

Утверждено  
Приказом № 131  
от « 07 » сентября 2024 г.



Заведующий МБДОУ  
«Детский сад  
общеразвивающего вида  
№1 «Ромашка»  
Перепелкина Н.Н.

**Примерное перспективное меню  
на осенне - зимний 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	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
1-й день	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 маслом	20	1,5	2,36	14,98	0		3	
	35		7	0,03	5,77	0,06	0		3,1	
<b>Итого:</b>			<b>327</b>	<b>2,88</b>	<b>8,733</b>	<b>32,612</b>	<b>2,732</b>		<b>14,97</b>	
Второй завтрак	38	фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	2	3	6	
	42	Салат свекольный с грецким орехом	43	0,468	2,581	5,52	4	193	5	
Обед	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		
<b>Итого:</b>			<b>573</b>	<b>20,45</b>	<b>19,492</b>	<b>64,949</b>	<b>53,761</b>		<b>30,79</b>	
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	
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>23,714</b>	<b>17,059</b>	<b>28,1</b>	<b>1,708</b>		<b>36,16</b>	
<b>Всего:</b>			<b>1295</b>	<b>47,544</b>	<b>45,384</b>	<b>135,761</b>	<b>60,201</b>		<b>87,92</b>	

Приём пищи	№ технологической	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
	227	Чай с молоком	150	1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	4,42
	53	Бутерброд с маслом и сыром	25	2,094	4,998	10,32	92,059	0,045	1	8,86
			5							
			10							
<b>Итого:</b>			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
	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
Обед	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	Книсьель	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
<b>Итого:</b>			565	14,566	15,131	81,186	508,325	101,172		29,68
	6	Омлет	55	4,052	5,691	2,504	76,815	2,9	101	6,12
Полдник	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
<b>Итого:</b>			270	7,957	9,609	25,282	214,787	6,67	305	18,17
<b>Всего:</b>			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	162	Кофейный напиток злаковый Вафли	25							
<b>Итого:</b>			<b>305</b>	<b>7,507</b>	<b>2,624</b>	<b>41,207</b>	<b>371,32</b>	<b>0,07</b>		<b>11,12</b>
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	6
Обед	174	Салат из свеклы с зеленым 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
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>17,826</b>	<b>18,734</b>	<b>62,878</b>	<b>487,875</b>	<b>39,392</b>		<b>31,35</b>
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
<b>Итого:</b>			<b>260</b>	<b>9,731</b>	<b>6,928</b>	<b>26,298</b>	<b>193,944</b>	<b>3,58</b>		<b>24,34</b>
<b>Всего:</b>			<b>1225</b>	<b>35,564</b>	<b>28,386</b>	<b>140,483</b>	<b>1098,139</b>	<b>45,042</b>		<b>72,81</b>

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
4-й день										
	230	Суп молочный с вермишелью	150	4,296	4,933	18,385	130,526	1,876	55	8,3
	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	
<b>Итого:</b>			<b>327</b>	<b>9,352</b>	<b>16,304</b>	<b>49,975</b>	<b>372,6</b>	<b>3,636</b>		<b>21,85</b>
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	6
Обед	158/159	Солёный огурец или солёный помидор	40	0	0	0,78	3,1	0	268	1,34
	113	Суп рисовый	150	1,356	1,636	11,816	64,46	19,12	52	1,85
	125	Суфле из отварного мяса птицы запечённое	50	10,429	10,095	4,52	149,523	0,002	73	11,05
	229	Макароны отварные с маслом	120	4,146	5,644	33,896	194,5	0,016	104	5,42
	20	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,36	61,816	5,2	166	2,63
	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
			<b>565</b>	<b>18,782</b>	<b>18,058</b>	<b>82,748</b>	<b>550,147</b>	<b>24,338</b>		<b>24,41</b>
	66	Салат свекольный	40	0,468	2,581	5,52	45,805	4	16	0,98
	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	
10	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	1,47	151	6,42	
		<b>255</b>	<b>9,165</b>	<b>9,967</b>	<b>26,726</b>	<b>228,057</b>	<b>5,47</b>		<b>14,33</b>	
<b>Итого:</b>			<b>1242</b>	<b>37,799</b>	<b>44,429</b>	<b>169,549</b>	<b>1195,804</b>	<b>35,444</b>		<b>66,59</b>

