



Утверждаю :
Заведующий МБДОУ №11 «Березка»
О.А. Козедубова

Перспективное меню на 10 дней

Неделя 1

День 1

№	рецептура	Наименование блюда	Выход гр.		белки	жиры	углеводы	ккал	л
			1-3 года	3-7 лет					
		Завтрак							
1	67	Каша молочная геркулес	150	200	7,2	9,8	26,1	221	
2	1	Бутерброд –хлеб, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
3	133	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04	0	12,13	47	
		2 завтрак							
4	130	Сок	100	100	1,01	0,1	11,2	46	
5		Фрукты	95	100					
6		Кондитерские изделия	12	20					
		Обед							
7	28	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	200	6,9	8,5	21,9	192	
8	110	Птица в соусе с томатом	65	70	7,42	9,33	2,58	106	
9	76	Макароны отварные	100	120	3,0	5,3	20,6	142	
10	23	Салат морковный с зеленым горошком	45	60	0,58	3,08	1,85	38,26	
11	122	Компот с/ф	150	200	0,56	0	27,4	111,84	
	5	Хлеб пшеничный	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87	
		Полдник							
11	80	Пудинг из творога	65	130	5,21	9,8	23,55	243	
13	251	Сметанный соус	20	25	1,1	7,2	8,5	103	
14	117	Какао с молоком	150	200	3,52	3,72	25,49	145,2	

День 2

№	рецептура	Наименование блюда	Выход гр.		белки	жиры	углеводы	ккал	
			1-3 года	3-7 лет					
		Завтрак							
1	61	Каша вязкая молочная ячневая	150	200	6,64	7,59	28,13	204	
2	1	Бутерброд –хлеб, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
3	133	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04	0	12,13	47	
		2 завтрак							
4		Ряженка	100	100					
5		Фрукты	95	100					
6		Кондитерские изделия	12	20					
		Обед							
7	41	Суп с рыбными консервами	150	200	19,3	18,9	33,5	381	
8	123	Голубцы ленивые	100	130	9,9	22,4	3,4	255	
10	23	Помидор консервированный	40	60	1,2	4,0	2,7	52	
11	122	Компот с/ф	150	200	0,56	0	27,4	111,8 4	
		Полдник							
12	87	Вареники ленивые	100	120	12,2	10,5	37,0	291	
13	251	Сметанный соус	20	25	1,1	7,2	8,5	103	
14	127	Молоко кипячёное	150	200	5,59	6,38	10,08	120,1 2	
	5	Хлеб пшеничный	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87	

Неделя 1

День 3

№	рецептура	Наименование блюда	Выход		белки	жиры	углеводы	ккалл	
			гр. 1-3 года	3-7 лет					
		Завтрак							
1	68	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	7,8	9,8	27,0	228	
2	1	Бутерброд –хлеб, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
3	133	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04	0	12,13	47	
		2 завтрак							
4	130	Сок	100	100	1,01	0,1	11,2	46	
5		Фрукты	95	100					
6		Кондитерские изделия	12	20					
		Обед							
7	28	Суп фасолевый	150	200	6,9	8,5	21,9	192	
8	58	Плов из отварной птицы	120	150	13,16	13,12	36,43	311,65	
9	16	Салат из морской капусты с луком	45	60	0,55	5,08	0,91	74	
10	122	Компот с/ф	150	200	0,56	0	27,4	111,84	
		Полдник							
11	118	Рыба запеченая	100	110	14,3	15,3	3,2	207	
13	56	Картофельное пюре	100	130	3,8	4,3	31,6	180	
14	117	Какао с молоком	150	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	5	Хлеб пшеничный	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87	

