



УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ
д\с "Солнышко" с.Мельничное
Белогорский район Республика Крым
_____З.В. Климова

Перспективное 10-ти дневное зимне-весеннее меню с 01.08.2024 по 30.09.2024 гг
Возрастная категория: 2-3 лет

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 - й д е н ь П о н е д е л ь н и к	Завтрак							
	Суп молочный с манкой	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.67	94
	чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392
	Бутерброд с сыром	32	3.36	4.89	10.35	98.8	0	3
	Итого завтрак:		7.01	8.71	29.96	226.1	0.74	
	2-й завтрак							
	Сок виноградный	150	0.9	0	18.18	76	3.6	399
	Обед							
	Борщ с капустой	150	1.09	2.95	7.65	61.5	6.17	57
	Картофельное пюре	200	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321
	Рыба тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	61	1.13	247
	Огурец свежий	40	0.32	0.04	1.1	6	1.4	б\н
	Витаминизированный напиток	150	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Хлеб ржаной	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		17.04	14.26	229.67	1 118.40	34.35	
	Полдник							
	Булочка домашняя	40	2.91	50.01	21.57	143.2	0	469
	кипяченое молоко	150	4.85	4.08	7.58	85	2.05	400
	Итого полдник		7.76	54.09	29.15	228.20	2.05	
	Итого за день:		32.71	77.06	306.96	1648.74	40.74	
2 д е н ь В т о р н и к	Завтрак							
	Каша жидкая пшенная	160	3.46	4.57	24.70	154.0	0.00	185
	чай с сахаром, лимоном	150\6\3.5	0.07	0.01	7.10	29.0	1.42	393
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	Итого завтрак:		5.61	5.27	41.69	237.0	1.42	
	2-й завтрак							
	Банан	80	1.20	0	16.80	76.0	8.00	368
	Обед							
	Салат из моркови	40	0.5	0.038	4.65	20.92	1.92	41
	Суп с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	80.9	3.49	81
	Макароны отварные	155	5.68	4.36	27.25	171	0	205
	Котлеты с луком	60\15	8.93	6.74	8.97	132	0	282
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.8	0.30	376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б\н
	Итого обед:		20.71	14.678	81.50	541.72	5.71	
	Полдник							
	Печенье	40	7.5	16	89	450	0	б\н
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76.0	0.45	401
	Итого полдник:		11.85	19.75	95.30	526.0	0.45	
	Итого за день:		39.37	40.10	235.29	1380.72	15.58	
3 д е н ь С р е д а	Завтрак							
	Каша жидкая рисовая	160	2.12	3.89	26.86	151	0	185
	чай с сахаром, лимоном	150\6\3.5	0.07	0.01	7.10	29.0	1.42	393
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	Итого завтрак:		4.27	4.59	43.85	234.0	1.42	
	2-й завтрак							
	яблоко	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8.00	368
	Обед							
	Салат из капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20
	Суп с гречками	195	40.59	2.58	21.44	124.84	5.46	79. 115
	Рыба отварная	65	11.10	1.43	0.47	57.0	0.30	242
	Каша гречневая	120	6.32	4.51	38.85	221.24	0	313
	Витаминизированный напиток	150	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б\н
	Итого обед:		60.73	10.91	239.99	1155.24	20.18	
	Полдник							
	Ленивые вареники	105	14.83	10.86	15.31	218	0.19	230
	Кофейный напиток	150	2.34	2.00	10.63	70.0	0.98	395
	Итого полдник:		17.17	12.86	25.94	288.00	1.17	
	Итого за день:		4.59	4.91	51.69	269.20	9.42	

