



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 зимне-весенний период 2024-2025 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	Са	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										
	Помидор натурал. (свеж,солен, квашен)	27	0.21	0.003	0.57	3.00	0.010	1.500	5.100	0.150	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:	567	11.82	9.04	64.52	387.49	0.232	23.520	91.950	2.870	
	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:	1222	32.42	23.688	129.06	860.49	0.402	35.630	426.510	6.600	
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										
	Винегрет овощной	40	0.55	2.50	3.40	37.90	0.020	4.100	9.300	0.300	46
	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	19.01	11.41	75.17	480.85	0.302	13.100	60.370	5.100	
	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
	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:	230.00	7.63	6.63	25.07	159.82	0.250	3.450	137.700	1.120	
Итого за день:	1270.00	34.43	23.82	156.45	949.62	0.642	19.650	349.190	8.970		
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 макаронными 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 натурал. (солен, квашен)	27	0.21	0.003	0.57	3.00	0.010	1.500	5.100	0.150	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:	547	12.490	4.228	70.03	368.77	0.162	13.040	70.980	2.870	
	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:	1187	34.760	26.708	125.79	881.07	0.382	25.450	504.390	6.490	
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 натурал. (солен, квашен)	27	0.21	0.003	0.57	3.00	0.010	1.500	5.100	0.150	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:	507	15.72	15.12	68.15	472.29	0.232	7.530	70.660	1.880	
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:	1185	34.85	30.908	161.21	1063.59	0.426	11.690	423.180	6.340	
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 натурал. (солен, квашен)	27	0.21	0.003	0.57	3.00	0.010	1.500	5.100	0.150	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:	567	13.52	8.68	66.35	398.34	0.178	9.980	53.230	2.710	
	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:	1192	33.41	24.86	128.28	867.90	0.378	22.130	467.130	5.920	
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										
	Салат из свеклы с яблоком	40	0.44	2.07	4.58	38.70	0.010	3.700	11.600	0.600	36
	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 запеченый	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:	580	14.22	12.61	71.65	457.65	0.202	26.200	128.600	3.660	
	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:	1275	31.272	33.505	144.318	1001.71	0.399	40.720	458.000	8.020	

9-й день	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:	468	9.68	10.63	57.23	363.95	0.094	3.150	221.620	3.270	
	Обед										
	Огурец натурал. (солен, квашен)	27	0.21	0.003	0.57	3.00	0.010	1.500	5.100	0.150	70
	Суп картофельный гороховый с гренками	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:	517	12.71	5.88	56.86	331.62	0.248	12.280	67.670	3.320	
	Полдник										
	Яйцо вареное	20	2.54	2.30	0.14	0.32	0.200	0.00	11.00	0.50	227
	Салат из свеклы	40	0.6	2.40	3.30	37.60	0.010	3.80	14.00	0.50	34
	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:	240	9.07	8.65	19.10	159.92	0.270	4.850	205.000	1.150	
	Итого за день:	1225	31.46	25.16	133.19	855.49	0.612	20.280	494.290	7.740	
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	12165.00	342.35	270.77	1417.04	9424.11	4.484	244.644	4322.576	68.936	
	Среднее значение за 10 дней	1216.50	34.24	27.08	141.70	942.41	0.448	24.464	432.258	6.894	

Меню составила медсестра

Л.А.Абдуллаева

