



УТВЕРЖДАЮ

руководящего МДОУ ЦРР д/с № 102

Т.А. Гусева

09 января 2025 г.

Перспективное меню (осень-зима)

(под ред. Могильного М.П.)

Возрастная категория: 3-7 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	200	5,76	5,2	18,84	145,2	100
2	Бутерброды с маслом и сыром	45	5	6,3	14,6	135	3
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,8	18,8	102	415
Итого за завтрак:		425	13,41	13,3	52,24	382,2	
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 белокачанной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	21
2	Борщ с картофелем (свекольник)	180	1,48	3,6	10,15	79	64
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Гуляш из отварного мяса	90	11,6	9,17	2,95	140,63	293
5	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	130	7,5	4,3	33,6	202,93	179
6	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
7	Компот из сухофруктов (изюм)*	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		686	25,48	21,088	100,2	706,96	
Полдник уплотненный							
1	Каша жидкая молочная ячневая с маслом	200	7,9	7,3	26,1	202,29	199
2	Булочка "Домашняя"	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	1	40	411
Итого за полдник уплотненный:		450	13,06	16,08	64,8	492,89	
Ужин легкий							
1	Кефир	200	5,8	5	8	100	420
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,55	6,45	33,7	231	
Итого за день:		1911	62	56,918	261,04	1863,05	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	

Отклонение:		8	-3,082	0,04	63,05	
-------------	--	---	--------	------	-------	--

Неделя 1 День 2

завтрак

1	Суп молочный манный с маслом	200	5,2	5,1	16,4	132,2	101
2	Бутерброды с маслом и сыром	45	5	6,3	14,6	135	3
3	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	77	413
Итого за завтрак:		395	12,4	13,35	42,9	344,2	

2 завтрак

1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	

обед

1	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,61	4,29	43,3	23
2	Суп картофельный с рисом с курицей	180	1,42	1,97	10,5	65,34	86
3	Фрикадельки из птицы	80	14,85	1,6	7,7	105	325
4	Капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,3	97,63	354
5	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
6	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		670	23,65	10,998	83,59	542,47	

Полдник уплотненный

1	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,5	251
2	Повидло	50	0,2	0	32,5	125	-
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:		450	30,33	19,55	95,03	670,95	

Ужин легкий

1	Кисель из сока натурального	200	0,6	0,06	30,2	123,6	400
2	Пряники	50	2,8	2,5	38,15	181	-
Итого за ужин легкий:		250	3,4	2,56	68,35	304,6	
Итого за день:		1865	70,18	46,86	299,67	1906,22	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			16,18	-13,14	38,67	106,22	

Неделя 1 День 3

завтрак

1	Суп молочный пшеничный с маслом	200	5,8	5,5	18,6	146,8	101
2	Бутерброды с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Какао с молоком	175	3,6	3,1	15,4	104,03	416
Итого за завтрак:		405	11,2	14,3	45	352,83	

2 завтрак

1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	

обед

1	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	21
2	Суп картофельный с клецками с курицей	180	1,5	2,4	8,7	62,82	91
3	Котлеты мясные	80	8,8	26,1	12,6	320	299
4	Горошница (пюре гороховое)	130	25	2,9	64,7	395,2	321
5	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
6	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,2	111,2	400
Итого за обед:		670	40,1	34,55	141,5	1062,42	
Полдник уплотненный							
1	Омлет-драчена	80	8	11	4,8	150,59	242
2	Свекла тушенная в сметанном соусе	135	2,2	1,7	14	80,6	358
3	Батон	35	2,63	1,02	18	91,7	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		450	12,9	13,74	47,9	367,34	
Ужин легкий							
1	Молоко	200	6,1	5,4	10,1	114	419
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,85	6,85	35,8	245	
Итого за день:		1875	74,45	69,84	280	2071,59	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			20,45	9,84	19	271,59	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
1	Суп молочный геркулесовый с маслом	200	5,9	5,9	17,9	148,8	101
2	Бутерброды с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	175	2,6	1,7	18,3	99,17	415
Итого за завтрак:		405	10,3	13,3	47,2	349,97	
2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
1	Салат из моркови	50	0,63	0,048	5,8	26,15	42
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом	180	1,6	3,7	12	87,48	82
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Жаркое по-домашнему	200	25	6,8	20	240,91	292
5	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
6	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,2	111,2	400
Итого за обед:		666	31,53	12,098	89	604,74	
Полдник уплотненный							
1	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200	4,3	4	26,3	158	199