4 д е н ь ч е т в е р г	Завтрак							
	Каша жидкая овсяная	160	3.69	5.40	22.56	154.0	0.00	185
	чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	Итого завтрак:		5.81	6.10	39.44	236.00	0.02	
	2-й завтрак							
	Сок виноградный	150	0.9	0	18.18	76	3.6	399
	Обед							
	Суп-лапша	150	1.33	3.04	7.15	61.4	0.30	86
	Свежий помидор	40	0.24	0.08	1.68	8.00	1.75	б\н
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3.61	4.33	37.53	203.54	0	313
	Котлета рубленая из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164	0.50	305
	Кисель из шиповника	150	0.18	0.08	20.64	84.0	36.64	381
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б\н
	Итого обед:		16.77	17.54	87.00	573.09	39.19	
	Полдник							
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	Икра кабачковая	40	0.36	1.88	2.37	27.84	0	б\н
	Драчена	65	6.42	8.77	3.96	120	0.21	228
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.20	397
	Итого полдник:		12.01	14.06	29.18	290.84	1.41	
	Итого за день:		35.49	37.7	173.8	1175.93	44.22	
5 - й д е н ь П я т н и ц а	Завтрак							
	Каша вязкая манная	150\5\5	3.40	3.96	27.83	161.0	0	168
	чай с сахаром, лимоном	150\6\3.5	0.07	0.01	7.10	29.0	1.42	393
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	Итого завтрак:		5.55	4.66	44.82	244.00	1.42	
	2-й завтрак							
	яблоко	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8.00	368
	Обед							
	Суп с клецками	150\15	1.26	2.01	7.29	52.0	3.45	85
	Салат из капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20
	Мясо тушеное с овощами	170	16.2	13.28	11.03	228	3.71	274
	Витаминизированный напиток	150	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б\н
	Итого обед:		22.26	18.37	207.44	1086.16	21.58	
	Полдник							
	Блинчики	55	6.52	3.71	40.47	221	0.1	447
	Кофейный напиток	150	2.34	2.00	10.63	70.0	0.98	395
	Итого полдник:		8.86	5.71	51.10	291.00	1.08	
	Итого за день:		36.99	29.06	311.20	1656.36	32.08	
П о е д е л ь е н и к	Завтрак							
	Каша жидкая пшеничная	160	3.31	3.95	25.2	150	0	185
	чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	Итого завтрак:		5.43	4.65	42.08	232.00	0.02	
	2-й завтрак							
	Банан	80	1.20	0	16.80	76.0	8.00	368
	Обед							
	Огурец свежий	40	0.32	0.04	1.1	6	1.4	б\н
	Суп рисовый	150	1.18	1.64	8.75	54.45	4.95	80
	Макароны отварные	155	5.68	4.36	27.25	171	0	205
	Рыба отварная	65	11.10	1.43	0.47	57.0	0.30	242
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.8	0.30	376
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б\н
	Итого обед:		20.59	7.85	68.41	425.40	6.95	
	Полдник							
	Печенье	40	7.5	16	89	450	0	б\н
	Витаминизированный напиток	150	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Итого полдник:		7.68	16.00	254.60	1115.00	1.44	
	Итого за день:		34.90	28.90	381.89	1848.40	16.41	

