



УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МАДОУ ЦРР д/с № 102

Т.А. Гусева

09 января 2025 г.

Перспективное меню (осень-зима)

(под ред. Могильного М.П.)

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,9	14,13	108,9	100
2	Бутерброды с маслом и сыром	35	3,9	4,9	11,3	105	3
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,8	18,8	102	415
Итого за завтрак:		365	10,87	10,6	44,23	315,9	
2 завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	50	418
Итого за 2 завтрак:		100	0,5	0	10,1	50	
обед							
1	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,7	26,2	21
2	Борщ с картофелем (свекольник)	150	1,2	3	8,5	65,9	64
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,1	2	94,5	293
5	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	110	6,3	3,6	28,5	176	179
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	-
7	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,3	0,015	21	84,8	394
Итого за обед:		546	19,5	16,435	79,9	560,5	
Полдник уплотненный							
1	Каша жидкая молочная ячневая с маслом	150	5,9	5,5	19,6	151,7	199
2	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,5	32,4	214,8	452
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	1	40	411
Итого за полдник уплотненный:		390	10,33	13,02	53	406,5	
Ужин легкий							
1	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	420
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
Итого за ужин легкий:		200	6,7	5,1	17,5	142,4	
Итого за день:		1601	47,9	45,155	204,73	1475,3	
Рекомендуемые нормы:			42	47	203	1400	

		Отклонение:	5,9	-1,845	1,73	75,3	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
1	Суп молочный манный с маслом	150	3,9	3,8	12,3	99,2	101
2	Бутерброды с маслом и сыром	35	3,9	4,9	11,3	105	3
3	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	77	413
Итого за завтрак:		335	10	10,65	35,5	281,2	
2 завтрак							
1	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42	386
Итого за 2 завтрак:		95	0,38	0,38	9,3	42	
обед							
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,41	1,56	2,57	26	23
2	Суп картофельный с рисом с курицей	150	1,2	1,6	8,7	54,5	86
3	Фрикадельки из птицы	60	11,13	1,2	5,8	78,8	325
4	Капуста тушеная	110	2,26	3,6	10,4	82,61	354
5	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	-
6	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,3	0,015	21	84,8	394
Итого за обед:		540	18,7	9,295	65,47	430,31	
Полдник уплотненный							
1	Запеканка из творога	120	21,05	14,5	20,6	296,4	251
2	Повидло	20	0,08	0	13	50	-
3	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		390	24,95	15,97	70,4	521,85	
Ужин легкий							
1	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,2	111,2	400
2	Пряники	20	1,1	1	15,3	72,4	-
Итого за ужин легкий:		200	1,6	1,05	42,5	183,6	
Итого за день:		1560	55,63	37,35	223,17	1458,96	
Рекомендуемые нормы:			42	47	203	1400	
Отклонение:			13,63	-9,66	20,17	58,96	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
1	Суп молочный пшеничный с маслом	150	4,4	4,1	14	110,1	101
2	Бутерброды с маслом	24	1,47	4,5	8,8	81,6	1
3	Какао с молоком	175	3,6	3,1	15,4	104,03	416
Итого за завтрак:		349	9,47	11,7	38,2	295,73	
2 завтрак							
1	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42	386
Итого за 2 завтрак:		95	0,38	0,38	9,3	42	
обед							

1	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,7	26,2	21
2	Суп картофельный с клецками с курицей	150	1,26	2	7,3	52,35	91
3	Котлеты мясные	60	6,6	19,6	9,4	242	299
4	Горошница (пюре гороховое)	110	21,2	2,4	54,8	334,4	321
5	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	-
6	Кисель из сока натурального	150	0,45	0,045	22,6	92,7	400
Итого за обед:		540	33,31	26,865	113,8	851,25	
Полдник уплотненный							
1	Омлет-драчена	60	6	8,3	3,6	112,8	242
2	Свекла тушенная в сметанном соусе	110	1,78	1,42	11,4	65,7	358
3	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		400	10,15	10,64	41,5	301,55	
Ужин легкий							
1	Молоко	180	5,5	4,9	9,1	102	419
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
Итого за ужин легкий:		200	7	5,5	19,4	154,4	
Итого за день:		1584	60,31	55,09	222,2	1644,93	
Рекомендуемые нормы:			42	47	203	1400	
Отклонение:			18,31	8,09	19,2	244,93	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
1	Суп молочный геркулесовый с маслом	150	4,4	4,5	13,4	111,6	101
2	Бутерброды с маслом	24	1,47	4,5	8,8	81,6	1
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	175	2,6	1,7	18,3	99,17	415
Итого за завтрак:		349	8,47	10,7	40,5	292,37	
2 завтрак							
1	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42	386
Итого за 2 завтрак:		95	0,38	0,38	9,3	42	
обед							
1	Салат из моркови	30	0,38	0,029	3,5	15,7	42
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом	150	1,3	3,1	10	72,9	82
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Жаркое по-домашнему	150	18,8	5,1	15	180,7	292
5	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	-
6	Кисель из сока натурального	150	0,45	0,045	22,6	92,7	400
Итого за обед:		526	24,53	10,474	68,3	475,1	
Полдник уплотненный							
1	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150	3,2	3	19,7	118,5	199