Неделя 1
День 4

№	рецептура	Наименование блюда	Выход гр.		белки	жиры	углеводы	ккал	
			1-3 года	3-7 лет					
		Завтрак							
1	33	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	7,3	10,9	35,9	271	
2	1	Бутерброд –хлеб, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
3	133	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04	0	12,13	47	
		2 завтрак							
4	127	Молоко кипячёное	150	200	5,59	6,38	10,08	120,12	
5		Фрукты	95	100					
6		Кондитерские изделия	12	20					
		Обед							
7	37	Суп к/б пшенный	150	200	4,4	7,0	32,3	209	
8	28	Кнели мясные	60	90	9,3	18,9	1,6	214	
9	57	Гречневая каша	150	180	4,85	18,23	19,60	275,58	
10	122	Компот с/ф	150	200	0,56	0	27,4	111,84	
11	2	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	60	0,7	5,3	3,3	64	
		Полдник							
13	79	Омлет натуральный с маслом	80	100	9,01	12,51	2,24	156,25	
14	4	Кабачковая икра	20	30	0,57	2,67	2,31	35,7	
15	130	Сок	100	100	1,01	0,1	11,2	46	
	5	Хлеб пшеничный	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87	

Неделя 1
День 5

№	рецептура	Наименование блюда	Выход гр.		белки	жиры	углеводы	ккал	
			1-3 года	3-7 лет					
		Завтрак							
1	61	Каша молочная кукурузная	150	200	6,5	8,2	30,9	223	
2	1	Бутерброд –хлеб, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
3	133	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04	0	12,13	47	
		2 завтрак							
4	117	Какао	150	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
5		Фрукты	95	100					
6		Кондитерские изделия	12	20					
		Обед							
7	35	Суп гороховый	150	200	7,8	7,6	34,7	239	
8	105	Тефтели с рисом	70	90	10,9	25,7	11,6	321	
9	23	Салат из квашеной капусты с луком	45	60	0,96	6,06	1,95	67,58	
10	122	Компот с/ф	150	200	0,56	0	27,4	111,84	
		Полдник							
11	204	Оладушки с повидлом	65	80	4,3	12,4	52,9	340	
12	130	Сок	100	100	1,01	0,1	11,2	46	
	5	Хлеб пшеничный	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87	

Неделя 2

День 1

№	рецептура	Наименование блюда	Выход гр.		белки	жиры	углеводы	ккал	
			1-3 года	3-7 лет					
		Завтрак							
1	67	Каша геркулесовая молочная	150	200	7,2	9,8	26,1	221	
2	1	Бутерброд –хлеб, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
3	133	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04	0	12,13	47	
		2 завтрак							
4	130	Сок	100	100	1,01	0,1	11,2	46	
5		Фрукты	95	100					
6		Кондитерские изделия	12	20					
		Обед							
7	30	Щи с луком	150	200	4,5	3,6	28,2	163	
	99	Котлета	60	80	11,7	28,3	2,7	312	
8	76	Макароны отварные	100	120	3,0	5,3	20,6	142	
9	63	Салат винегрет	40	60	1,4	5,3	9,9	93	
10	122	Компот с/ф	150	200	0,56	0	27,4	111,84	
		Полдник							
11	83	Сырники из творога	65	130	18,69	12,67	11,4	234	
12	251	Сметанный соус	20	25	1,1	7,2	8,5	103	
13	117	Какао с молоком	150	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	5	Хлеб пшеничный	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87	

Неделя 2

День 2

№	рецептура	Наименование блюда	Выход гр.		белки	жиры	углеводы	ккал	
			1-3 года	3-7 лет					
		Завтрак							
1	16	Каша гречневая молочная	150	200	7,9	9,0	29,5	231	
2	1	Бутерброд –хлеб, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
3	133	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04	0	12,13	47	
		2 завтрак							
4		Ряженка	100	100					
5		Фрукты	95	100					
6		Кондитерские изделия	12	20					
		Обед							
7	28	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	200	6,9	8,5	21,9	192	
8	93	Гуляш из отварного мяса	120	150	12,1	25,6	3,7	294	
	25	Пшеничная каша вязкая	80	120	3,0	4,6	16,1	118	
9		Салат из морской капусты	30	40					
10	122	Компот с/ф	150	200	0,56	0	27,4	111,84	
		Полдник							
12	56	Картофельное пюре	100	130	3,8	4,3	31,6	180	
12	103	Печень тушеная в соусе	120	140	13,92	10,72	8,88	195,21	12
14	117	Какао с молоком	150	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	5	Хлеб пшеничный	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87	

