

Утверждено
Приказом № 197
от «04» 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 3 до 7 лет
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №1 «Ромашка»
п. Прохоровка Прохоровского района Белгородской области
на 2024 -2025 учебный год**

Прём пищи	№ технологии чекской карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
1-й день										
	169 а	Каша овсяная молочная	200	1,6	0,8	9,7	1,03		10,13	
	16	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	2,34	154	1,53	
	36	Печенье с маслом	25	1,88	2,95	18,72	0		4	
Завтрак	35		7	0,03	5,77	0,06	0		3,1	
Итого:			412	3,643	9,525	40,67	3,37		18,76	
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	2	3	6	
Обед	42	Салат свекольный с грецким орехом	50	1,355	6,73	7,904	5,125	193	5	
	200	Суп картофельный с рыбой консервированной	200	3,628	1,608	8,414	11,792	38	8,81	
	78	Куры отварные	65	13,4	14,87	0,37	188,9	59	12,66	
	215	Овощное рагу	135	2,331	2,885	18,063	49,44	124	4,98	
	18	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	1,44	162	2,32	
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	0		1,13	
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	0		1,48	
			698	24,624	27,073	80,502	69,864		36,38	
	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	
Полдник	26	Молоко кипячёное	200	6	0,1	8	1,4	171	9,1	
Итого:			350	25,214	17,084	30,1	2,058		38,43	
Всего:			1560	53,981	53,782	161,372	77,292		99,57	

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость	
				Б	Ж	У					
2-й день											
	192	Суп молочный пшённый	200	5,728	6,577	24,5	174,02	2,5	68	10,4	
Завтрак	14	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	1,36	153	5,3	
	52	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,222	6,325	15,46	127,791		1	10,63	
			5								
			15								
Итого:			430	11,306	15,027	56,78	393,433	3,86		26,33	
Второй завтрак	38	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	4,5	
Обед	70	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,491	18,4	24	1,32	
	195	Свекольник со сметаной	200	1,814	4,304	8,785	78,941	10,19	36	3,55	
	214	Рыба тушёная с овощами и томатом	70	9,499	6,626	4,342	113,92	17,29	64	21,93	
	239	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,8	181,74	1,18		5,46	
	24	Кисель	180	0,185	0,085	27,756	105,601	93,6	167	4,55	
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13	
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48	
	Итого:			698	18,889	20,031	97,223	631,121	140,66		39,42
	5	Омлет	85	5,916	8,16	3,614	110,652	4,08	101		9,47
	155	Икра кабачковая	43	0,309	1,216	1,99	20,124	2,47	53		4,6
9	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151		7,71	
37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0			1,48	
Итого:			338	10,71	12,803	31,69	279,094	8,31	305	23,26	
Всего:			1566	41,405	47,961	195,793	1350,648	154,83		93,51	

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость				
				Б	Ж	У								
3-й день	163	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	7,93	2,07	13,935	261,6	0	85	6,75				
				0	0	14,97	56,1	0,1	218	1,23				
				0,66	0,83	19,33	88,5	0		4,25				
Завтрак	21	Кофейный напиток злаковый	25											
Итого:	38	Фрукт свежий	355	8,59	2,9	48,235	406,2	0,1		12,23				
				0,5	0,1	10,1	47	2	3	6				
Обед	173	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,87	1,87	4,1	38,55	4		3,23				
				209	1,501	3,78	11,443	82,93	20,152	46	5,16			
				198	14,396	14,819	35,889	213,04	0,004	75	16,15			
				83	2,132	4,099	17,23	110,69	19,56	109	4,87			
				38	0,9	0,18	18,18	84,6	3,6	3	8,1			
				40	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13			
				37	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48			
				Итого:	698	23,387	25,636	106,95	630,238	47,316		40,12		
				Полдник	129	Рыба по-польски	70	12,44	6,178	8,928	140,5	0,495	61	20,29
								160	0,68	1,28	0,37	8,44	2,2	275
37	1,08	0,432	7,416					37,728	0		1,48			
Итого:	14	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	1,36	153	5,3				
				315	16,556	10,015	33,534	278,29	4,055		31,27			
Всего:			1468	49,033	38,651	198,819	1361,728	53,471		89,62				

