

Утверждено
Приказом № 191

от «09» сентября 2024 г.
Заведующий МБДОУ
«Детский сад
общеразвивающего вида
№1 «Ромашка»
Перепелкина Н.Н.



**Примерное перспективное меню
на весенне - летний период
для детей в возрасте с 2 до 3 лет
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №1 «Ромашка»
п. Прохоровка Прохоровского района Белгородской области
на 2024 -2025 учебный год**

Приём пищи	№ технологии чешской карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
1-й день										
Завтрак	211	Каша овсяная молочная	150	1,2	0,6	7,275	0,772		7,6	
	228	Чай с лимоном	150	0,15	0,003	10,297	1,96	154	1,27	
	36	Печенье с	20	1,5	2,36	14,98	0		3	
	35	маслом	7	0,03	5,77	0,06	0		3,1	
Итого:			327	2,88	8,733	32,612	2,732		14,97	
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	2	3	6	
Обед	42	Салат свекольный с грецким орехом	43	0,468	2,581	5,52	4	193	5	
	103	Суп картофельный с рыбой консервированной	150	3,493	1,086	6,4	8,816	38	6,6	
	79	Куры отварные	55	11,388	12,512	0,227	1,665	59	10,71	
	233	Овощное рагу	120	2,072	2,564	16,056	38,08	124	4,43	
	17	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,37	1,2	162	1,93	
	40	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0		0,89	
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	0		1,23	
Итого:			573	20,45	19,492	64,949	53,761		30,79	
Полдник	51	Сырники творожные запеченные	120	17,854	15,054	19,54	0,558	133	25,33	
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	0,1	176	4	
	25	Молоко кипячёное	150	4,5	0,075	6	1,05	171	6,83	
Итого:			300	23,714	17,059	28,1	1,708		36,16	
Всего:			1295	47,544	45,384	135,761	60,201		87,92	

Приём пищи	№ технологии чешской	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
2-й день	165	Суп молочный пшённый	150	4,296	4,933	18,38	130,52	1,876	68	7,8
				1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	4,42
Завтрак	53	Бутерброд с маслом и сыром	25	2,094	4,998	10,32	92,059	0,045	1	8,86
			5							
			10							
Итого:			340	8,203	11,543	42,83	297,329	2,971		21,08
Второй завтрак	38	Сок	95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	4,5
Обед	71	Салат из свежей капусты	40	0,51	2,58	2,916	36,193	14,7	24	1,05
	99	Свекольник со сметаной	150	1,44	2,785	7,312	58,249	8,472	36	2,66
	48	Рыба тушёная с овощами и томатом	50	6,785	4,733	3,102	81,374	0	64	15,66
	240	Рис отварной	120	2,916	4,29	29,35	167,76	0	85	4,4
	23	Кисель	150	0,155	0,071	23,13	88,001	78	167	3,79
40	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0		0,89	
37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23	
Итого:			565	14,566	15,131	81,186	508,325	101,172		29,68
Полдник	6	Омлет	55	4,052	5,691	2,504	76,815	2,9	101	6,12
	155	Икра кабачковая	40	0,288	1,132	1,852	18,72	2,3	53	4,4
	10	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	1,47	151	6,42
37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23	
Итого:			270	7,957	9,609	25,282	214,787	6,67	305	18,17
Всего:			1270	31,226	36,383	159,398	1065,441	112,813		73,43

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
3-й день	164 а	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	6,847	1,794	12,077	226,72	0	85	5,85
				0	0	9,8	56,1	0,07	218	1,02
				0,66	0,83	19,33	88,5	0		4,25
Завтрак	22	Кофейный напиток злаковый	25							
Завтрак	162	Вафли	25							
Итого:			305	7,507	2,624	41,207	371,32	0,07		11,12
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	6
Обед	174	Салат из свеклы с зелёным горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,25		2,58
				1,105	2,363	8,64	58,088	15,12	46	3,87
				10,429	10,095	4,52	149,523	0,002	75	11,53
				2,112	3,784	15,912	102,176	18,02	109	4,5
				0,75	0,15	15,15	70,5	3	3	6,75
				1,98	0,36	10,02	49,5	0		0,89
				0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23
Итого:			565	17,826	18,734	62,878	487,875	39,392		31,35
Полдник	130	Рыба по-польски	50	6,458	3,724	6,442	83,506	0,33	61	14,49
				0,68	1,28	0,37	8,44	2,2	275	4,2
				0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23
				1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	4,42
Итого:			260	9,731	6,928	26,298	193,944	3,58		24,34
Всего:			1225	35,564	28,386	140,483	1098,139	45,042		72,81