День 3

№	ре це пт ур а	Наименование блюда	Выход гр.		белки	жиры	углев оды	ккал л	
			1-3 года	3-7 лет					
		Завтрак							
1	37	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	6,44	7,53	25,38	192	
2	1	Бутерброд –хлеб, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
3	13 3	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/ 5	0,04	0	12,13	47	
		2 завтрак							
4	13 0	Сок	100	100	1,01	0,1	11,2	46	
5		Фрукты	95	100					
6		Кондитерские изделия	12	20					
		Обед							
7	41	Суп с рыбными консервами	150	200	19,3	18,9	33,5	381	
8	12 8	Птица тушеная в соусе с овощами	100	145	12,9	15,3	3,0	201	
9	65	Гречневая каша рассыпчатая	100	120	3,2	4,2	16,7	118	
10	68	Салат морковный с зеленым горошком	30	50	0,8	3,6	3,4	49	
11	12 2	Компот с/ф	150	200	0,56	0	27,4	111,8 4	
		Полдник							
12	81	Творожено-манный пудинг	65	150	16,6	21,9	18,3	337	
13	251	Сметанный соус	20	25	1,1	7,2	8,5	103	
14	11 7	Какао с молоком	150	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	5	Хлеб пшеничный	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87	

Неделя 2

День 4

№	рецептура	Наименование блюда	Выход гр.		белки	жиры	углеводы	ккал	л
			1-3 года	3-7 лет					
		Завтрак							
1	61	Каша вязкая молочная ячневая	150	200	6,64	7,59	28,13	204	
2	1	Бутерброд –хлеб, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
3	133	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04	0	12,13	47	
		2 завтрак							
4	130	Сок	100	100	1,01	0,1	11,2	46	
5		Фрукты	95	100					
6		Кондитерские изделия	12	20					
		Обед							
7	34	Суп к/б вермишелевый	150	200	2,8	2,8	21,9	124	
8	228	Жаркое по домашнему	120	150	12,2	14,5	18,6	253	
9	57	Салат из свежей капусты со свеклой	40	60	1,3	4,4	5,6	67	
11	122	Компот с/ф	150	200	0,56	0	27,4	111,84	
		Полдник							
12	78	Яйцо отварное	0,5	1	5,08	4,6	0,28	63	
13		Кабачковая икра	30	35					
14	117	Какао с молоком	150	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	5	Хлеб пшеничный	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87	

Неделя 2

День 5

№	рецептура	Наименование блюда	Выход гр.		белки	жиры	углеводы	ккал	
			1-3 года	3-7 лет					
		Завтрак							
1	89	Каша молочная манная	150	200	7,1	8,1	30,6	224	
2	1	Бутерброд –хлеб, масло, сыр	20/4/9	30/5/14	5,06	7	14,62	145	
3	133	Чай с лимоном	150/9/4	180/12/5	0,04	0	12,13	47	
		2 завтрак							
4		Сок	100	100					
5		Фрукты	95	100					
6		Кондитерские изделия	12	20					
		Обед							
7	35	Суп гороховый	150	200	7,8	7,6	34,7	239	
8	84	Кнели отварные	60	90	8.4	15.1	7.0	198	
9	56	Картофельное пюре	100	130	3,8	4,3	31,6	180	
	108	Томатный соус	30	35	1,3	6,5	9,2	101	
		Помидоры консервированные	20	30					
10	122	Компот с/ф	150	200	0,56	0	27,4	111,84	
		Полдник							
11	117	Какао с молоком	150	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
12	108	Булочка с изюмом	100	130	8.4	9.3	58.4	350	
	5	Хлеб пшеничный	40	60	3,8	0,4	24,6	117,5	
	6	Хлеб ржаной	40	50	3,3	0,6	16,7	87	