7 д е н ь В т о р н и к	Завтрак							
	Суп манный	150	4.12	3.79	12.09	99	1	92
	чай с сахаром, лимоном	150\6\3.5	0.07	0.01	7.10	29.0	1.42	393
	Бутерброд с сыром	32	3.36	4.89	10.35	98.8	0	3
	Итого завтрак:		7.55	8.69	29.54	226.79	2.20	
	2-й завтрак							
	Сок виноградный	150	0.9	0	18.18	76	3.6	399
	Обед							
	Салат из моркови	40	0.5	0.038	4.65	20.92	1.92	41
	Борщ с капустой	150	1.09	2.95	7.65	61.5	6.17	57
	Каша гречневая	120	6.32	4.51	38.85	221.24	0	313
	Котлеты с луком	60\15	8.93	6.74	8.97	132	0	282
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б\н
	Витаминизированный напиток	150	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Итого обед:		19.00	14.598	235.74	1152.86	9.53	
	Полдник							
8 день Среда	Запеканка из творога	65	9.19	6.84	10.26	139.57	0.17	237, 350
	Кофейный напиток	150	2.34	2.00	10.63	70.0	0.98	395
	Итого полдник:		11.53	8.84	20.89	209.57	1.15	
	Итого за день:		38.98	32.13	304.35	1665.22	16.48	
	Завтрак							
	Каша рисовая	160	2.12	3.89	26.86	151.0	0.00	185
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28.0	0.02	392
	Итого завтрак:		4.24	4.59	43.74	233.00	0.02	
	2-й завтрак							
	яблоко	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8.00	368
	Обед							
	Суп с рыбными консервами	200	6.90	6.70	11.50	133.8	7.29	87
	Голубцы ленивые	120\50	11.49	9.31	18.55	204.05	15.7	298, 355
	Свежий помидор	40	0.24	0.08	1.68	8.00	1.75	б\н
	Кисель из шиповника	150	0.18	0.08	20.64	84.0	36.64	381
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б\н
	Итого обед:		20.79	16.53	62.39	482.05	61.38	
	Полдник							
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	Икра кабачковая	40	0.36	1.88	2.37	27.84	0	б\н
	Драчена	65	6.42	8.77	3.96	120	0.21	228
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89.0	1.20	397
	Итого полдник:		5.23	3.41	22.85	143.00	1.20	
	Итого за день:		30.58	24.85	136.82	893.25	70.60	
9 д е н ь Ч е т в е р г	Завтрак							
	Каша вязкая манная	150\5\5	3.40	3.96	27.83	161.0	0	168
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	чай с сахаром, лимоном	150\6\3.5	0.07	0.01	7.10	29.0	1.42	393
	Итого завтрак:		5.55	4.66	44.82	244.00	1.42	
	2-й завтрак							
	Сок виноградный	150	0.9	0	18.18	76	3.6	399
	Обед							
	Суп с гречками	195	40.59	2.58	21.44	124.84	5.46	79, 115
	Картофельное пюре	120	3.06	4.8	20.44	137.25	18.16	321
	Котлеты с луком	60\15	8.93	6.74	8.97	132	0	282
	Салат из капусты	40	0.56	2.03	3.61	34.96	12.98	20
	Витаминизированный напиток	150	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б\н
	Итого обед:		55.30	16.51	230.08	1 146.25	38.04	
	Полдник							
	Булочка домашняя	40	2.91	50.01	21.57	143.2	0	469
	кипяченое молоко	150	4.85	4.08	7.58	85	2.05	400
	Итого полдник:		7.76	54.09	29.15	228.2	2.05	
	Итого за день:		69.51	75.26	322.23	1694.45	45.11	

10 день Пятни ца	Завтрак							
	Суп молочный с пшеном	150	4.48	4.11	12.81	106.2	0.68	94
	чай с сахаром, лимоном	150\6\3.5	0.07	0.01	7.10	29.0	1.42	393
	Бутерброд с сыром	32	3.36	4.89	10.35	98.8	0	3
	Итого завтрак:		7.91	9.01	30.26	234.04	2.15	
	2-й завтрак							
	яблоко	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8.00	368
	Обед							
	Огурец соленый	30	0.24	0.03	0.51	3	1.05	б\н
	Суп-лапша	150	1.33	3.04	7.15	61.4	0.30	86
	Плов	140	14	12.93	23.42	266	0.36	304
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.8	0.30	376
	Хлеб пшеничный	20	2.08	0.69	9.89	54	0.00	б\н
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	б\н
	Итого обед:		19.96	17.07	71.81	521.30	2.01	
	Полдник							
	Печенье	40	7.5	16	89	450	0	б\н
	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76.0	0.45	401
	Итого полдник:		11.85	19.75	95.30	526.00	0.45	
	Итого за день:		12.58	13.08	44.40	345.24	10.60	
	ИТОГО		335.70	363.05	2268.63	12577.51	301.24	