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
4-й день										
Завтрак	230	Суп молочный с вермишелью	150	4,296	4,933	18,385	1,876	55	8,3	
	8	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,55	1,76	150	7,45	
	36	Печенье с маслом	20	1,5	2,36	14,98	0		3	
	35		7	0,03	5,77	0,06	0		3,1	
Итого:			327	9,352	16,304	49,975	3,636		21,85	
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	2	3	6	
	222/223	Свежий огурец или свежий помидор	40	0,32	0,04	1,12	0		7	
Обед	113	Суп рисовый	150	1,356	1,636	11,816	19,12	52	1,85	
	125	Суфле из отварного мяса птицы запечённое	50	10,429	10,095	4,52	0,002	73	11,05	
	229	Макаронные отварные с маслом	120	4,146	5,644	33,896	0,016	104	5,42	
	20	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,36	5,2	166	2,63	
	40	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0		0,89	
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	0		1,23	
Итого:			565	19,102	18,098	83,088	24,338		30,07	
	66	Салат свекольный	40	0,468	2,581	5,52	4	16	0,98	
Полдник	131	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	0	213	5,7	
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	0		1,23	
	10	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,57	1,47	151	6,42	
Итого:			255	9,165	9,967	26,726	5,47		14,33	
Всего:			1242	38,119	44,469	169,889	35,444		72,25	

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
5-й день	4	Вареники ленивые	120	13,892	9,784	22,15	226,681	0,428	134	19,23
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	4
	25	Молоко кипячёное	150	4,5	0,075	6	60	1,05	171	6,83
Итого:										
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	300	19,752	11,789	30,71	331,981	1,578		30,06
			95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	6
	186	Салат из отварной моркови с изюмом или свежий огурец или помидор	40	0,53	2,29	6,29	47,25	1,35	4	3,2
Обед	101	Борщ со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162	18,87	37	2,8
	135/76	Плов из мяса говядины или птицы	150	11,1	12,45	27,6	261	0,75	4	16,97
	38	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3	3	6,75
	40	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0		0,89
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23
Итого:										
	28/31	Кефир	545	16,168	17,877	71,139	505,66	23,97		31,84
Полдник	157	Плюшка	150	4,5	0,075	6	60	1,05	182	7,42
			50	2,95	1,9	24,5	97	1,4	460	8,83
Итого:										
Всего:			1140	43,87	31,741	142,449	1039,641	29,998		84,15

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
6-й день										
	205	Суп молочный овсяной	150	3,639	6,108	17,245	0,657	54	7,48	
	226	Чай с сахаром	150	0,117	0	10,53	0,075	152	0,63	
	37	Бутерброд с маслом	25	0,78	0,312	5,356	0		1,23	
35			7	0,03	5,77	0,06	0		3,1	
Итого:			332	4,566	12,19	33,191	0,732		12,44	
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	2	3	6	
	222/223	Свежий огурец или свежий помидор	40	0,32	0,04	1,12	0		7	
	107	Суп гороховый	150	4,437	1,258	19,007	2,701	44	1,83	
	231	Картофельное пюре	120	2,112	3,784	15,912	18,02	109	4,5	
Обед	123	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	40	8,697	8,133	2,836	1,201	71	19,44	
	20	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,36	5,2	166	2,63	
	40	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0		0,89	
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	0		1,23	
Итого:			555	18,417	13,898	70,611	27,122		37,52	
	2	Запеканка творожная с изюмом	120	12,511	9,767	18,05	1,099	131	25,05	
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	0,1	176	4	
Полдник	10	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,57	1,47	151	6,42	
Итого:			300	16,708	14,171	36,18	2,669		35,47	
Всего:			1282	40,191	40,359	150,082	32,523		91,43	

Приём пищи	№ технологии чешкой	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
8-й день	203	Каша манная молочная	150	4,485	5,031	19,674	156,998	1,798	96	7,63
	10	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	1,47	151	6,42
	53	Бутерброд с маслом и сыром	25	2,094	4,998	10,32	92,059	0,045	1	8,86
			5							
			10							
Итого:			340	9,416	12,503	45,564	341,061	3,313		22,91
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	6
Обед	73	Салат из свеклы и солёных огурцов	40	0,385	2,581	2,509	34,175	3,25	30	1,19
	105	Суп гречневый	150	0,79	0,918	7,542	39,704	7,501	41	1,41
	133	Голубцы ленивые с мясом птицы	160	10,965	10,98	14,01	199,65	34,71	94	13,38
	38	Сок	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3	3	6,75
40	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0		0,89	
37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23	
Итого:			555	15,65	15,301	54,587	420,777	48,461		24,85
Полдник	217	Омлет с сыром	50	5,35	9,29	0,82	108,235	0,1	104	8,94
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23
	23	Кисель	150	0,155	0,071	23,13	88,001	78	167	3,79
Итого:			225	6,285	9,673	29,306	223,484	78,1		13,96
Всего:			1215	31,851	37,577	139,557	1030,322	131,874		67,72