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
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>19,752</b>	<b>11,789</b>	<b>30,71</b>	<b>331,981</b>	<b>1,578</b>		<b>30,06</b>
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	6
	57	Салат из моркови и яблома	40	0,47	2,614	9,447	60,829	1,45	4	1,23
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
<b>Итого:</b>			<b>545</b>	<b>16,108</b>	<b>18,201</b>	<b>74,296</b>	<b>519,239</b>	<b>24,07</b>		<b>29,87</b>
Полдник	28/31	Кефир	150	4,5	0,075	6	60	1,05	182	7,42
	157	Плюшка	50	2,95	1,9	24,5	97	1,4	460	8,83
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>7,45</b>	<b>1,975</b>	<b>30,5</b>	<b>157</b>	<b>2,45</b>		<b>16,25</b>
<b>Всего:</b>			<b>1140</b>	<b>43,81</b>	<b>32,065</b>	<b>145,606</b>	<b>1053,22</b>	<b>30,098</b>		<b>82,18</b>

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	
<b>Итого:</b>			<b>332</b>	<b>4,566</b>	<b>12,19</b>	<b>33,191</b>	<b>0,732</b>		<b>12,44</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>38</b>	<b>Фрукт свежий</b>	<b>95</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
	<b>158/159</b>	<b>Солёный огурец или солёный помидор</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,02</b>	<b>0</b>	<b>268</b>	<b>1,34</b>	
	<b>107</b>	<b>Суп гороховый</b>	<b>150</b>	<b>4,437</b>	<b>1,258</b>	<b>19,007</b>	<b>2,701</b>	<b>44</b>	<b>1,83</b>	
	<b>231</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	<b>2,112</b>	<b>3,784</b>	<b>15,912</b>	<b>18,02</b>	<b>109</b>	<b>4,5</b>	
<b>Обед</b>	<b>123</b>	<b>Гуляш из отварного мяса в томатном соусе</b>	<b>40</b>	<b>8,697</b>	<b>8,133</b>	<b>2,836</b>	<b>1,201</b>	<b>71</b>	<b>19,44</b>	
	<b>20</b>	<b>Компот из лимонов</b>	<b>150</b>	<b>0,091</b>	<b>0,011</b>	<b>16,36</b>	<b>5,2</b>	<b>166</b>	<b>2,63</b>	
	<b>40</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>0</b>		<b>0,89</b>	
	<b>37</b>	<b>Батон</b>	<b>25</b>	<b>0,78</b>	<b>0,312</b>	<b>5,356</b>	<b>0</b>		<b>1,23</b>	
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>18,097</b>	<b>13,858</b>	<b>70,511</b>	<b>27,122</b>		<b>31,86</b>	
	<b>2</b>	<b>Запеканка творожная с изюмом</b>	<b>120</b>	<b>12,511</b>	<b>9,767</b>	<b>18,05</b>	<b>1,099</b>	<b>131</b>	<b>25,05</b>	
	<b>206</b>	<b>Сметанный соус</b>	<b>30</b>	<b>1,36</b>	<b>1,93</b>	<b>2,56</b>	<b>0,1</b>	<b>176</b>	<b>4</b>	
<b>Полдник</b>	<b>10</b>	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>	<b>2,837</b>	<b>2,474</b>	<b>15,57</b>	<b>1,47</b>	<b>151</b>	<b>6,42</b>	
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>16,708</b>	<b>14,171</b>	<b>36,18</b>	<b>2,669</b>		<b>35,47</b>	
<b>Всего:</b>			<b>1282</b>	<b>39,871</b>	<b>40,319</b>	<b>149,982</b>	<b>32,523</b>		<b>85,77</b>	

Приём пищи	№ технологической	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
				1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	4,42
				1,5	2,36	14,98	83,445	0		3
				0,03	5,77	0,06	53,37	0		3,1
Завтрак	36	Чай с молоком	20	1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	4,42
				1,5	2,36	14,98	83,445	0		3
Завтрак	35	Печенье с 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
Обед	44	Салат из моркови с грецким орехом	43	1,305	7,544	8,754	104,836	4,25	2	5,1
				1,028	2,315	6,723	50,162	18,87	37	2,8
				3,352	4,92	9,8	89,71	60,84	116	3,44
				10,37	5,148	7,44	117,88	0,412	61	13,05
Обед	23	Кисель	150	0,155	0,071	23,13	88,001	78	167	3,79
				1,98	0,36	10,02	49,5	0		0,89
				0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23
				18,97	20,67	71,223	527,337	162,372		30,3
Итого:	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:			1220	37,797	42,907	171,822	1200,672	168,232		67,47