2	Булочка "Домашняя"	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
3	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник уплотненный:		450	9,52	12,78	74,2	449,6	
Ужин легкий							
1	Кефир	200	5,8	5	8	100	420
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,55	6,45	33,7	231	
Итого за день:		1871	61,3	45,028	253,9	1679,31	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			7,3	-14,97	-7,1	-120,69	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
1	Суп молочный ячневый с маслом	200	5,6	5,2	18,4	142,2	101
2	Бутерброды с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Чай с молоком	175	2,6	2,3	13,91	86,5	413
Итого за завтрак:		405	10	13,2	43,31	330,7	
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	50	0,65	3,1	3,9	46,1	11
2	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2	4,3	9,8	86	65
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,9	8,2	116	274
5	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	17,7	119	339
6	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
7	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		676	21,55	17,018	88,6	607,8	
Полдник уплотненный							
1	Яйцо отварное	50	5,7	5,2	0,3	63	227
2	Капуста тушеная	170	3,5	5,5	16	127,67	354
3	Батон	35	2,63	1,02	18	91,7	-
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	412
Итого за полдник уплотненный:		455	11,96	11,74	45,63	327,93	
Ужин легкий							
1	Молоко	200	6,1	5,4	10,1	114	419
2	Печенье	50	4,3	5,15	35,3	230,65	-
Итого за ужин легкий:		250	10,4	10,55	45,4	344,65	
Итого за день:		1886	54,41	52,51	233,04	1661,08	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			0,41	-7,49	-27,96	-138,92	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
1	Суп молочный маннй с маслом	200	5,2	5,1	16,4	132,2	101

2	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	6,3	14,6	135	3
3	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за завтрак:		425	12,87	13,74	45,31	356,2	
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	50	0,7	3,1	4,2	47	34
2	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Биточки мясные	80	8,8	26,1	12,6	320	299
5	Макаронны отварные с маслом	130	4,8	2,9	23	137,61	335
6	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
7	Компот из сухофруктов (изюм)*	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		676	19,75	37,138	94,91	806,33	
Полдник уплотненный							
1	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,5	251
2	Повидло	50	0,2	0	32,5	125	-
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:		450	30,33	19,55	95,03	670,95	
Ужин легкий							
1	Молоко	200	6,1	5,4	10,1	114	419
2	Печенье	50	4,3	5,15	35,3	230,65	-
Итого за ужин легкий:		250	10,4	10,55	45,4	344,65	
Итого за день:		1901	73,85	80,98	290,75	2228,13	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			19,85	20,978	29,75	428,13	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
1	Суп молочный пшеничный с маслом	200	5,8	5,5	18,6	146,8	101
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	6,3	14,6	135	3
3	Чай с сахаром	150	0,051	0,018	8,3	33,3	411
Итого за завтрак:		395	10,851	11,818	41,5	315,1	
2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,61	4,29	43,3	23
2	Суп картофельный с пшеном с курицей	180	1,6	2,1	10,3	65,88	86