Приём пищи	№ технологииической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
7-й день										
	202	Каша молочная «Дружба»	150	4,144	4,72	20,029	134,17	1,76	93	7,92
Завтрак	227	Чай с молоком	150	1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	4,42
	36	Печенье с	20	1,5	2,36	14,98	83,445	0		3
	35	маслом	7	0,03	5,77	0,06	53,37	0		3,1
Итого:			327	7,487	14,462	49,199	345,735	2,81		18,44
Второй завтрак	38	Сок	95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	4,5
	158/159	Солёный огурец или солёный помидор	40	0	0	0,78	3,1	0	268	1,34
	101	Борщ со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162	18,87	37	2,8
Обед	225	Капуста тушёная	120	3,352	4,92	9,8	89,71	60,84	116	3,44
	241	Суфле из печени	50	12,1	5,72	6,53	129,7	10,85	28	36
	23	Кисель	150	0,155	0,071	23,13	88,001	78	167	3,79
	40	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0		0,89
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23
Итого:			565	19,395	13,698	62,339	437,421	168,56		49,49
	148	Оладьи ,запечённые, с сахаром или повидлом	80	6,34	7,6	35,3	222,6	0	382	7,4
Полдник	25	Молоко кипячёное	150	4,5	0,075	6	60	1,05	171	6,83
Итого:			230	10,84	7,675	41,3	282,6	1,05		14,23
Всего:			1217	38,222	35,935	162,938	1110,756	174,42		86,66

Приём пищи	№ технологии чешской кухни	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
9-й день										
	176	Макароны, запечённые с сыром	135	5,03	5,81	21,82	167	0,28	-	6
Завтрак	8	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,55	105,334	1,76	150	7,45
	36	Печенье с маслом	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0		3
	35		7	0,03	5,77	0,06	53,32	0		3,1
Итого:			312	10,086	17,181	53,41	409,074	2,04		19,55
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	6
Обед	71	Салат из свежей капусты	40	0,51	2,58	2,916	36,193	14,7	24	1,05
	99	Свекольник со сметаной	150	1,44	2,785	7,312	58,249	8,472	36	2,66
	218	Картофель тушёный с луком и томатом	120	2,156	2,688	21,288	112,651	28,65	111	4,41
	143	Тефтеля	50	5,07	4,36	3,78	72,8	0,5	25	11,74
	17	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,37	81,911	1,2	162	1,93
	40	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	0		0,89
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23
			565	12,205	13,162	72,042	438,552	53,522		23,91
	74	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681	6,25	32	1,93
Полдник	131	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213	5,7
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23
	227	Чай с молоком	150	1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	4,42
			265	9,041	10,047	24,435	219,679	7,3	398	13,28
Всего:			1237	31,832	40,49	159,987	1112,305	64,862		62,74

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
10-й день										
	212	Суп молочный гречневый	150	4,296	4,932	18,382	1,875	76	8,09	
Завтрак	226	Чай с сахаром	150	0,117	0	10,53	0,075	152	0,63	
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	0		1,23	
Итого:			430	5,193	5,244	34,268	1,95		9,95	
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	2	3	6	
	61	Салат из свежих огурцов с луком или салат из отварной моркови с зелёным горошком	40	0,624	2,581	1,003	4,7	10	5	
Обед	111	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,295	6,245	7,174	8,65	50	7,32	
	231	Картофельное пюре	120	2,112	3,784	15,912	18,02	109	4,5	
	127	Котлета из мяса птицы	50	10,429	10,095	4,52	0,002	75	11,53	
	17	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,37	1,2	162	1,93	
	40	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	0		0,89	
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	0		1,23	
				565	22,489	23,454	65,355	32,572		32,4
Итого:			120	15,07	10,294	16,82	0,747	130	22,8	
Полдник	206	Запеканка творожная	30	1,36	1,93	2,56	0,1	176	4	
	25	Сметанный соус	150	4,5	0,075	6	1,05	171	6,83	
		Молоко кипячёное								
Итого:			300	20,93	12,299	25,38	1,897		33,63	
Всего:			1390	49,112	41,097	135,103	38,419		81,98	