



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 90 «Сказка»
О.Н. Серевич
О.Н. Серевич

**Перспективное летне-осеннее
двухнедельное меню на 2023 год**

День: понедельник

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад 12 час.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный манный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак	525	11,85	15,43	86,72	528,29	
Обед	Рассольник со сметаной	200	0,95	0,66	6,5	65,1	298
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	298
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,26	29,64	354
	Компот из с/фр	180	0,16	0,07	24,18	98,01	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	660	21,32	12,7	83,01	702,47	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	13,64	12,2	14,74	222	240
	Соус фруктовый	40	0	0	3,98	108,8	360
	Свекла тушеная	120	11,7	19,81	12,72	139,2	134
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за полдник	510	35,58	39,34	60,46	690,1	
Итого за 1 день		1695	68,75	67,47	230,2	1920,86	

День: вторник

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад 12 час.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за завтрак	525	14,47	17,9	75,62	516,49	
Обед	Свекольник со сметаной	200/5	2,03	5,01	8,92	97,19	57
	Котлеты из говядины	80	9,33	7,7	7,9	135,96	282
	Каша «Артек»	130	9,42	5,67	71,22	354,65	165
	Салат из св овощей	60	0,67	3,7	2,8	48	14
	Компот из св.з.фр	180	0,14	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	735	27,18	23,11	142,32	872,88	
Полдник	Биточки из рыбы	80	11,19	7,62	7,91	142,26	255
	Пюре картофельное	130	6,64	4,02	62,11	298,51	321
	Салат из свеклы	40	0,66	4	1,15	53,37	34
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник	460	21,1	16,05	95,8	603,25	
Итого за 2 день		1705	58,88	52,93	319,9	1958,58	

День: среда

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад 12 час.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	40	0,2	0,18	0,01	2,51	213
	Икра кабачковая	130	1,17	6,11	7,04	91	53
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Бананы	100	1,56	0,42	27,84	122,04	368
	Итого за завтрак	495	5,8	15,22	61,53	409,55	
Обед	Суп-лапша домашняя на кур/б	200	4,69	4,28	38,09	201,58	86
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	21,23	11,3	70,26	455,77	302
	Свежий огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Компот из св/з/фр	180	0,14	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	740	31,89	16,58	163,5	707,62	
Полдник	Суп молочный геркулесовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Булочка домашняя	100	6,66	6,15	49,78	269	469
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Итого за полдник	540	16,21	16,18	108,8	628,49	
Итого за 3 день		1850	126,6	61,04	339,8	1938,12	

День: четверг

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад 12 час.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Яблоко	100	1,5	0,5	21	95	371
	Итого за завтрак	525	13,07	15,9	92,62	561,49	
Обед	Щи зеленые со сметаной	200	4,46	4,25	15,98	116,51	81
	Макаронник с мясом	165	11,92	10,56	34,37	269,62	292
	Свежий огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Напиток из шиповника	180	0,14	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	675	22,33	15,84	103	628,77	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	80	11,19	7,62	7,91	142,26	255
	Пюре картофельное	130	6,64	4,02	62,11	298,51	321
	Свежий огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Пряники	40	3,5	3	20,2	145	
	Итого за полдник	480	24,28	16,98	105,55	680,33	
Итого за 4 день		1680	56,68	48,72	301,12	1870,59	

День: пятница

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: сад 12 час.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ по сборнику рецептов
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйца вареные	40	0,2	0,18	0,01	2,51	213
	Икра кабачковая	130	1,17	6,11	7,04	91	53
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/1	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак	490	4,52	14,83	48,79	349,31	
Обед	Суп гороховый с гречками	200	1,72	3,42	9,24	72,41	101
	Плов с мясом	210	23,62	14,85	37,81	370,94	304
	Свежий огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Кисель из шиповника	180	0,21	0,1	24,72	100,8	381
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	720	31,36	19,3	102,7	682,42	
Полдник	Суп молочный пшеничный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Пирожки с повидлом	100	6,13	8,4	44,88	268,48	454
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,5	94
	Итого за полдник	500	14,96	15,31	101,2	586,47	
Итого за 5 день		1710	50,84	49,44	252,69	1618,2	