3	Капуста тушенная с мясом	200	10	8,2	10,8	280	273
4	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
5	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,2	111,2	400
Итого за обед:		660	16,38	13,56	76,39	629,88	
Полдник уплотненный							
1	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200	4,3	4	26,3	158	199
2	Булочка "Домашняя"	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
3	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник уплотненный:		450	9,52	12,78	74,2	449,6	
Ужин легкий							
1	Кефир	200	5,8	5	8	100	420
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,55	6,45	33,7	231	
Итого за день:		1855	46,701	45,01	235,59	1669,58	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			-7,299	-14,992	-25,41	-130,42	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
1	Суп молочный геркулесовый с маслом	200	5,9	5,9	17,9	148,8	101
2	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Какао с молоком	175	3,6	3,1	15,4	104,03	416
Итого за завтрак:		405	11,3	14,7	44,3	354,83	
2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
1	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	21
2	Рассольник "Ленинградский" с курицей	180	1,6	3,7	12	87,48	82
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Котлеты рыбные запеченные	80	10,6	3,8	7,7	107	271
5	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	17,7	119	339
6	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
7	Компот из сухофруктов (изюм)*	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		676	19,7	15,718	90,9	597,88	
Полдник уплотненный							
1	Лапшевник с творогом	150	13,31	11,66	31,2	283	226
2	Повидло	30	0,12	0	19,5	75	-
3	Яйцо отварное	25	2,9	2,6	0,15	31,5	227
4	Батон	45	3,4	1,3	23,13	118	-

5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		450	19,8	15,58	85,08	551,95	
Ужин легкий							
1	Кисель из сока натурального	200	0,6	0,06	30,2	123,6	400
2	Пряники	50	2,8	2,5	38,15	181	-
Итого за ужин легкий:		250	3,4	2,56	68,35	304,6	
Итого за день:		1881	54,6	48,96	298,43	1853,26	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			0,6	-11,04	37,43	53,26	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
1	Суп молочный ячневый с маслом	200	5,6	5,2	18,4	142,2	101
2	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	175	2,6	1,7	18,3	99,17	415
Итого за завтрак:		405	10	12,6	47,7	343,37	
2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
1	Салат из моркови	50	0,63	0,048	5,8	26,15	42
2	Суп картофельный с бобовыми	180	4	3,8	11,8	97,02	87
3	Плов из мяса	200	22,3	7,7	35,7	420	321
4	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
5	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,2	111,2	400
Итого за обед:		660	31,03	12,198	104,3	783,87	
Полдник уплотненный							
1	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,25	339
2	Рыба соленая с луком	60	10,2	5,1	0	86,4	8
3	Булочка "Домашняя"	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
4	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник уплотненный:		460	18,52	18,68	68,3	515,25	
Ужин легкий							
1	Кефир	200	5,8	5	8	100	420
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,55	6,45	33,7	231	
Итого за день:		1875	69,5	50,33	263,8	1917,49	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			15,5	-9,67	2,8	117,49	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
1	Суп молочный маннй с маслом	200	5,2	5,1	16,4	132,2	101

2	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Чай с молоком	175	2,6	2,3	13,91	86,5	413
Итого за завтрак:		405	9,6	13,1	41,31	320,7	
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	50	0,7	2,5	4,5	43,7	21
2	Суп картофельный рыбный с крупой	180	4,36	2,56	8,77	85,66	84
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Гуляш из печени	90	17	13,3	4,3	189	277
5	Макаронны отварные с маслом	140	5,16	3,1	24,8	148,2	335
6	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
7	Компот из сухофруктов (изюм)*	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		696	31,42	22,978	91,37	707,26	
Полдник уплотненный							
1	Омлет-драчена	80	8	11	4,8	150,59	242
2	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	2,1	1,7	13,5	77,6	358
3	Батон	35	2,63	1,02	18	91,7	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		445	12,8	13,74	47,4	364,34	
Ужин легкий							
1	Молоко	200	6,1	5,4	10,1	114	419
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,85	6,85	35,8	245	
Итого за день:		1896	64,17	56,67	225,98	1687,3	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			10,17	-3,33	-35,02	-112,7	
Итого за 10 дней:			63,12	55,31	264,22	1853,70	