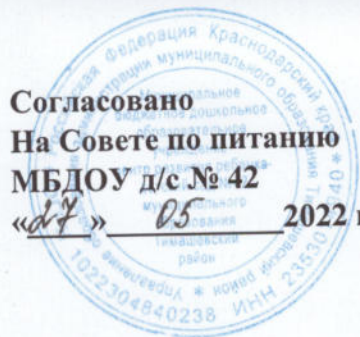


Согласовано  
На Совете по питанию  
МБДОУ д/с № 42  
«27» 05 2022 г.



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 42  
Кротова О.В.  
«27» 05 2022 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
(летний период)  
для воспитанников от 1 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,4	2,0	3,5	34,9	40
	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	100	5,5	5,9	19,2	152,1	183
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		11,1	44,6	432
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,9	122,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			8,2	10,7	55,7	353,7	
2-ЗАВТРАК	КЕФИР	150	4,4	3,8	6,0	79,3	435
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,5	2,0	3,2	32,7	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	150	9,1	5,3	22,7	174,8	99
	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	130	15,2	13,1	17,5	248,4	258
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	442
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,3	21,1	90,4	666,1	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	14,1	13,9	21,6	273,1	235
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	7,0	78,6	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			18,3	17,5	28,6	351,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,3	49,5	180,7	1 418,0	

**2 ДЕНЬ**

<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4,2	16,3	120,3	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	2,6	11,5	81,7	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>9,1</b>	<b>11,5</b>	<b>40,7</b>	<b>303,8</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	86	0,3	0,3	8,4	40,4	
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,75	31,17	41
<b>ОБЕД</b>	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/Б	150	8,2	9,21	15,5	176,9	103
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАННО- ТОМАТНЫМ СОУСОМ	130/50	11,62	15,15	26,01	291,62	299
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,1</b>	<b>26,3</b>	<b>76,6</b>	<b>659,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	80	6,6	5,3	34,8	214,3	454
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	12,4	80,1	395
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>9,2</b>	<b>7,5</b>	<b>47,2</b>	<b>294,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,3</b>	<b>45,6</b>	<b>177,5</b>	<b>1319,1</b>	

**3 ДЕНЬ**

	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4,2	16,9	122,5	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	150	2,6	2,2	12,4	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>12,9</b>	<b>16,9</b>	<b>27,9</b>	<b>315,5</b>	
<b>2- ЗАВТРАК</b>	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	442
	САЛАТ «ПЕСТРЫЙ»	60	0,75	3,08	2,18	39,99	29

ОБЕД	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА К/Б	150	6,93	6,75	27,28	197,62	86
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	12,2	12,7	21,7	250,4	311
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>20,9</b>	<b>20,3</b>	<b>76,0</b>	<b>574,3</b>	
ПОЛДНИК	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80/20	17,71	12,78	20,04	269,33	231
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	2,6	11,5	81,7	397
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>8,6</b>	<b>7,0</b>	<b>39,1</b>	<b>254,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>43,2</b>	<b>44,4</b>	<b>157,9</b>	<b>1 209,0</b>	
<b>4 ДЕНЬ</b>							
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,7	11,3	1,6	143,1	
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННА Я	100	1,9	8,9	7,7	119	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150	0,2		10,1	41,4	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	
				<b>8,8</b>	<b>11,1</b>	<b>42,2</b>	<b>304,4</b>
2- ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	86	0,3	0,3	8,4	40,4	
	САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0,62	3,09	2,05	39,2	18
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	150	5,6	5,8	12,4	128,4	57
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,5	6,3	2,7	140,6	256
	МАКАРОННЫЕ ЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	3,22	3,43	20,55	125,93	205
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	442
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,8</b>	<b>20,6</b>	<b>82,2</b>	<b>644,4</b>	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	150	4,5	4,2	16,4	189

ПОЛДНИК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	150	2,6	2,2	12,4	395
	БАТОН	20	20	1,5	0,6	10,3	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			17,1	16,5	33,1	354,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,8	56,1	181,9	1 478,8	
<b>5 ДЕНЬ</b>							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	4,5	14,9	119,1	414
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	150	2,6	2,2	12,4	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	25/5/6	2,3	6,5	15,5	129,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,9	13,6	41,9	330,2	
2-Й ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	442
	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	150	8,23	7,47	16,8	167,4	85
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	90	21,57	6,6	2,57	155,76	249
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,0	2,8	11,2	78,5	347
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,7	15,7	76,2	557,2	
ПОЛДНИК	БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА»	50	4,63	4,76	28,42	174,77	471
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/10/4	0,1		9,8	40,1	431
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,6	6,7	39,9	255,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,0	36,2	172,9	1 207,5	
<b>6 ДЕНЬ</b>							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,4	2,0	3,5	34,9	40

ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	100	5,92	7,01	20,55	169,75	211
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,1		7,2	29,1	432
	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,2	2,8	21,9	122,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		4,9	9,9	63,9	367,1		
2- ЗАВТРАК	КЕФИР	150	4,5	0,2	6,0	46,5	435
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,6	2,0	3,5	34,3	33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	12,29	3,19	10,74	121,03	114
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,4	8,1	7,4	135,7	306
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,8	13,3	64,6	452,9	
ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	90	14,8	10,3	22,1	242,8	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,2	3,6	7,0	78,6	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			19,0	13,9	29,1	321,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,2	37,3	163,6	1 187,9	
<b>7 ДЕНЬ</b>							
ЗАВТРАК	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,2	5,2	18,6	142,9	413
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	2,6	11,5	81,7	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	25/5/6	2,3	6,5	15,5	129,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,1	12,5	43,0	326,4	
2- ЗАВТРАК	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	64,5	442
			0,8	0,2	14,9	64,5	
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,6	2,0	2,7	31,7	41
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	150	4,3	5,0	11,6	112,3	77

	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	11,6	11,2	6,1	171,1	289
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,3	4,0	15,5	106,9	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	150	0,1	0,1	9,0	37,8	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,3	28,6	126,7	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>26,3</b>	<b>23,1</b>	<b>90,7</b>	<b>682,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	6,8	6,7	33,9	223,4	454
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,1		9,8	40,1	431
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,9</b>	<b>6,7</b>	<b>43,7</b>	<b>263,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>44,1</b>	<b>42,5</b>	<b>192,3</b>	<b>1 336,5</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША "ДРУЖБА"	150	4,4	4,4	19,1	133,8	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	12,4	80,1	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>9,3</b>	<b>13,1</b>	<b>47,0</b>	<b>343,3</b>		
<b>2- ЗАВТРАК</b>	ЯБЛОКО	86	0,3	0,3	8,4	40,4	
			<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>40,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	2,03	2,14	29,85	18
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	6,1	6,9	18,5	160,9	85
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	12,64	13,71	2,38	187,81	301
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,3	4,0	15,5	106,9	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>29,4</b>	<b>26,5</b>	<b>67,5</b>	<b>627,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	80	10,8	6,0	37,5	249,1	453
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,0	2,6	11,5	81,7	397

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,8	8,6	50,0	335,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,8	48,5	172,9	1 346,0	
<b>9 ДЕНЬ</b>							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,4	2,0	3,5	34,9	40
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,7	11,3	1,6	143,1	214
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	12,4	80,1	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,7	12,9	101,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,5	25,0	34,6	430,2	
2-ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	86	0,3	0,3	8,4	40,4	
			0,3	0,3	8,4	40,4	
ОБЕД	САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0,62	3,09	2,05	39,2	18
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ	150	5,0	4,9	8,9	100,3	66
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4,0	15,5	106,9	321
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,9	9,9	10,2	209,5	284
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,3	17,1	84,4	619,3	
ПОЛДНИК	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,2	4,2	16,3	120,3	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,6	2,2	12,4	80,1	395
	БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,3	9,6	51,5	338,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,4	52,0	178,9	1 428,8	
<b>10 ДЕНЬ</b>							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,9	5,8	21,1	160,8	189

ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,7	13,4	91,1	395
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	25/5/6	2,3	6,5	15,5	129,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,4	11,1	47,4	339,9	
2-ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	86	0,3	0,3	8,4	40,4	
			0,8	0,2	14,9	64,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,1	6,0	8,7	113,3	83
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	100	18,98	6,85	11,98	185,44	265
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	1,82	4,04	10,39	85,54	320
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,6	18,8	70,7	566,8	
ПОЛДНИК	БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	75	6,82	3,8	25,92	165,51	479
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,1		9,8	40,1	431
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,5	4,7	45,2	250,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,3	34,8	178,2	1 221,3	