



**УТВЕРЖДАЮ** Заведующий МБДОУ  
д/с "Солнышко" с.Мельничное  
Белогорский район Республика Крым  
З.В. Климова

**Перспективное 10-ти дневное меню на летний период с 03.06.2024 по 31.08.2024 гг**  
**Возрастная категория: 3-7 лет**

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с манкой	200	4.82	5.08	16.83	132	1	94
	чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>9.61</b>	<b>11.98</b>	<b>41.38</b>	<b>311.4</b>	<b>1.01</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Сок фруктовый	180	1.80	0	5.22	30.0	18.00	399
	<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82	8.23	82
	Картофельное пюре	200	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321
	Рыба, тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81	1.80	247
	Огурец свежий	60	0.4	0.05	1.40	7.50	1.40	бн
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	бн
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	бн
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	бн
	<b>Итого обед:</b>		<b>19.47</b>	<b>16.38</b>	<b>233.17</b>	<b>1 160.40</b>	<b>37.08</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	0	469
	кипяченое молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400
<b>Итого полдник:</b>		<b>9.12</b>	<b>11.14</b>	<b>36.03</b>	<b>281.00</b>	<b>2.46</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>40.00</b>	<b>39.68</b>	<b>315.80</b>	<b>1782.80</b>	<b>58.55</b>		
2-й день	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая пшенная	210	4.59	4.9	31.26	187	0	185
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	бн
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7.82</b>	<b>5.95</b>	<b>56.30</b>	<b>309.0</b>	<b>2.83</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Банан	167	1.50	1	21.00	95.0	10.00	368
	<b>Обед</b>							
	Суп с бобовыми	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81
	Макароны отварные	155	5.6	4.36	27.25	171	0	205
	Котлеты с луком	80\15	12.76	11.8	15.04	217.46	0.011	282. 354
	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.96	31.38	2.88	41
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	бн
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.21</b>	<b>20.88</b>	<b>98.98</b>	<b>690.24</b>	<b>7.90</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Печенье	40	7.5	16	89	450	0	бн
	Ряженка	180	5.55	4.50	7.56	92.0	0.54	401
	<b>Итого полдник:</b>		<b>13.05</b>	<b>20.5</b>	<b>96.56</b>	<b>542.0</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>9.32</b>	<b>6.45</b>	<b>77.30</b>	<b>404.00</b>	<b>12.83</b>		
3-й день	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154.0	0.00	185
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	бн
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>5.40</b>	<b>4.94</b>	<b>52.49</b>	<b>276.0</b>	<b>2.83</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.00	368
	<b>Обед</b>							
	Суп с гречками	220	4.93	2.92	26.34	151.44	6.06	79, 115
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.85	6.09	38.64	243.74	0	313
	Рыба отварная	85	14.08	1.91	0.62	76.0	0.40	242
	Салат из капусты	60	0.84	3.05	5.41	52.44	19.47	20
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	бн
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	бн
	<b>Итого обед:</b>		<b>30.59</b>	<b>14.79</b>	<b>258.10</b>	<b>1293.52</b>	<b>37.37</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ленивьевареники	155	22.25	16.29	22.97	327	0.29	230
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395
	<b>Итого полдник:</b>		<b>25.10</b>	<b>18.70</b>	<b>37.33</b>	<b>418.00</b>	<b>1.46</b>	