2	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,5	32,4	214,8	452
3	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник уплотненный:		390	7,69	10,52	62,3	374,3	
Ужин легкий							
1	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	420
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
Итого за ужин легкий:		200	6,7	5,1	17,5	142,4	
Итого за день:		1560	47,77	37,174	197,9	1326,17	
Рекомендуемые нормы:			42	47	203	1400	
Отклонение:			5,77	-9,83	-5,1	-73,83	

Неделя 1 День 5

завтрак

1	Суп молочный ячневый с маслом	150	4,2	3,9	13,8	106,65	101
2	Бутерброды с маслом	24	1,47	4,5	8,8	81,6	1
3	Чай с молоком	175	2,6	2,3	13,91	86,5	413
Итого за завтрак:		349	8,27	10,7	36,51	274,75	

2 завтрак

1	Сок	100	0,5	0	10,1	50	418
Итого за 2 завтрак:		100	0,5	0	10,1	50	

обед

1	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34	27,6	11
2	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,7	3,6	8,3	71,6	65
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Шницель рыбный натуральный	60	9,1	2,9	6,2	83	274
5	Картофельное пюре	110	2,24	3,2	15	100,65	339
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	-
7	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,3	0,015	21	84,8	394
Итого за обед:		546	17,34	13,775	70,04	480,75	

Полдник уплотненный

1	Яйцо отварное	50	5,7	5,2	0,3	63	227
2	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	112,65	354
3	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
4	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник уплотненный:		410	11,22	11,02	40	295,25	

Ужин легкий

1	Молоко	180	5,5	4,9	9,1	102	419
2	Печенье	20	1,7	2,1	14,1	92,26	-
Итого за ужин легкий:		200	7,2	7	23,2	194,26	
Итого за день:		1605	44,53	42,50	179,85	1295,01	
Рекомендуемые нормы:			42	47	203	1400	
Отклонение:			2,53	-4,51	-23,15	-104,99	

Неделя 2 День 1

завтрак

1	Суп молочный манный с маслом	150	3,9	3,8	12,3	99,2	101
---	------------------------------	-----	-----	-----	------	------	-----

2	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,9	4,9	11,3	105	3
3	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за завтрак:		365	10,47	11,04	37,91	293,2	
2 завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	50	418
Итого за 2 завтрак:		100	0,5	0	10,1	50	
обед							
1	Салат из свеклы	30	0,43	1,8	2,5	28,2	34
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,9	5,1	50,9	73
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Биточки мясные	60	6,6	19,6	9,4	242	299
5	Макаронны отварные с маслом	110	4,1	2,5	19,5	116,44	335
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	-
7	Компот из сухофруктов (изюм)*	150	0,3	0,015	21	84,8	394
Итого за обед:		546	16,08	29,035	74,7	635,44	
Полдник уплотненный							
1	Запеканка из творога	120	21,05	14,5	20,6	296,4	251
2	Повидло	20	0,08	0	13	50	-
3	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		390	24,95	15,97	70,4	521,85	
Ужин легкий							
1	Молоко	180	5,5	4,9	9,1	102	419
2	Печенье	20	1,7	2,1	14,1	92,26	-
Итого за ужин легкий:		200	7,2	7	23,2	194,26	
Итого за день:		1601	59,2	63,05	216,31	1694,75	
Рекомендуемые нормы:			42	47	203	1400	
Отклонение:			17,2	16,05	13,31	294,75	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
1	Суп молочный пшеничный с маслом	150	4,4	4,1	14	110,1	101
2	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,9	4,9	11,3	105	3
3	Чай с сахаром	150	0,051	0,018	8,3	33,3	411
Итого за завтрак:		335	8,351	9,018	33,6	248,4	
2 завтрак							
1	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42	386
Итого за 2 завтрак:		95	0,38	0,38	9,3	42	
обед							
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,41	1,56	2,57	26	23
2	Суп картофельный с пшеном с курицей	150	1,3	1,7	8,6	54,9	86

