

УТВЕРЖДАЮ:

Исполняющий обязанности
заведующего МБДОУ
«Ясли – сад № 2 АГД»

Л.В.Беломеря

2024 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
(ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ)
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ЯСЛИ – САД
КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА № 2
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДОКУЧАЕВСКА»
НА ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2024 года**

Сезон: весенне-летний период, 1
неделя Возрастная категория: с 3-х
до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Вареники ленивые со сгущенным молоком	100/5/20	15,6	12,5	24,8	273,7	35
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	3
Итого за завтрак			14.12	22.96	94.45	621.04	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	130
	Итого за II завтрак			0.5	0.00	10.1	42.22
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	130
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.2	84.58	1
	Суп картофельный с клецками	200	7.85	4.43	44.88	250.75	32
	Макаронные отварные	150	5.9	8.11	31.29	229.76	49
	Икра свекольная	60	1.07	2.06	6.45	48	82
	Кисель из сухофруктов	200	0.3	0.01	24.4	96.8	874
	Отварные колбасные изделия	50	11.04	15.2	0.08	169	37
Итого за обед			31.61	31.28	138.45	956.32	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Каша рисовая молочная	200	6.98	10.4	25.0	222.38	33
	Чай	200	12	3.1	14.0	53.06	113
	Кондитерское изделие(печенье)	30	2.3	2.9	22.3	125.1	120
Итого за уплотненный полдник			28.3	13.94	39.96	315.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			74.53	68.18	282.96	1934.68	

Сезон: Весенне-летний период, 1
неделя Возрастная категория: с 3-х
до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Каша пшеничная молочная	200	6.76	10.4	25.87	224.9	31
	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18	22
	Бутерброд с маслом с сыром	257/11	6.47	11.38	13.66	185.7	125
Итого за завтрак			19.43	27.98	64.87	591.78	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	100	0.5	0.0	10.1	42.22	130
Итого за II завтрак			0.5	0.0	10.1	42.22	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	130
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.2	84.58	1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/11	3.52	5.98	9.78	117	26
	Печеночные оладьи	80	19.4	9.3	7.8	192	120
	Рис отварной	135	3.21	8.52	33.25	222.52	168
	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	19
	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
Итого за обед			33.03	30.62	111.17	861.69	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Запеканка из творога с вермишелью	160	18.65	16.67	16.46	374.4	211
	Кисломолочный напиток	180	7.2	5.76	7.56	120.6	35
Итого за уплотненный полдник			25.85	22.43	24.02	495	
Итого за день:			78.81	81.03	210.16	1990.69	

Сезон: весенне-летний период, 1
неделя Возрастная категория: с 3-х
до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Вермишель молочная	200	6.58	9.0	26.12	187.04	10
	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	45
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1	3
итого за завтрак			13.72	21.56	65.57	486.6	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие(банан)	69	0.9	0.0	0.3	57	136
итого за II завтрак			0.9	0.0	0.3	57	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	130
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.2	84.58	1
	Суп рисовый	250	2.24	4.7	9.8	90.9	98
	Жаркое по-домашнему	230	19.02	17.23	20.05	322.6	51
	Свежие овощи	60	2.1	1.5	3.27	48.77	79
	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
итого за обед			29.12	24.91	88.84	721.04	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Омлет						
	Чай	80	6.28	7.25	2.56	100	56
	Кондитерское изделие(вафли)	200	12	3.1	14	53.06	113
	Кондитерское изделие(вафли)	30	0.84	0.99	23.19	106.7	116
итого за уплотненный полдник			19.12	11.34	39.75	259.76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62.86	57.81	194.46	1524.4	