Приём пищи	№ технологической	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 на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004	1,47	151	6,42
Завтрак	53	Бутерброд с маслом и сыром	25	2,094	4,998	10,32	92,059	0,045	1	8,86
			5							
			10							
<b>Итого:</b>			<b>340</b>	<b>9,416</b>	<b>12,503</b>	<b>45,564</b>	<b>341,061</b>	<b>3,313</b>		<b>22,91</b>
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	6
	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
Обед										
	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
<b>Итого:</b>			<b>555</b>	<b>15,65</b>	<b>15,301</b>	<b>54,587</b>	<b>420,777</b>	<b>48,461</b>		<b>24,85</b>
	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
Полдник	23	Кисель	150	0,155	0,071	23,13	88,001	78	167	3,79
<b>Итого:</b>			<b>225</b>	<b>6,285</b>	<b>9,673</b>	<b>29,306</b>	<b>223,484</b>	<b>78,1</b>		<b>13,96</b>
<b>Всего:</b>			<b>1215</b>	<b>31,851</b>	<b>37,577</b>	<b>139,557</b>	<b>1030,322</b>	<b>131,874</b>		<b>67,72</b>

Приём пищи	№ технологической	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			
				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	Батон	7	0,03	5,77	0,06	53,32	0		3,1
<b>Итого:</b>			<b>312</b>	<b>10,086</b>	<b>17,181</b>	<b>53,41</b>	<b>409,074</b>	<b>2,04</b>		<b>19,55</b>			
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			
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>12,205</b>	<b>13,162</b>	<b>72,042</b>	<b>438,552</b>	<b>53,522</b>		<b>23,91</b>			
Полдник	74	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681	6,25	32	1,93			
	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			
<b>Итого:</b>			<b>265</b>	<b>9,041</b>	<b>10,047</b>	<b>24,435</b>	<b>219,679</b>	<b>7,3</b>	<b>398</b>	<b>13,28</b>			
<b>Всего:</b>			<b>1237</b>	<b>31,832</b>	<b>40,49</b>	<b>159,987</b>	<b>1112,305</b>	<b>64,862</b>		<b>62,74</b>			

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	130,526	1,875	76	8,09
Завтрак	226	Чай с сахаром	150	0,117	0	10,53	39,955	0,075	152	0,63
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	0		1,23
<b>Итого:</b>			<b>430</b>	<b>5,193</b>	<b>5,244</b>	<b>34,268</b>	<b>197,729</b>	<b>1,95</b>		<b>9,95</b>
Второй завтрак	38	фрукт свежий	95	0,5	0,1	10,1	45	2	3	6
	55	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,843	5,594	8,448	37,552	1,86	2	1,06
	111	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,295	6,245	7,174	108,285	8,65	50	7,32
Обед	231	Картофельное пюре	120	2,112	3,784	15,912	102,176	18,02	109	4,5
	127	Котлета из мяса птицы	50	10,429	10,095	4,52	149,523	0,002	75	11,53
	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
<b>Итого:</b>			<b>565</b>	<b>22,708</b>	<b>26,467</b>	<b>72,8</b>	<b>556,195</b>	<b>29,732</b>		<b>28,46</b>
	154	Запеканка творожная	120	15,07	10,294	16,82	215,995	0,747	130	22,8
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	4
Полдник	25	Молоко кипячёное	150	4,5	0,075	6	60	1,05	171	6,83
<b>Итого:</b>			<b>300</b>	<b>20,93</b>	<b>12,299</b>	<b>25,38</b>	<b>321,295</b>	<b>1,897</b>		<b>33,63</b>
<b>Всего:</b>			<b>1390</b>	<b>49,331</b>	<b>44,11</b>	<b>142,548</b>	<b>1120,219</b>	<b>35,579</b>		<b>78,04</b>