

МБДОУ №106 "ЛАЗУРНЫЙ" Г. СИМФЕРОПОЛЯ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ

Руководитель _____ Утверждено
Манжура Л.М.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: ясли 10 ч
Приказ от 28.11.2025 № 199

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412 я	150	0,03	0	7,11	29,19	1,42	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101я	150	3,79	3,53	12,9	96,21	1,05	101
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша пшениная вязкая•331 я	90	2,42	3,15	12,69	89,27		331 стр.292
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Оладьи из печени•191	55	11,32	8,33	7,35	147,96		191 н
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ •21 я	30	0,43	1	1,53	16,72	17	21 стр.112
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный фасолевый•87я	150	3,46	3,2	12,33	88,82	8	81 стр 144
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		505						
Уплотненный полдник	Икра кабачковая для детского питания•57 я	30	2,04	0,38	8,88	47,2		57 стр.127
	Кофейный напиток с молоком•414 я	150	2,4	1,91	11,43	72,25	0,75	414 стр.327
	Макаронные изделия отварные с сыром•220 я	150	4,7	2,97	33,87	171,87	0,44	220
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		350						
Итого за 1 день		1265	33,96	29,21	149,65	976,81	33,66	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: если 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412 я	150	0,03	0	7,11	29,19	1,42	412 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный с крупой гречневой•101я	150	4,67	3,79	14,1	106,62	1,05	101 стр.150
		335						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Компот из свежих яблок•390	150	0,09	0	17,96	72,01	2,9	390
	Овощи натуральные соленые•53 я	30	0	0	0	0	3	
	Плов из Птицы•199 я	150	24	12,92	28,81	321,29	2,35	321 стр.285
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный•83 я	150	3,51	1,5	33,97	156,83	48,9	83
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
		524						
Уплотненный полдник	Йогурт•420 я	100	5	1,5	3,5	47		420
	Салат из моркови • 42 я	40	0,24	0	8,16	33,12	8	42 стр.120
	Сгущенное молоко•155 я	10	1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
	Сырники из творога•245я	50	7,89	11,31	5,06	153,86	0,25	245 стр. 239
		200						
Итого за 2 день		1139	48,99	37,29	151,11	1114,56	73,17	

День: Среда
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: если 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412 я	150	0,03	0	7,11	29,19	1,42	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный овсяный•101я	150	3,16	3,48	5,94	67,14	1,05	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Фрукты•386	100	3,1	0,9	51	229,4	35	386 стр.314
		100						
Обед	106/Суп картофельный с макаронными изделиями• 88 я	150	4,34	2,07	39,52	186,13	48	88 стр.144
	Капуста тушеная•143 я	100	1,98	4,02	10,36	84,6	68,2	143 стр.169
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299 я	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		490						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Пюре картофельное•339я	120	7,76	3,9	71,59	337,5	102,59	339 стр.295
	Рыба тушеная с овощами•261я	60	6,16	3,26	1,61	59,95	2,05	261 стр 248
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		350						
Итого за 3 день		1270	36,43	27,77	243,67	1343,17	264,13	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412 я	150	0,03	0	7,11	29,19	1,42	412 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный маннй•99	150	4,4	3,73	12,89	100,46	1,13	99 стр.149
		335						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша пшеничная вязкая•331 я	90	2,54	3,09	13,63	88,27		331 стр.292
	Компот из свежих яблок•390 я	150	0,09	0	17,96	72,01	2,9	390
	Салат из кукурузы•12я	30	0	1	1	12,99		12 стр. 108
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный с томатом и луком•225	30	0,49	2,04	2,43	29,67	1,25	225 стр 159
	Суп картофельный с крупой рисовой•86 я	150	3,77	2,02	36,58	172,32	49,2	86
	Тефтели мясные• 303я	60	7,77	4,12	7,83	97,31	1,2	303 стр. 272
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		540						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Джем	30	0	0	0	0	3	
	Запеканка из творога с морковью•252 я	100	9,55	15,47	21,1	262,29	1,36	252 стр 243
	Фрукты•386	100	3,1	0,9	51	229,4	35	386 стр.314
		380						
Итого за 4 день		1335	34,68	38,66	197,76	1261,93	101,95	

