



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

**Перспективное летне-осеннее  
двухнедельное меню на 2023 год  
для детей 2-3 лет**

День: Понедельник

Неделя: 1 неделя  
ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	455	10,96	14,00	79,33	482,54	
Обед	Рассольник со сметаной	150	3,35	3,4	31,88	165,46	73
	Голубцы ленивые	120	8,24	4,85	11,71	120,38	298
	Соус сметанный	30	0,37	1,53	1,69	21,88	354
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,8	85	376
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	510	16,38	10,49	88	502,28	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	4,88	9,11	5,75	123,63	240
	соус фруктовый	50	0,08	0,06	6,05	23,9	360
	Банан	60	0,9	0,3	12,6	57,6	368
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Итого за полдник:	360	5,9	9,49	31,39	233,13	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1325</b>	<b>33,24</b>	<b>33,98</b>	<b>198,72</b>	<b>1217,95</b>	

День: Вторник  
 Неделя: 1 неделя  
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	8	6,28	41,4	250,9	94
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,72	6,88	34,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,25	10,63	70	395
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за завтрак:	470	17,96	17,91	90,59	509,9	
Обед	Свекольник со сметаной	180	3,07	3,6	24,15	149,16	114
	Каша Артек	120	3,2	3,39	19,64	122	314
	Котлеты из говядины	60	7,06	5,99	6,25	105,3	282
	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	3	4,15	45,53	20
	Компот из свежемороженой фрукты	150	0,13	0,058	20,15	81,67	372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	620	18,21	16,728	96,26	613,22	
Полдник	Пюре картофельное	110	5,62	3,08	52,6	249,94	321
	Биточки из рыбы	60	8,45	5,47	6,26	105,97	255
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Итого за полдник:	400	16,79	8,99	79,17	453,52	
<b>Итого за 2 день</b>		1490	52,96	43,628	266,02	1576,64	

День: Среда  
 Неделя: 1 неделя  
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	90	52,17	9,54	1,07	11,34	215
	Икра кабачковая	100	0,57	3,16	4,61	48,64	53
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
Второй завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	475	55,93	21,61	38,91	284,98	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	3,51	3,22	28,57	151,18	86
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	17,23	8,68	65,95	399,26	302
	Салат из свежих овощей	50	0,35	3	1,96	36,05	15
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0,13	0,09	18,06	74	372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	590	25,31	15,68	136,46	770,05	
Полдник	Суп молочный геркулесовый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Сырники из творога	100	13,72	19,24	25,55	329,1	231
	соус фруктовый	50	0,08	0,06	6,05	23,9	360
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Итого за полдник:	450	21,7	24,79	79,27	619,74	
<b>Итого за 3 день</b>		1515	102,94	62,08	254,64	1674,77	

День: Четверг  
 Неделя: 1 неделя  
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	435	11,08	14,37	74,03	464,74	
Обед	Щи зелёные со сметаной	150	0,74	3,63	5,08	55,22	68
	Макаронник с мясом	125	10,08	9,38	25,84	219,85	292
	Салат из свежих овощей	50	0,35	3	1,96	36,05	15
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	535	15,77	16,91	69,03	481,68	
Полдник	Картофель отварной с маслом	150	2,86	4,3	23	142,3	318
	Котлеты рыбные любительские	60	8,48	2,32	4,14	69,89	256
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,25	10,63	70	395
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	440	16,33	9,3	50,97	350,8	
<b>Итого за 4 день</b>		1410	43,18	40,58	194,03	1297,22	

День: Пятница  
 Неделя: 1 неделя  
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Яйца варёные	40	0,2	0,18	0,01	2,51	213
	Икра кабачковая промышленная	110	0,99	5,17	6,5	77	53
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,72	6,88	34,56	139	3
	Чай сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	250	1,47	5,38	21,61	141,31	
Обед	Суп гороховый с гречками	150	3,4	3,19	12,12	88,15	372
	Плов из птицы	160	18,42	11,38	28,58	284,16	304
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Кисель из шиповника	150	0,18	0,084	20,6	84	381
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	560	26,31	15,344	84,12	570,32	
Полдник	Суп молочный пшеничный	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Пирожок с повидлом	80	4,91	6,72	35,91	214,79	454
	Какао с молоком	150	3,15	3,19	15,82	107	397
	Итого за полдник:	380	15,92	15,38	92,41	560,53	
<b>Итого за 5 день</b>		1190	42,05	34,15	170,86	1129,76	

<b>Итого за весь период</b>		201,79	202,33	899,34	6095,97	
<b>Среднее значение за период</b>		20,179	20,233	89,934	609,597	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		3,31	3,32	14,75		