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость	
				Б	Ж	У					
4-й день	193	Суп молочный с вермишелью	200	5,728	6,577	24,513	175,035	2,502	55	11,06	
				4,231	3,935	19,86	126,808	2,11			
				1,88	2,95	18,72	104,27	0			
				0,03	5,77	0,06	53,32	0			
Завтрак	36	Печенье с маслом	7							4	
Итого:	38	Фрукт свежий	412	11,869	19,232	63,153	459,433	4,612	3	27,1	
				0,5	0,1	10,1	47	2			6
Второй завтрак	151/152	Свежий огурец или свежий помидор	50	0,4	0,1	1,4	7,5	10	263/268	7,5	
				1,872	2,593	15,938	90,594	27,072			
				12,34	12,702	5,048	182,608	0,004			
				4,491	6,115	36,72	212,71	0,017			
Обед	194	Суп рисовый	200	1,872	2,593	15,938	90,594	27,072	52	2,46	
				70	12,34	5,048	182,608	0,004			
				130	4,491	36,72	212,71	0,017			
				180	0,109	0,013	19,631	6,815			
Итого:	40	Суфле из отварного мяса птицы запечённое	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0	73	15,48	
				30	1,08	0,432	7,416	37,728			0
				698	22,8	22,411	98,845	668,019			43,908
				50	0,585	3,48	7,394	44,778			5
Итого:	37	Макаронные отварные с маслом	180	5,08	4,6	0,28	63	0	166	3,15	
				40	1,08	0,432	7,416	37,728			0
				180	3,405	2,995	18,67	110,59			1,76
				300	10,15	11,507	33,76	256,096			6,76
Полдник	66	Салат свекольный	50	0,585	3,48	7,394	44,778	5	213	1,23	
				40	1,08	0,432	7,416	37,728			0
				180	3,405	2,995	18,67	110,59			1,76
				300	10,15	11,507	33,76	256,096			6,76
Итого:	131	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	151	7,71	
				30	1,08	0,432	7,416	37,728			0
Всего:	9	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151	7,71	
				300	10,15	11,507	33,76	256,096			6,76
Всего:	1510			45,319	53,25	205,858	1430,548	57,28		86,3	
				10,15	11,507	33,76	256,096	6,76			

Приём пищи	№ технологии чаской	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
5-й день	3	Вареники ленивые	150	17,347	12,367	27,51	283,853	0,535	134	24,04
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	4
	26	Молоко кипячёное	200	6	0,1	8	80	1,4	171	9,1
Итого:			380	24,707	14,397	38,07	409,153	2,035		37,14
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6
Обед	151/152	Салат из отварной моркови с изюмом или свежий огурец или помидор	50	0,58	2,53	6,98	52,5	1,5	-	4
	204	Борщ со сметаной	200	1,401	3,712	8,911	72,435	25,47	37	3,73
	134/76	Плов из мяса говядины или птицы	200	13,385	19,109	36,1	360,597	1	4	22,63
	38	Сок	200	1	0,2	20,2	94	4	3	9
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			718	19,954	26,439	92,299	679,96	31,97		41,97
Полдник	27/32	Кефир	200	6	0,1	8	80	1,4	182	9,9
	157	Плюшка	50	2,95	1,9	24,5	98	1,4	460	8,83
Итого:			250	8,95	2	32,5	178	2,8		18,73
Всего:			1448	54,111	42,936	172,969	1314,113	38,805		103,84

Приём пищи	№ технологии чешкой	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
6-й день										
Завтрак	34	Суп молочный овсяной	200	4,852	8,144	22,99	178,938	0,87	54	9,98
	12	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,636	47,947	0,06	152	0,75
	37/35	Бутерброд с маслом	30	1,11	6,202	7,476	127,791	0,066	1	5
			7							
Итого:			417	6,102	14,346	43,102	354,676	0,996		15,73
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6
Обед	151/152	Свежий огурец или свежий помидор	50	0,4	0,1	1,4	7,5	10	263/268	7,5
	208	Суп гороховый	200	5,688	1,88	23,406	127,448	4,041	44	2,44
	83	Картофельное пюре	130	2,132	4,099	17,23	110,69	19,56	109	4,87
	196	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	70	13,486	12,783	4,419	185,564	1,842	71	34,03
	19	Компот из лимонов	180	0,109	0,013	19,631	74,179	6,815	166	3,15
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			698	25,403	19,763	86,194	605,809	42,258		54,6
Полдник	2	Запеканка творожная с изюмом	120	12,511	9,767	18,05	205,631	1,099	131	25,05
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	4
	9	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151	7,71
Итого:			330	17,276	14,692	39,28	361,521	2,959		36,76
Всего:			1545	49,281	48,901	178,676	1369,006	48,213		113,09