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: если 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412 я	150	0,03	0	7,11	29,19	1,42	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой пшениной•101я	150	4,6	3,83	13,54	107,22	1,05	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Борщ с капустой и картофелем•63 я	150	2,03	2,6	16,22	99,38	40,16	64
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Пюре картофельное•339я	120	7,76	3,9	71,59	337,5	102,59	339 стр.295
	Рулет мясной с луком и яйцом•312 я	60	5,89	4,91	4,26	83,44	3,95	312 стр. 277
	Салат из соленых огурцов с луком•20 я	30	0,4	3	0,86	32,12	2,7	20 стр 111
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный•222 я	30	0,42	1,53	2,06	23,53	0,02	222 н стр 158
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		570						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Котлеты рыбные• 272 я	60	7,67	2,52	3,69	66,67	1,2	272 стр.255
	Салатиз горошка зеленого консервированного•10я	40	0,79	2	1,82	28,47	5,3	10 стр.108
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		270						
Итого за 5 день		1270	32,96	29,03	169,71	1052,84	163,41	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412 я	150	0,03	0	7,11	29,19	1,42	412 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный из макаронных изделий•100 я	150	4,41	4,02	15,97	114,73	1,05	100 стр. 149
		335						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша пшениная вязкая•331 я	90	2,42	3,15	12,69	89,27		331 стр.292
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Оладьи из печени•191	55	11,32	8,33	7,35	147,96		191 н
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ •21 я	30	0,43	1	1,53	16,72	17	21 стр.112
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный гороховый•87я	150	3,42	3,19	12,72	90,5	8	81 стр 144
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		505						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Оладьи• 279 ня	100	6,7	7,82	39,21	245,29	0,48	432
	Фрукты•386	100	3,1	0,9	51	229,4	35	386 стр.314
	повидло•101 я	20	0	0	0	0	0,1	
		370						
Итого за 6 день		1290	33,54	32,89	186,52	1162,98	68,17	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412 я	150	0,03	0	7,11	29,19	1,42	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101я	150	3,79	3,53	12,9	96,21	1,05	101
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Каша рассыпчатая гречневая •114	100	5,69	3,74	30,63	170,52		114 стр 103
	Компот из свежих яблок•390 я	150	0,09	0	17,96	72,01	2,9	390
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299 я	60	6,53	5,4	7,98	103,94	0,8	299
	Салат из соленых огурцов с луком•20 я	30	0,4	3	0,86	32,12	2,7	20 стр 111
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с клецками•91 я	150	4,38	2,56	34,76	172,64	41,35	91
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		520						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Джем	10	0	0	0	0	1	
	Пудинг из творога с яблоками•254	100	11,39	17,66	14,38	262,18	2,65	254 стр 244
	Фрукты•386	100	3,1	0,9	51	229,4	35	386 стр.314
		360						
Итого за 7 день		1280	36,87	41,27	198,84	1295,09	93,89	

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412 я	150	0,03	0	7,11	29,19	1,42	412 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	35	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный овсяный•101я	150	3,16	3,48	5,94	67,14	1,05	101 стр.150
		335						
Второй завтрак	Фрукты•386	100	3,1	0,9	51	229,4	35	386 стр.314
		100						
Обед	Голубцы ленивые•315 я	120	8,6	5,87	9,27	122,1	45,36	315
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный с томатом и луком•225	30	0,49	2,04	2,43	29,67	1,25	225 стр 159
	Суп картофельный с крупой гречневой•86 я	150	5,11	2,63	46,36	220,39	61,65	86
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		480						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Котлета рубленные из птицы•322 я	60	5,27	3,36	8,24	82,59		322 стр 285
	Пюре картофельное•339я	120	7,76	3,9	71,59	337,5	102,59	339 стр.295
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		350						
Итого за 8 день		1265	36,89	26,92	250,5	1363,3	253,44	

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412 я	150	0,03	0	7,11	29,19	1,42	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный маннй•99я	150	4,4	3,73	12,89	100,46	1,13	99 стр.149
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Компот из свежих яблок•390 я	150	0,09	0	17,96	72,01	2,9	390
	Рагу из птицы•197 я	135	11,16	3,32	73,81	356,15	106,95	197 стр.148
	Рассольник Ленинградский •82я	150	3,02	3,63	27,82	150,7	36,61	82 стр 141
	Салатиз горошка зеленого консервированного•10я	40	0,79	2	1,82	28,47	5,3	10 стр.108
	Соль•99		0	0	0	0		
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		505						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Котлеты рыбные• 272 я	60	7,67	2,52	3,69	66,67	1,2	272 стр.255
	Салат из свеклы•34 я	40	0,53	2	0,68	32,57	3,8	34 стр.117
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		270						
Итого за 9 день		1185	30,82	21,94	176,66	1008,5	164,33	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром•412 я	150	0,03	0	7,11	29,19	1,42	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1 я	30	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой пшениной•101я	150	4,6	3,83	13,54	107,22	1,05	101 стр.150
		330						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418 я	80	0	0	0	0		418
		80						
Обед	Борщ с картофелем•64я	150	2,04	3,1	16,24	105,49	24,16	64
	Каша пшеничная вязкая•331 я	90	2,54	3,09	13,63	88,27		331 стр292
	Компот из сухофруктов•394 я	150	0,24	0	17,68	73,04		394
	Салат из кукурузы•12я	30	0	1	1	12,99		12 стр. 108
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный с томатом и луком•225	30	0,49	2,04	2,43	29,67	1,25	225 стр 159
	Тефтели мясные• 303я	60	7,77	4,12	7,83	97,31	1,2	303 стр. 272
	Укроп,Петрушка,Лук зеленый•49	2	0,12	0	0,27	1,51	5	
	Хлеб ржаной•1 я	28	1,32	0,2	13,94	59,92		
		540						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 я	150	0	0	7	28	0,02	411 стр 326
	Икра кабачковая для детского питания•57 я	30	2,04	0,38	8,88	47,2		57 стр.127
	Омлет•229 я	85	8,33	10,9	1,54	136,35	0,23	229
	Хлеб пшеничный•1 я	20	1,66	0,26	9,62	45,4		
		285						
Итого за 10 день		1235	31,21	33,2	120,76	899,01	34,33	

Итого за весь период			356,35	318,18	1845,18	11478,19	1250,48	
Среднее значение за период			35,635	31,818	184,518	1147,819	125,048	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,1	2,77	16,08			