**День:** Понедельник  
**Неделя:** 2 неделя  
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный манный	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	440	10,96	14	79,33	482,54	
Обед	Суп овощной	150	1,39	3,81	7,59	69,22	51
	Каша гречневая с маслом	110	3,49	4,14	18,74	120,44	168
	Фрикадельки мясные в соусе	60	7,95	6,99	7,93	124,38	288
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из сухофруктов	150	0,24	0	16,66	67,22	376
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	570	17,38	15,63	73,74	495,27	
Полдник	Вареники ленивые(отварные)	150	21,18	27,4	22,68	407,1	229
	Бананы	100	1,96	0,72	38,14	169,04	368
	молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Итого за полдник:	400	27,72	32,2	68,4	661,14	
<b>Итого за 1 день</b>		1410	56,06	61,83	221,47	1638,95	

**День:** Вторник  
**Неделя:** 2 неделя  
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	8	6,28	41,4	250,9	94
	Бутерброд с маслом и сыром	40	4,72	6,88	34,56	139	3
	Какао с молоком	150	3,15	3,19	15,82	107	397
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	470	16,27	16,75	101,58	540,9	
Обед	Суп-пюре из зелёного горошка с гренками	150	1,44	2,57	7,65	57,72	101
	Каша пшенная	120	6,79	4,93	36,14	212,29	168
	Пудинг из говядины	60	7,71	7,21	1,11	99,15	290
	Свежий огурец	40	0,22	0	0,9	4,45	
	Компот из свежемороженой фрукты	150	0,13	0,058	20,15	81,67	372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	580	20,38	15,45 8	87,87	564,84	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,4	4,27	1,21	79,69	258
	Винегрет из овощей	100	1,35	6,1	7,69	9,16	45
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Пряник	40	3,5	3	20,2	145	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	350	13,25	10,81	28,31	182,01	
<b>Итого за 2 день</b>		1400	49,9	43,01 8	217,76	1287,75	

День: Среда  
 Неделя: 2неделя  
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Бутерброд с маслом	35	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
Второй завтрак	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за завтрак:	435	13,55	16,48	68,11	469,74	
Обед	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	2,33	3,6	11,39	94,47	57
	Жаркое подомашнему	170	20,99	8,29	71,78	432,16	276
	Салат из соленых огурцов	40	0,34	2	1,04	23,92	19
	Компот из свежих яблок и лимона	150	0,13	0,09	18,06	74	372
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	570	27,88	14,67	124,19	734,11	
Полдник	Омлет натуральный	90	52,17	9,54	1,07	11,34	215
	Икра кабачковая	100	0,57	3,16	4,61	48,64	53
	Печенье	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за полдник:	400	56,9	13,4	34,71	198,54	
<b>Итого за 3 день</b>		1405	98,33	44,55	227,01	1402,39	



День: Четверг  
 Неделя: 2 неделя  
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Пудинг из творога с повидлом	120	4,88	9,11	5,75	123,63	240
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,25	10,63	70	395
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,28	0,03	15,1	61,8	399
	Итого за завтрак:	410	10,25	19,88	47,92	408,43	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150	5,96	3,93	31,39	178,79	83
	Котлеты рыбные любительские	60	8,48	2,32	4,14	69,89	256
	Пюре картофельное	110	5,62	3,08	52,6	249,94	321
	Салат из белокочанной капусты	40	0,45	2,47	1,89	32	14
	Кисель из шиповника	150	0,18	0,084	20,6	84	381
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	570	24,78	12,57 4	132,54	724,18	
Полдник	Суп молочный с крупой	150	0,04	0	7,11	27,54	393
	Булочка домашняя	80	5,33	4,92	39,83	215,21	469
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,11	29	393
	Итого за полдник:	380	5,44	4,93	54,05	271,75	
Итого за 4 день		1360	40,47	37,38 4	234,51	1404,36	

День: Пятница  
 Неделя: 2 неделя  
 ясли 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	7,86	5,47	40,68	238,74	94
	Бутерброд с маслом	40	2,75	8,49	16,44	153	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак:	440	11,05	14,38	73,91	463,74	
Обед	Суп рыбный из горбуши	200	8,41	3,56	36,25	204,19	374
	Биточки рубленые из птицы	60	5,16	5,78	5,95	95,89	305
	Рагу овощное	150	3,91	4,63	32,97	182,44	342
	Компот из лимона	150	0,33	0,075	25,4	103,9	374
	Хлеб белый	20	1,66	0,26	9,62	45,4	
	Хлеб вилин	40	2,43	0,43	12,3	64,16	
	Итого за обед:	620	21,9	14,73 5	122,49	695,98	
Полдник	Макароны отварные с сыром(ясли)	115	3,14	3,69	22,6	129,56	206
	Салат из белокочанной капусты	40	0,45	2,47	1,89	32	14
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	6,99	28	392
	Итого за полдник:	305	3,63	6,18	31,48	189,56	
<b>Итого за 5 день</b>		1365	36,58	35,29 5	227,88	1349,28	

<b>Итого за весь период</b>			186,6 5	195,1 5	845,38	5781,33	
<b>Среднее значение за период</b>			18,66 5	19,51 5	84,538	578,133	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			3,23	3,38	14,62		