

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

Руководитель _____ Утверждено
Манжура Л.М.

День: Понедельник
Неделя: 1 неделя
Возрастная категория: сад 12 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	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,83	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101	200	5,05	5,28	17,87	135,94	1,4	101
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
	Каша пшениная вязкая•331	120	3,62	4,29	19,03	130,16		331 стр.292
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	Оладьи из печени•191	55	11,32	8,33	7,35	147,96		191 н
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ •21	60	0,73	3	2,7	40,51	29,1	21 стр.112
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный фасолевым•87	200	4,58	4,27	16,18	117,28	10,3	81 стр 144
	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		
		640						
Уплотненный полдник	Икра кабачковая для детского питания•57	60	3,06	0,58	13,32	70,8		57 стр.127
	Кофейный напиток с молоком•414	200	3,6	2,83	18,97	115,3	1,11	414 стр.327
	Макаронные изделия отварные с сыром•220	200	6,37	4,4	45,91	236,23	0,44	220
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		495						
Итого за 1 день		1660	45,78	37,47	224,83	1382,46	50,18	

День: Вторник
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 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	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,83	412 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный с крупой гречневой•101	200	6,23	5,63	19,48	149,82	1,4	101 стр.150
		430						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,67	86,9	3,6	390
	Овощи натуральные соленные•53н	50	0	0	0	0	5	
	Плов из Птицы•199н	200	27,11	15,73	37,89	393,69	3,4	199 стр 149
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный•83	200	3,56	2	34,26	162,63	49,2	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		
		674						
Уплотненный полдник	Йогурт•420	200	10	3	7	94		420
	Печенье•160 я	30	2,22	3	22,86	121,8		
	Салат из моркови •42	60	0,6	0	5,36	23,84	3	42 стр 120
	Сгущенное молоко•155	30	1,44	1,7	11,2	65,8	0,2	
	Сырники из творога•245 ,	150	15,89	22,63	10,84	311,01	0,5	245 стр. 239
		470						
Итого за 2 день		1674	69,34	58,27	202,01	1580,71	74,23	

День: Среда
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 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	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,83	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный овсяный•101	200	4,21	5,21	8,6	97,18	1,4	101 стр.150
		425						
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	200	4,55	3,09	41,03	201,76	48	88 стр.144
	Капуста тушеная•143	150	2,98	6,03	15,03	124,91	101,75	143 стр.169
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Соль•99		0	0	0	0		
	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		
		654						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Пюре картофельное•339.	200	8,2	6,81	72,27	367,39	102,73	339 стр.295
	Рыба тушеная с овощами•261	100	8,15	4,34	2,06	79,32	2,5	261 стр 248
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		535						
Итого за 3 день		1714	46,87	38,85	283,92	1640,19	300,24	

День: Четверг
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 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	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,83	412 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный маннй•99	200	5,87	5,54	17,86	141,6	1,5	99 стр.149
		430						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Каша пшеничная вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр.292
	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,67	86,9	3,6	390
	Салат из кукурузы•12	60	0	3	1	30,97		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	200	3,84	2,02	37,35	175,55	49,2	86
	Тефтели мясные• 303	80	10,76	5,95	9,62	132,31	1,6	303 стр. 272
	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		
		714						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Джем	30	0	0	0	0	3	
	Запеканка из творога с морковью•252	150	13,85	22,79	24,06	357,57	2,19	252 стр 243
	Печенье•160 я	30	2,22	3	22,86	121,8		
	Фрукты•386	100	3,1	0,9	51	229,4	35	386 стр.314
		510						
Итого за 4 день		1754	46,22	54,02	249,74	1645,65	105,3	

День: Пятница
 Неделя: 1 неделя
 Возрастная категория: сад 12 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	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,83	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой пшениной•101	200	6,13	5,67	18,73	150,62	1,4	101 стр.150
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Борщ с капустой и картофелем•63	200	2,36	5	18,08	132,31	34,82	64
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	Пюре картофельное•339	150	7,89	4,85	71,78	347,11	102,63	339 стр.295
	Рулет с луком и яйцами• 312	80	8,11	6,7	5,7	113,63	4,9	312 стр. 277
	Салат из соленых огурцов с луком•20	60	0,45	3	1,36	34,16	0,9	20 стр 111
	Соль•99		0	0	0	0		
	Соус сметанный•222	50	0,69	2,55	3,3	38,66	0,04	222 н стр 158
	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		
		764						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Котлеты рыбные• 272	80	10,06	3,49	4,58	87,92	1,6	272 стр.255
	Салатиз горошка зеленого консервированного•10я	40	0,79	2	1,82	28,47	5,3	10 стр.108
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
	Яйцо отварное•227	1	5,08	4,6	0,28	62,8		227 стр.232
		400						
Итого за 5 день		1689	46,94	42,9	207,53	1383,6	159,45	