Сезон: весенне-летний период, 1
неделя Возрастная категория: с 3-х
до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРТ							
ЗАВТРАК:	Каша геркулесовая молочная	200	6.66	10.99	22.64	216.4	29
	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18	22
	Бутерброд с маслом с сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7	125
Итого за завтрак							
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	100	19.33	28.57	61.64	583.28	
Итого за II завтрак							
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	0.5	0.0	10.1	42.22	130
	Хлеб ржаной	40	2.25	0.87	15.15	77.43	130
	Суп «Снежок» с мясом птицы	200/15	3.2	0.6	16.2	84.58	1
	Тефтели рыбные	100	5.3	7.2	18.2	202.3	39
	Пюре картофельное	150	27.12	7.78	6.45	206.5	104
Итого за обед	Компот из сухофруктов	150	3.39	4.69	27.66	128.92	63
		200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
Итого за обед							
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Капуста тушеная	130	25.55	23.79	105.86	745.39	
	Рйидо отварное	40	4.8	4.7	5.1	81.9	16
	Чай	200	5.1	4.6	0.3	63	209
	Кондитерское изделие(пряник)	30	12	3.1	14	53.06	113
Итого за уплотненный полдник							
Итого за ДЕНЬ:			1.77	1.41	22.5	109.8	114
			49.44	19.52	84.12	639.86	
			94.82	71.88	261.72	2010.75	

Сезон: весенне-летний период, 1 неделя
 Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	200	5.86	9.95	26.8	221.38	34
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	97.2	965
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1	3
итого за завтрак			13.42	22.21	49.97	457.68	
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие(банан)	69	0.9	0.0	0.3	57	136
итого за II завтрак			0.9	0.0	0.3	57	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	130
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.2	84.58	1
	Сулг вермишелевый на мясном бульоне	250	4.29	3.33	20.9	130.73	24
	Котлета мясная	70	11.1	10.42	4.28	155.4	42
	Каша пшеничная	150	8.55	7.23	41.17	270.5	28
	Компот из сушеных фруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
итого за обед			11.94	10.78	92.39	513.94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	5.6	4.3	24.48	182.3	289,314
	Кисломолочный напиток	180	7.2	5.76	7.56	120.6	35
итого за уплотненный полдник			12.8	10.06	32.04	302.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39.06	43.05	174.7	1331.52	
ИТОГО за весь период			350.08	321.95	1124	8792.04	
Среднее значение за период			69.849	68.562	226.74	1751.635	
Среднее значение за период 10 дней			70.016	64.39	224.8	1758.408	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
			4.8	4	14.2		

Сезон: Весенне-летний период, 2
неделя Возрастная категория: с 3-х
до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Каша гречневая молочная	200	6.97	10.4	25	222.4	27
	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	45
	Бутиерброд с маслом сливочным	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1	3
Итого за завтрак			14.11	22.96	64.45	521.06	
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	100	0.5	0.00	10.1	42.22	130
	Итого за II завтрак						
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	130
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.2	84.58	1
	Суп гороховый	250	2.21	2.44	16.1	185.8	88
	Сухарики	15	2.28	0.24	14.58	71.4	4
	Пюре картофельное	150	3.39	4.69	27.66	128.92	63
	Отварные колбасные изделия	50	11.04	15.2	0.08	169	37
	Кисель из сухофруктов	200	0.3	0.01	24.4	96.8	874
Итого за обед			24.67	24.05	114.17	813.93	
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Каша пшеничная	150	8.55	7.23	41.17	270.5	28
	Печень тушенная в сметане	100	13.94	4.18	5.22	114.29	56
	Чай	200	12	3.1	14.0	53.06	113
	Кондитерское изделие(вафли)	30	0.84	0.99	23.19	106.7	116
Итого за уплотненный полдник			35.33	15.5	83.58	544.55	
Итого за ДЕНЬ:			74.61	62.51	272.3	1921.76	

Сезон: весенне-летний период, 2
неделя Возрастная категория: с 3-х
до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7 ВТОРНИК								
ЗАВТРАК:	Вермишель молочная	200	6.58	9.0	26.12	187.04	10	
	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18	22	
	Бутерброд с маслом с сыром	257/111	6.47	11.38	13.66	185.7	125	
Итого за завтрак			19.25	26.58	65.12	553.92		
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	100	0.5	0.00	10.1	42.22	130	
Итого за II завтрак			0.5	0.00	10.1	42.22		
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	130	
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.2	84.58	1	
	Суп «Снежок» с мясом птицы	200/15	5.3	7.2	18.2	202.3	39	
	Плов с птицей	230	9.45	5.85	26.88	195.15	88	
	Свежие овощи	60	2.1	1.5	3.27	48.77	79	
Итого за обед			0.31	0.01	24.37	96.76	40	
	Компот из сухофруктов	200	22.61	16.03	104.07	704.99	211	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:								
	Сырники творожные со сливочным молоком	120/20	22.04	20.68	35.54	416.89	211	
	Кисломолочный напиток	180	7.2	5.76	7.56	120.6	35	
Итого за уплотненный полдник			29.24	26.44	43.1	537.49		
Итого за день:			71.6	69.05	222.39	1838.62		