4 д е н ь  Ч е т в е р е г	Завтрак							
	Каша жидкая овсяная	210	4.91	6.00	28.41	187.0	0	185
	чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	Итого завтрак:		<b>8.08</b>	<b>7.05</b>	<b>53.24</b>	<b>308.00</b>	<b>0.03</b>	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	1.80	0	5.22	30.0	18.00	399
	Обед							
	Суп-лапша	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.40	86
	Каша рассыпчатая Артек	150	6.60	5.73	37.88	229.49	0.00	313
	Котлета рубленая из птицы	80	12.64	13.14	13.46	223	0.67	305
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.86	3.66	4.01	52.44	5.10	36
	Кисель изшиповника	180	0.22	0.10	24.77	100.8	43.96	381
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		<b>24.40</b>	<b>27.10</b>	<b>101.35</b>	<b>748.43</b>	<b>50.13</b>	
	Полдник							
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	б\н	
Драчена	85	8.52	11.69	5.05	160	0.28	228	
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	397	
Итого полдник:		<b>15.75</b>	<b>18.26</b>	<b>38.67</b>	<b>382.80</b>	<b>1.71</b>		
Итого за день:		<b>50.03</b>	<b>52.59</b>	<b>198.48</b>	<b>1469.23</b>	<b>69.87</b>		
5 - й  д е н ь  П я т н и ц я	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150\5\5	4.56	5.91	26.67	178.0	0	168
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	Итого завтрак:		<b>7.79</b>	<b>6.96</b>	<b>51.71</b>	<b>300.00</b>	<b>2.83</b>	
	2-й завтрак							
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.00	368
	Обед							
	Суп с клецками	200	1.68	2.69	9.71	70.0	4.60	85
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16.20	13.28	11.03	228	3.71	274
	Салат из капусты	60	0.84	3.05	5.41	52.44	19.47	20
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		<b>24.32</b>	<b>20.47</b>	<b>218.28</b>	<b>1157.34</b>	<b>29.22</b>	
	Полдник							
	Блинчики	100	6.52	3.71	40.41	221	0.1	447
Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395	
Итого полдник:		<b>9.37</b>	<b>6.12</b>	<b>54.77</b>	<b>312.00</b>	<b>1.27</b>		
Итого за день:		<b>41.88</b>	<b>33.95</b>	<b>334.56</b>	<b>1813.34</b>	<b>43.32</b>		
П о н е д е л ь е н и ц ь к	Завтрак							
	Каша жидкая пшеничная	210	4.40	4.06	31.93	182.0	0.00	185
	чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	Итого завтрак:		<b>7.57</b>	<b>5.11</b>	<b>56.76</b>	<b>303.00</b>	<b>0.03</b>	
	2-й завтрак							
	Банан	167	1.50	1	21.00	95.0	10.00	368
	Обед							
	Суп рисовый	200	1.58	2.19	11.66	72.6	6.6	80
	Макаронь отварные	155	5.6	4.36	27.25	171	0	205
	Огурец свежий	60	0.4	0.05	1.40	7.50	1.40	б\н
	Рыба отварная	85	14.08	1.91	0.62	76.0	0.40	242
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Итого обед:		<b>24.37</b>	<b>8.95</b>	<b>77.60</b>	<b>489.70</b>	<b>8.76</b>	
	Полдник							
	Печенье	40	7.5	16	89	450	0	б\н
Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н	
Итого полдник:		<b>7.68</b>	<b>16.00</b>	<b>254.60</b>	<b>1115.00</b>	<b>1.44</b>		
Итого за день:		<b>41.12</b>	<b>30.56</b>	<b>409.96</b>	<b>2002.70</b>	<b>20.23</b>		