3	Капуста тушенная с мясом	150	7,5	6,2	8,1	210	273
4	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	-
5	Кисель из сока натурального	150	0,45	0,045	22,6	92,7	400
Итого за обед:		520	13,06	10,825	58,87	487,2	
Полдник уплотненный							
1	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	150	3,2	3	19,7	118,5	199
2	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,5	32,4	214,8	452
3	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник уплотненный:		390	7,69	10,52	62,3	374,3	
Ужин легкий							
1	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	420
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
Итого за ужин легкий:		200	6,7	5,1	17,5	142,4	
Итого за день:		1540	36,181	35,84	181,57	1294,3	
Рекомендуемые нормы:			42	47	203	1400	
Отклонение:			-5,819	-11,157	-21,43	-105,7	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
1	Суп молочный геркулесовый с маслом	150	4,4	4,5	13,4	111,6	101
2	Бутерброд с маслом	24	1,47	4,5	8,8	81,6	1
3	Какао с молоком	175	3,6	3,1	15,4	104,03	416
Итого за завтрак:		349	9,47	12,1	37,6	297,23	
2 завтрак							
1	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42	386
Итого за 2 завтрак:		95	0,38	0,38	9,3	42	
обед							
1	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,7	26,2	21
2	Рассольник "Ленинградский" с курицей	150	1,3	3,1	10	72,9	82
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Котлеты рыбные запеченные	60	8	2,8	5,7	80,25	271
5	Картофельное пюре	110	2,24	3,2	15	100,65	339
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	-
7	Компот из сухофруктов (изюм)*	150	0,3	0,015	21	84,8	394
Итого за обед:		546	15,84	12,835	71,6	477,9	
Полдник уплотненный							
1	Лапшевник с творогом	120	10,3	9	24,2	219,1	226
2	Повидло	20	0,08	0	13	50	-
3	Яйцо отварное	25	2,9	2,6	0,15	31,5	227
4	Батон	35	2,63	1,02	18	91,7	-

5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		400	15,98	12,64	66,45	436,75	
Ужин легкий							
1	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,2	111,2	400
2	Пряники	20	1,1	1	15,3	72,4	-
Итого за ужин легкий:		200	1,6	1,05	42,5	183,6	
Итого за день:		1590	43,27	39,01	227,45	1437,48	
Рекомендуемые нормы:			42	47	203	1400	
Отклонение:			1,27	-8,00	24,45	37,48	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
1	Суп молочный ячневый с маслом	150	4,2	3,9	13,8	106,65	101
2	Бутерброд с маслом	24	1,47	4,5	8,8	81,6	1
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	175	2,6	1,7	18,3	99,17	415
Итого за завтрак:		349	8,27	10,1	40,9	287,42	
2 завтрак							
1	Фрукты	95	0,38	0,38	9,3	42	386
Итого за 2 завтрак:		95	0,38	0,38	9,3	42	
обед							
1	Салат из моркови	30	0,38	0,029	3,5	15,7	42
2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	9,8	80,85	87
3	Плов из мяса	150	16,7	5,8	26,8	315	321
4	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	-
5	Кисель из сока натурального	150	0,45	0,045	22,6	92,7	400
Итого за обед:		520	24,23	10,394	79,7	607,85	
Полдник уплотненный							
1	Картофельное пюре	120	2,4	3,8	16,4	109,8	339
2	Рыба соленая с луком	40	6,8	3,4	0	57,6	8
3	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,5	32,4	214,8	452
4	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник уплотненный:		400	13,69	14,72	59	423,2	
Ужин легкий							
1	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	420
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
Итого за ужин легкий:		200	6,7	5,1	17,5	142,4	
Итого за день:		1564	53,27	40,69	206,4	1502,87	
Рекомендуемые нормы:			42	47	203	1400	
Отклонение:			11,27	-6,31	3,4	102,87	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
1	Суп молочный манный с маслом	150	3,9	3,8	12,3	99,2	101

2	Бутерброд с маслом	24	1,47	4,5	8,8	81,6	1
3	Чай с молоком	175	2,6	2,3	13,91	86,5	413
Итого за завтрак:		349	7,97	10,6	35,01	267,3	
2 завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	50	418
Итого за 2 завтрак:		100	0,5	0	10,1	50	
обед							
1	Салат из белокачанной капусты	30	0,4	1,5	2,7	26,2	21
2	Суп картофельный рыбный с крупой	150	3,6	2,13	7,3	71,39	84
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Гуляш из печени	60	11,3	9	2,9	136,4	277
5	Макароньы отварные с маслом	110	4,1	2,5	19,5	116,44	335
6	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	103,6	-
7	Компот из сухофруктов (изюм)*	150	0,3	0,015	21	84,8	394
Итого за обед:		546	23,3	17,365	70,6	548,33	
Полдник уплотненный							
1	Омлет-драчена	60	6	8,3	3,6	112,8	242
2	Свекла тушенная в сметанном соусе	110	1,8	1,4	11,4	65,7	358
3	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		400	10,17	10,62	41,5	301,55	
Ужин легкий							
1	Молоко	180	5,5	4,9	9,1	102	419
2	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,4	-
Итого за ужин легкий:		200	7	5,5	19,4	154,4	
Итого за день:		1595	48,94	44,09	176,61	1321,58	
Рекомендуемые нормы:			42	47	203	1400	
Отклонение:			6,94	-2,91	-26,39	-78,42	
Итого за 10 дней:			49,70	43,99	203,62	1445,14	