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
7-й день										
	93	Каша молочная «Дружба»	200	5,526	6,294	26,706	178,901	2,346	93	10,56
Завтрак	14	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	1,36	153	5,3
	36	Печенье с маслом	25	1,88	2,95	18,72	104,27	0		4
	35		7	0,03	5,77	0,06	53,37	0		3,1
Итого:			412	9,792	17,139	62,306	428,163	3,706		22,96
Второй завтрак	38	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	4,5
Обед	158/159	Солёный огурец или солёный помидор	50	0	0	0,78	3,1	0	263/268	1,68
	204	Борщ со сметаной	200	1,401	3,712	8,911	72,435	25,47	37	3,73
	86 а	Капуста тушёная	130	2,36	5,186	11,453	99,295	77,545	116	3,73
	240	Суфле из печени	70	16,94	8,02	9,15	181,59	15,19	28	45,31
	24	Кисель	180	0,185	0,085	27,756	105,701	93,6	167	4,55
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			698	24,474	17,891	78,158	562,549	211,805		61,61
	148	Оладьи ,запечённые, с сахаром или повидлом	80	6,34	7,6	35,3	222,6	0	382	7,4
Полдник	26	Молоко кипячёное	200	6	0,1	8	80	1,4	171	9,1
Итого:			280	12,34	7,7	43,3	302,6	1,4		16,5
Всего:			1490	47,106	42,83	193,864	1340,312	218,911		105,57

Приём пищи	№ технологии чешской	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
8-й день										
	95	Каша манная молочная	200	5,98	6,708	26,232	2,398	96	10,18	
	9	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	1,76	151	7,71	
Завтрак	52	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,222	6,325	15,46	0,066	1	10,63	
			5							
			15							
Итого:			430	12,607	16,028	60,362	4,224		28,52	
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	2	3	6	
	72	Салат из свеклы и солёных огурцов	50	0,474	3,478	3,088	4	30	1,49	
	199	Суп гречневый	200	1,052	1,447	9,987	10,13	52	1,88	
	132	Голубцы ленивые с мясом птицы	200	14,62	14,64	18,68	46,28	264	16,73	
Обед										
	38	Сок	200	1	0,2	20,2	4	3	9	
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	0		1,13	
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	0		1,48	
Итого:			718	20,734	20,653	72,063	64,41		31,71	
	217	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	0,17	104	15,21	
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	0		1,48	
Полдник	24	Кисель	180	0,185	0,085	27,756	93,6	167	4,55	
Итого:			295	10,365	16,317	36,572	93,77		21,24	
Всего:			1543	44,206	53,098	179,097	164,404		87,47	

Приём пищи	№ технологии чешской	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость				
				Б	Ж	У								
9-й день	175	Макароны, запечённые с сыром	155	6,03	6,91	23,03	185,552	0,33	-	6,88				
				Завтрак	7	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	2,11	150	8,94	
					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
Итого:			362	11,791	18,975	57,93	449,1	2,44		21,92				
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6				
	70	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,491	18,4	24	1,32				
Обед	207	Свекольник со сметаной	200	1,814	4,304	8,785	78,941	10,19	36	3,55				
	219	Картофель тушёный с луком и томатом	130	2,336	2,912	23,062	122,038	31	111	4,78				
	142	Тефтеля	70	7,1	6,1	5,3	102	0,7	25	16,44				
	18	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	2,32				
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13				
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48				
Итого:			698	15,803	17,774	87,33	552,188	61,73		31,02				
Полдник	224	Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362	12,5	32	3,86				
	131	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213	5,7				
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48				
	14	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	1,36	153	5,3				
Итого:			350	11,252	14,203	33,854	301,712	13,86	398	16,34				
Всего:			1510	39,346	51,052	189,214	1350	80,03		75,28				

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
10-й день										
	167 а	Суп молочный гречневый	200	5,728	6,577	24,51	174,035	2,5	76	10,79
Завтрак	14	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,636	47,947	0,06	152	0,75
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			430	6,948	7,009	44,562	259,71	2,56		13,02
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6
Обед	183	Салат из свежих огурцов с луком или салат из отварной моркови с зелёным горошком	50	0,91	4,64	2,77	52,25	2,61		6,25
	199	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,739	7,998	9,825	139,989	11,84	50	9,77
	83	Картофельное пюре	130	2,132	4,099	17,23	110,69	19,56	109	4,87
	198	Котлета из мяса птицы	70	14,396	14,819	35,889	213,04	0,004	75	16,15
	18	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	2,32
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			698	29,087	32,536	111,465	714,687	35,454		41,97
Полдник	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
	26	Молоко кипячёное	200	6	0,1	8	80	1,4	171	9,1
Итого:			350	22,43	12,324	27,38	341,295	2,247		35,9
Всего:			1578	58,965	51,969	193,507	1362,692	42,261		96,89