7 д е н ь  В т о р н и к	Завтрак							
	Суп манный	200	4.12	3.79	12.09	99	1	92
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>8.97</b>	<b>10.69</b>	<b>36.85</b>	<b>278.95</b>	<b>3.63</b>	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	1.80	0	5.22	30.0	18.00	399
	Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	10.19	82	8.23	82
	Котлеты с луком	80\15	12.76	11.8	15.04	217.46	0.011	282.354
	Каша гречневая	150	7.85	6.09	38.64	243.74	0	313
	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.96	31.38	2.88	41
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
<b>Итого обед:</b>		<b>28.41</b>	<b>23.33</b>	<b>262.96</b>	<b>1381.48</b>	<b>12.56</b>		
Полдник								
Запеканка из творога	130	18.38	6.84	10.26	139.57	0.17	237,350	
Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	395	
<b>Итого полдник:</b>		<b>21.23</b>	<b>9.25</b>	<b>24.62</b>	<b>230.57</b>	<b>1.34</b>		
8 день Среда	Завтрак							
	Каша жидкая рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154.0	0.00	185
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	чай с сахаром	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>5.42</b>	<b>5.06</b>	<b>63.78</b>	<b>322.84</b>	<b>1.55</b>	
	2-й завтрак							
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.00	368
	Обед							
	Суп с рыбными консервами	200	8.60	8.40	14.33	167.3	9.11	87
	Голубцы ленивые	160\50	15	11.54	23.77	259.05	20.7	298,355
	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.70	33
	Кисель изшиповника	180	0.22	0.10	24.77	100.8	43.96	381
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	<b>Итого обед:</b>		<b>26.99</b>	<b>24.11</b>	<b>79.58</b>	<b>644.34</b>	<b>79.47</b>	
	Полдник							
Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н	
Икра кабачковая	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	б\н	
Драчена	85	8.52	11.69	5.05	160	0.28	228	
Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	397	
<b>Итого полдник:</b>		<b>15.75</b>	<b>18.26</b>	<b>38.67</b>	<b>382.80</b>	<b>1.71</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>48.56</b>	<b>47.83</b>	<b>191.83</b>	<b>1393.98</b>	<b>92.73</b>		
9 д е н ь  Ч т в е р г	Завтрак							
	Каша вязкая молочная манная	150\5\5	4.56	5.91	26.67	178.0	0	168
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	б\н
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>7.79</b>	<b>6.96</b>	<b>51.71</b>	<b>300.00</b>	<b>2.83</b>	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	1.80	0	5.22	30.0	18.00	399
	Обед							
	Суп с гречками	200	2.43	2.6	11.14	77.8	6.06	79
	Картофельное пюре	150	4.09	6.4	27.25	183	24.21	321
	Котлеты с луком	80\15	12.76	11.8	15.04	217.46	0.011	282.354
	Салат из капусты	60	0.84	3.05	5.41	52.44	19.47	20
	Витаминный напиток	180	0.18	0.00	165.60	665.0	1.44	б\н
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	<b>Итого обед:</b>		<b>22.61</b>	<b>24.27</b>	<b>236.13</b>	<b>1256.60</b>	<b>51.19</b>	
Полдник								
Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	0	469	
кипяченое молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	400	
<b>Итого полдник:</b>		<b>9.12</b>	<b>11.14</b>	<b>36.03</b>	<b>281.0</b>	<b>2.46</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>41.32</b>	<b>42.55</b>	<b>329.09</b>	<b>1867.60</b>	<b>74.48</b>		

10 день Пятни ца	<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с пшеном	200	5.97	5.48	17.08	141.6	0.91	94
	чай с сахаром, лимоном	180\8\7	0.12	0.02	10.20	41.0	2.83	393
	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0	3
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>10.82</b>	<b>12.38</b>	<b>41.84</b>	<b>321.60</b>	<b>3.81</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
	яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.00	368
	<b>Обед</b>							
	Суп-лапша	200	1.77	4.05	9.54	81.8	0.40	86
	Плов из птицы	140	14	12.93	23.42	266	0.36	304
	Огурец соленый	50	0.40	0.05	1.85	5	1.75	б\н
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	376
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	б\н
	Хлеб пшеничный	30\	3.11	1.03	14.84	81	0.00	б\н
	<b>Итого обед:</b>		<b>18.88</b>	<b>17.47</b>	<b>71.48</b>	<b>515.40</b>	<b>2.87</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Печенье	40	7.5	16	89	450	0	б\н
	Ряженка	180	5.55	4.50	7.56	92.0	0.54	401
	<b>Итого полдник:</b>		<b>13.05</b>	<b>20.50</b>	<b>96.56</b>	<b>542.00</b>	<b>0.54</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>24.27</b>	<b>33.28</b>	<b>148.20</b>	<b>907.60</b>	<b>14.35</b>		
<b>ИТОГО</b>		<b>342.83</b>	<b>314.84</b>	<b>2067.17</b>	<b>12289.82</b>	<b>389.16</b>		