



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

Перспективное 10-ти дневное осеннее меню   с 01.10.2024 по 31.12.2024 гг  
Возрастная категория: 2-3 лет

| Дни                                                                                            | Наименование блюда         | Выход, гр | Пищевые вещества |         |                | Калорий-<br>ность, ккал | Витамин   С |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|------------------|---------|----------------|-------------------------|-------------|---------|
|                                                                                                |                            |           | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                         |             |         |
| 1<br>-<br>й<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>П<br>о<br>н<br>е<br>д<br>е<br>л<br>ь<br>н<br>и<br>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     |
|                                                                                                | Салат из моркови           | 40        | 0.5              | 0.038   | 4.65           | 20.92                   | 1.92        | 41      |
|                                                                                                | 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:                |           | 17.22            | 14.26   | 233.22         | 1 133.32                | 34.87       |         |
|                                                                                                | Полдник                    |           |                  |         |                |                         |             |         |
|                                                                                                | Ватрушка                   | 35        | 4.61             | 2.74    | 14.59          | 101                     | 0.02        | 458     |
|                                                                                                | кипяченое молоко           | 150       | 4.85             | 4.08    | 7.58           | 85                      | 2.05        | 400     |
|                                                                                                | Итого полдник:             |           | 9.46             | 6.82    | 22.17          | 186.00                  | 2.07        |         |
|                                                                                                | Итого за день:             |           | 34.59            | 29.79   | 303.53         | 1621.46                 | 41.28       |         |
| 2<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>В<br>т<br>о<br>р<br>н<br>и<br>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                       |           |                  |         |                |                         |             |         |
|                                                                                                | Икра кабачковая            | 40        | 0.36             | 1.88    | 2.37           | 27.84                   | 0           | б\н     |
|                                                                                                | 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:                |           | 20.57            | 16.52   | 79.22          | 548.64                  | 3.79        |         |
|                                                                                                | 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:             |           | 39.23            | 41.94   | 233.01         | 1387.64                 | 13.66       |         |
| 3<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>С<br>р<br>е<br>д<br>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                       |           |                  |         |                |                         |             |         |
|                                                                                                | Огурец соленый             | 30        | 0.24             | 0.03    | 0.51           | 3                       | 1.05        | б\н     |
|                                                                                                | Суп с гренками             | 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:                |           | 60.41            | 8.91    | 236.89         | 1123.28                 | 8.25        |         |
|                                                                                                | Полдник                    |           |                  |         |                |                         |             |         |
|                                                                                                | Сырники из творога         | 70        | 9.3              | 8.7     | 6.33           | 116                     | 0.13        | 231     |
|                                                                                                | Кофейный напиток           | 150       | 2.34             | 2.00    | 10.63          | 70.0                    | 0.98        | 395     |
|                                                                                                | Итого полдник:             |           | 11.64            | 10.70   | 16.96          | 186.00                  | 1.11        |         |
|                                                                                                | Итого за день:             |           | 4.59             | 4.91    | 51.69          | 269.20                  | 9.42        |         |



|                                                                      |                            |           |       |        |        |          |       |          |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|-------|--------|--------|----------|-------|----------|
| 7<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br><br>В<br>т<br>о<br>р<br>н<br>и<br>к | Завтрак                    |           |       |        |        |          |       |          |
|                                                                      | Суп маннйй                 | 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  |          |
| 8 день<br>Среда                                                      | Полдник                    |           |       |        |        |          |       |          |
|                                                                      | 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 |          |
| 9<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>Ч<br>е<br>т<br>в<br>е<br>р<br>г     | 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 |
|                                                                      | Салат из свеклы            | 40        | 0.57  | 2.44   | 3.34   | 37.56    | 3.80  | 33       |
|                                                                      | 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:                |           | 21.12 | 18.89  | 64.05  | 511.61   | 63.43 |          |
|                                                                      | Полдник                    |           |       |        |        |          |       |          |
| 9<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>Ч<br>е<br>т<br>в<br>е<br>р<br>г     | 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:             |           | 30.91 | 27.21  | 138.48 | 922.81   | 72.65 |          |
| 9<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>Ч<br>е<br>т<br>в<br>е<br>р<br>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                       |           |       |        |        |          |       |          |
|                                                                      | Рассольник                 | 180       | 1.51  | 3.68   | 11.94  | 86.9     | 5.10  | 76       |
|                                                                      | 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      |
|                                                                      | Икра кабачковая            | 40        | 0.36  | 1.88   | 2.37   | 27.84    | 0     | б\н      |
|                                                                      | 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:                |           | 16.02 | 17.46  | 219.34 | 1 101.23 | 24.70 |          |
|                                                                      | Полдник                    |           |       |        |        |          |       |          |
| 9<br><br>д<br>е<br>н<br>ь<br><br>Ч<br>е<br>т<br>в<br>е<br>р<br>г     | Пицца детская              | 50        | 8.03  | 6.69   | 13.97  | 148      | 0.29  | 465      |
|                                                                      | кипяченное молоко          | 150       | 4.85  | 4.08   | 7.58   | 85       | 2.05  | 400      |
|                                                                      | Итого полдник:             |           | 12.88 | 10.77  | 21.55  | 233.0    | 2.34  |          |
|                                                                      | Итого за день:             |           | 35.35 | 32.89  | 303.89 | 1654.23  | 32.06 |          |

|                           |                        |           |        |        |         |          |        |     |
|---------------------------|------------------------|-----------|--------|--------|---------|----------|--------|-----|
|                           |                        |           |        |        |         |          |        |     |
| 10<br>день<br>Пятни<br>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                   |           |        |        |         |          |        |     |
|                           | Винегрет               | 45        | 0.61   | 2.78   | 3.80    | 42.66    | 4.61   | 45  |
|                           | 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:            |           | 20.33  | 19.82  | 75.10   | 560.96   | 5.57   |     |
|                           | 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                  |           | 276.37 | 266.49 | 2354.35 | 12774.12 | 291.20 |     |