Сезон: весенне-летний период, 2
неделя Возрастная категория: с 3-х
до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8 СРЕДА								
ЗАВТРАК:	Каша манная молочная	150	4.39	7.46	20.11	166	34	
	Молоко	180	5.22	4.5	8.64	97.2	965	
	Бутерброд с маслом с сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7	125	
Итого за завтрак			16.08	23.34	42.41	448.9		
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие(яблоко)	88	0.35	0	9.91	41.04	368	
		Итого за II завтрак			0.35	0	9.91	41.04
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	130	
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.2	84.58	1	
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	4.29	3.33	20.9	130.73	24	
	Рагу овощное мясом	200	1.89	5.97	15.77	124.44	331	
	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40	
Итого за обед			11.94	10.78	92.39	513.94		
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Макароны отварные	150	5.9	8.11	31.29	229.76	49	
		Котлета рыбная	80	21.7	6.23	5.17	165.27	43
		Кондитерское изделие(пряник)	30	1.77	1.41	22.5	109.8	114
		Чай	200	12	3.1	14.0	53.06	113
Итого за уплотненный полдник			41.37	18.85	72.96	557.89		
Итого за день:			69.74	52.97	217.67	1561.77		

Сезон: весенне-летний период, 2
неделя Возрастная категория: с 3-х

до 7-миллет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРТ							
ЗАВТРАК:	Каша рисовая	200	6.98	10.4	25.0	222.38	33
	Молочная						
	Кофейный напиток	200	4.8	4.8	24.92	159.56	45
	Бутерброд с маслом с сыром	25/7/11	6.47	11.38	13.66	185.7	125
Итого за завтрак							
II ЗАВТРАК:	Сок фруктовый	100	18.25	26.58	63.58	567.64	130
Итого за II завтрак							
			0.5	0.00	10.1	42.22	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	130
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.2	84.58	1
	Рассолыник на мясном бульоне	250/11	1.89	2.52	15.49	93.28	73
	Куринная подлива	80	14.14	11.4	3.63	173.25	60
	Греча	135	6.15	7.77	30.67	217.21	168
Итого за обед							
	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40
Итого за обед							
			27.94	23.17	105.51	742.51	
УПЛОТНЕН- НЫЕ ПОЛДНИК:	Икра свекольная	60	1.07	2.06	6.45	48	82
	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Чай	200	12	3.1	14.0	53.06	113
	Булочка сдобная	90	6.79	9.16	41.7	295.75	9
Итого за уплотненный полдник							
			26.94	19.46	63.76	467.71	
Итого за день:							
			78.13	114.75	244.95	1820.08	

Сезон: весенне-летний период, 2
неделя Возрастная категория: с 3-х
до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА								
ЗАВТРАК:	Макаронны отварные	150	5.9	8.11	31.29	229.76	49	
	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	19	
	Какао	200	6.2	6.2	25.34	181.18	22	
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2.34	7.76	14.53	139.1	3	
Итого за завтрак			15.58	27.41	75.78	621.44		
II ЗАВТРАК:	Фрукты свежие(яблоко)	88	0.35	0	9.91	41.04	368	
	Итого за II завтрак			0.35	0	9.91	41.04	
ОБЕД:	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.15	77.43	130	
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.2	84.58	1	
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/11	3.52	5.98	9.78	117	26	
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	42	
	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	63	
	Свежие овощи	60	2,1	1,5	3,27	48,77	79	
	Компот из сухофруктов	200	0.31	0.01	24.37	96.76	40	
Итого за обед			23.1	23.72	77.72	633.44		
УПЛОТНЕН- НЫЙ ПОЛДНИК:	Запеканка из творога с рисом	100	8.1	7.5	15.12	165.56	47	
	Кисломолочный напиток	180	7.2	5.76	7.56	120.6	35	
Итого за уплотненный полдник			15.3	13.26	22.68	286.16		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				54.33	64.39	186.09	1582.08	
	ИТОГО за весь период			348.41	363.67	1143.4	8724.31	
Среднее значение за период 10 дн			69.682	72.734	228.68	1744.862		