День: Понедельник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 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	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,83	412 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный из макаронных изделий•100	200	5,88	5,35	20,63	150,3	1,4	100 стр. 149
		430						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Каша пшениная вязкая•331	120	3,62	4,29	19,03	130,16		331 стр.292
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	Оладьи из печени•191	55	11,32	8,33	7,35	147,96		191 н
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ •21	60	0,73	3	2,7	40,51	29,1	21 стр.112
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный гороховый•87	200	4,53	4,25	16,69	119,52	10,3	81 стр 144
	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		
		659						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	180	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Оладьи• 279 н	150	10,04	11,74	58,75	367,65	0,72	432
	Фрукты•386	100	3,1	0,9	51	229,4	35	386 стр.314
	повидло•101	40	0	0	0	0	0,2	
		470						
Итого за 6 день		1659	41,69	42,44	241,21	1493,97	84,68	

День: Вторник
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 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	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,83	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный рисовый•101	200	5,05	5,28	17,87	135,94	1,4	101
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Каша рассыпчатая гречневая •114	100	5,69	3,74	30,63	170,52		114 стр 103
	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,67	86,9	3,6	390
	Котлеты,биточки мясные,шницель•299	80	10,3	7,43	12,03	152,31	1	299
	Салат из соленных огурцов с луком•20	60	0,45	3	1,36	34,16	0,9	20 стр 111
	Соль•99		0	0	0	0		
	Суп картофельный с клецками•91	200	4,34	2,56	34,5	171,48	41,05	91
	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		
		664						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Джем	30	0	0	0	0	3	
	Печенье•160 я	30	2,22	3	22,86	121,8		
	Пудинг из творога с яблоками•254	150	15,83	25,41	21,56	378,47	4,03	254 стр 244
	Фрукты•386	100	3,1	0,9	51	229,4	35	386 стр.314
		510						
Итого за 7 день		1699	49,27	55,9	254,93	1692,2	97,84	

День: Среда
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 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	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,83	412 стр.326
	Бутерброд с сыром•3	50	0,03	4,28	0,05	37,45	0,1	3 стр.105
	Суп молочный овсяный•101	200	4,21	5,21	8,6	97,18	1,4	101 стр.150
		430						
Второй завтрак	Фрукты•386	100	3,1	0,9	51	229,4	35	386 стр.314
		100						
Обед	Голубцы ленивые•315	195	11,44	7,98	12,36	164,14	60,67	315
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		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	200	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	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
		649						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411 .	200	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Пюре картофельное•339	150	7,89	4,85	71,78	347,11	102,63	339 стр.295
	Котлеты рубленые из птицы•322	80	7,36	4,81	13,1	122,37		322 стр.285
	Овощи натуральные соленные•53 н	50	0	0	0	0	5	
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		515						
Итого за 8 день		1694	44,98	33,46	287,53	1598,18	275,56	

День: Четверг
 Неделя: 2 неделя
 Возрастная категория: сад 12 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	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,83	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный маннй•99	200	5,87	5,54	17,86	141,6	1,5	99 стр.149
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Компот из свежих яблок•390	180	0,11	0	21,67	86,9	3,6	390
	Рагу из птицы•197	175	13,72	5,24	74,27	385,97	107,9	197 стр.148
	Рассольник Ленинградский •82	200	3,19	4,84	28,83	166,16	36,81	82 стр 141
	Салатиз горошка зеленого консервированного•10	60	1,19	3	2,74	42,78	7,3	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	42	1,97	0,29	20,92	89,88		
		659						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	180	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Котлеты рыбные• 272	80	10,06	3,49	4,58	87,92	1,6	272 стр.255
	Печенье•160 я	30	2,22	3	22,86	121,8		
	Салат из свеклы•34	60	0,84	3	1,08	50,01	6	34 стр.117
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		385						
Итого за 9 день		1469	42,29	33,15	232,18	1373,81	172,57	

День: Пятница
Неделя: 2 неделя
Возрастная категория: сад 12 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	180	0,06	0,01	10,21	42,38	2,83	412 стр.326
	Бутерброд с маслом•1	45	0,03	4,28	0,05	37,45		1 стр 104
	Суп молочный с крупой пшениной•101	200	6,13	5,67	18,73	150,62	1,4	101 стр.150
		425						
Второй завтрак	Сок фруктовый•418	100	0	0	0	0		418
		100						
Обед	Борщ с картофелем•64	200	2,14	5	16,9	126,72	25,22	64
	Каша пшеничная вязкая•331	120	3,8	4,2	20,44	128,66		331 стр292
	Компот из сухофруктов•394	180	0,29	0	23,61	97,25		394
	Салат из кукурузы•12	60	0	3	1	30,97		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• 303	80	10,76	5,95	9,62	132,31	1,6	303 стр. 272
	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		
		714						
Уплотненный полдник	Чай с сахаром•411	180	0	0	10	40	0,03	411 стр 326
	Икра кабачковая для детского питания•57.	80	4,08	0,77	17,76	94,4		57 стр.127
	Омлет•229	120	11,15	14,28	2,11	180,01	0,32	229
	Хлеб пшеничный•1	35	2,91	0,46	16,84	79,45		
		435						
Итого за 10 день		1674	43,93	45,95	170,89	1261,28	37,65	

Итого за весь период			469,37	437,66	2322,58	14852,42	1255,07	
Среднее значение за период			46,937	43,766	232,258	1485,242	125,507	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,16	2,95	15,64			