День: понедельник

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: сад 12 час.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный манный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак	525	11,85	15,43	86,72	528,29	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,94	5,22	10,2	95,28	51
	Тефтели мясные с соусом	160	10,3	12,37	15,86	213,39	286
	Каша гречневая с маслом	130	12,15	6,67	72,58	388,06	168
	Свежий огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Компот из св/з/фр	180	0,14	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	800	30,59	25,2	154,61	951,37	
Полдник	Вареники ленивые из творога	200	28,24	36,5	30,24	542,6	229
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за полдник	480	31,31	40,24	54,35	675,6	
Итого за 1 день		1805	73,75	80,87	295,68	2155,26	

День: вторник

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: сад 12 час.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/1	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак	540	15,46	16,48	84,18	541,79	
Обед	Суп-пюре из зеленого горошка с гречками	200	1,72	3,42	9,24	72,41	101
	Пудинг говядины	210	23,62	14,85	37,81	370,94	304
	Свежий огурец	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Кисель шиповника	180	0,21	0,1	24,72	100,8	381
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	720	31,36	19,3	102,7	682,42	
Полдник	Шницель рыбный	80	12,54	6,29	1,67	111,8	258
	Винегрет из овощей	100	9,75	16,5	10,6	116	154
	Хлеб ржаной	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	печенье	30	8,47	10,05	50,25	176,25	
	Итого за полдник	550	35,97	37,46	104,8	632,1	
Итого за 2 день		1810	82,79	73,24	291,68	1856,31	

День: среда

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: сад 12 час.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброды с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Какао с молоком	200	4,2	4,22	13,75	98	397
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за завтрак	540	18,55	22,1	79,17	573,49	
Обед	Борщ со сметаной	200/5	2,03	5,01	8,92	97,19	57
	Жаркое их говядины	220	17,88	8,66	74,27	430,78	276
	Помидор свежий	50	0,28	0	1,12	5,56	
	Компот из яблок и лимона	180	0,14	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	735	25,86	14,7	135,79	770,61	
Полдник	Омлет натуральный	125	72,4	13,25	1,49	15,75	215
	Икра кабачковая	130	1,17	6,11	7,04	91	53
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Печенье	30	8,47	10,05	50,25	176,25	
	Итого за полдник	515	85,2	29,97	84,36	404,18	
Итого за 3 день		1790	129,61	66,77	299,34	1748,28	

День: четверг

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: сад 12 час.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг из творога с повидлом	130	23,12	15,8	17,73	309,75	231
	Напиток кофейный с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак	455	29	26,73	63,63	615,55	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	9,16	5,48	47,26	265,89	83
	Котлеты рыбные	80	11,19	7,62	7,91	142,26	255
	Пюре картофельное	130	6,64	4,02	62,11	298,51	321
	Салат овощной	60	0,67	3,7	2,8	48	14
	Кисель из шиповника	180	0,21	0,1	24,72	100,8	381
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	730	33,4	21,85	149,89	1003,74	
Полдник	Суп молочный пшеничный	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Булочка домашняя	100	6,13	8,4	44,88	268,48	454
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	11,33	45,5	94
	Итого за полдник	480	14,96	15,31	101,2	586,47	
Итого за 4 день		1665	77,36	63,89	314,72	2205,76	

День: пятница

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: сад 12 час.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	8,7	6,89	44,98	272,49	94
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	393
Второй завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	371
	Итого за завтрак	525	13,07	15,9	92,62	561,49	
Обед	Суп рыбный из горбуши	200	10,25	4,39	39,91	233,1	
	Биточки из птицы	80	6,93	8,33	8,08	134,15	305
	Рагу овощное	230	21,23	11,3	70,26	455,77	302
	Компот из лимона	180	0,14	0,1	21,67	88,8	372
	Хлеб белый	30	2,49	0,39	14,43	68,1	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,54	15,38	80,18	
	Итого за обед	770	44,08	25,05	169,73	1060,1	
Полдник	Макароны отварные с сыром	180	3,43	5,16	27,6	170,76	318
	Салат из свежих овощей	60	0,79	3	5,58	51,49	20
	Чай с сахаром	180	0,13	0,02	11,33	45,5	94
	Итого за полдник	420	4,35	8,18	44,51	267,75	
Итого за 5 день		1715	61,5	49,13	306,86	1889,34	