1.13	6.30	0.020	4.500	10.350	0.270	70
	Суп рыбный	180	12.74	0.60	9.22	105.44	0.080	5.900	48.600	0.680	90
	Котлета рубленая из птицы	60	11.66	2.75	9.98	111.00	0.060	0.100	23.500	1.010	322
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.36	3.38	21.10	132.40	0.050	0.000	3.870	0.880	219
	Кисель из повидла	150	0.07	0.000	16.70	67.05	0.002	0.060	7.880	0.220	401
	Хлеб ржаной	30	1.67	0.32	14.73	69.6	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Всего:	585	30.86	7.1	72.86	491.8	0.212	10.560	94.200	3.060	
	8-й день	Полдник									
Сырники из творога		60	11.52	7.6	6.46	139.2	0.040	0.160	93.360	0.440	245
Кофейный напиток с молоком		150	2.34	2.00	10.63	70.00	0.030	0.980	94.300	0.100	414
Всего:		210	13.86	9.60	17.09	209.20	0.070	1.140	187.660	0.540	
Итого за день:		1220	51.16	21.74	129.355	929.39	0.402	21.900	429.260	6.370	
8-й день		Завтрак									
	Суп молочный с манной крупой	150	3.90	3.81	12.32	99.15	0.050	0.680	120.110	0.190	101
	Бутерброд с сыром	33	3.47	5.05	10.68	102.00	0.004	0.050	70.500	0.520	3
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.000	0.020	8.000	0.190	411
	2-й завтрак										
	Сок фруктовый	120	0.60	0.00	12.12	51.20	0.010	2.400	8.400	1.700	418

9-й день	Печенье	15	1.67	1.76	15.12	83.60	0.030	0.000	14.610	0.670	б/н
	Всего:	468	9.68	10.63	57.23	363.95	0.094	3.150	221.620	3.270	
	Обед										
	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.60	35.00	0.010	13.000	15.000	0.200	21
	Суп картофельный гороховый с гречками	180	3.95	3.79	11.75	97.02	0.160	4.190	27.410	1.460	87
	Птица, тушеная в соусе с овощами	130	6.76	1.65	11.90	89.00	0.070	5.300	24.300	1.000	319
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.00	0.008	1.290	10.860	0.710	390
	Хлеб ржаной	30	1.67	0.32	14.73	69.6	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Всего:	530	13.06	7.91	59.89	363.62	0.248	23.780	77.570	3.370	
	Полдник										
	Яйцо вареное	20	2.54	2.30	0.14	0.32	0.200	0.00	11.00	0.50	227
	Огурец натуральный свежий	45	0.36	0.050	1.13	6.30	0.020	4.500	10.350	0.270	70
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.060	1.050	180.000	0.150	251
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Всего:	245	8.83	6.30	16.93	128.62	0.280	5.550	201.350	0.920	
	Итого за день:	1243	31.57	24.84	134.05	856.19	0.622	32.480	500.540	7.560	
10-ый день	Завтрак										
	Суп молочный с пшенной крупой	150	1.31	3.54	9.17	73.80	0.030	7.410	31.950	0.860	101
	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.20	9.66	47.0	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28.00	0.000	0.020	8.000	0.190	411
	2-й завтрак										
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.80	0.030	9.500	15.200	2.090	386
	Всего:	425	3.31	4.13	35.13	190.60	0.060	16.930	55.150	3.140	
	Обед										
	Икра кабачковая	30	0.36	1.41	2.31	23.50	0.01	2.25	12.00	0.21	57
	Суп картофельный с макаронами изделиями	180	1.94	2.04	12.34	75.42	0.080	5.940	17.710	0.780	88
	Биточек рыбный запеченый	60	8.02	2.82	5.99	81.0	0.050	0.260	31.600	0.450	271
	Рис отварной с овощами	120	2.77	3.97	25.04	147.00	0.040	0.720	10.440	0.530	334
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.91	73.00	0.008	1.290	10.860	0.710	390
	Хлеб ржаной	30	1.67	0.32	14.73	69.6	0.000	0.000	0.000	0.000	б/н
	Всего:	570	14.88	10.68	78.32	469.52	0.188	10.460	82.610	2.680	
	Полдник										
	Булочка российская	60	4.218	4.81	33.31	193.00	0.072	0.012	16.398	0.738	б/н
	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.060	1.050	180.000	0.150	251
	Всего:	210.00	8.57	8.56	39.31	268.00	0.132	1.062	196.398	0.888	
	Итого за день:	1205.00	26.76	23.37	152.76	928.12	0.380	28.452	334.158	6.708	
	Итого за весь период	12296.00	343.85	271.38	1419.78	9447.31	4.560	294.794	4359.856	69.066	
	Среднее значение за 10 дней	1229.60	34.39	27.14	141.98	944.73	0.456	29.479	435.986	6.907	

Меню составила медсестра

Л.А.Абдуллаева

