



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
(летний период)
для воспитанников от 3-х до 7-ми 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	2,2	5,1	31,3	181,0	183
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	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	200	9,1	5,3	22,7	174,8	99
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,2	13,1	17,5	248,4	259
	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	442
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	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	110/25	14,1	13,9	21,6	273,1	265
	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	
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,2	4,2	16,3	120,3	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	11,5	81,7	397
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	1,9	4,7	12,9	101,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			9,1	11,5	40,7	303,8	
2-ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,75	31,17	41
ОБЕД	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/Б	250	8,2	9,21	15,15	176,90	103
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАННО-ТОГМАТНЫМ СОУСОМ	150/50	12,95	14,82	28,92	304,98	299
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД			27,1	26,3	76,6	659,2
ПОЛДНИК	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	80	6,6	5,3	34,8	214,3	454
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	12,4	80,1	395
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,2	7,5	47,2	294,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,3	45,6	177,5	1319,1	
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	4,2	16,9	122,5	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	150	2,6	2,2	12,4	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	1,9	4,7	12,9	101,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,9	16,9	27,9	315,5	

ИТОГО ЗА ОБЕД			27,8	20,6	82,2	644,4	
ПОЛДНИК	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	150	4,5	4,2	16,4	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	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	
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,6	4,5	14,9	119,1	414
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	11,5	81,7	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/10/5	4,53	7,74	15,46	150,19	
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
ОБЕД	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	10,07	9,14	22,39	212,05	85
	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	22,73	7,61	3,5	173,05	249
	СВЕКЛА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,3	4,0	15,5	106,9	347
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	200/8	0,2		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	
6 ДЕНЬ							

ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,4	2,0	3,5	34,9	40
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8,21	9,67	30,83	244,03	211
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	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	200	20,46	5,34	17,9	201,72	114
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,4	8,1	7,4	135,7	304
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,8	13,3	64,6	452,9	
ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	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	
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,2	5,2	18,6	142,9	413
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	11,5	81,7	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/10/5	4,53	7,74	15,46	150,19	
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	60	0,98	2,97	3,02	43,38	41
	СУП СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	200	4,3	5,0	11,6	112,3	77
	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	11,6	11,2	6,1	171,1	289

ОБЕД	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,3	4,0	15,5	106,9	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,2	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,3	23,1	90,7	682,1	
ПОЛДНИК	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	6,8	6,7	33,9	223,4	454
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,2		9,8	40,1	431
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,9	6,7	43,7	263,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,1	42,5	192,3	1 336,5	
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	КАША "ДРУЖБА"	200	4,4	4,4	19,1	133,8	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	12,4	80,1	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,5	15,5	129,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		9,3	13,1	47,0	343,3		
2- ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
			0,3	0,3	8,4	40,4	
ОБЕД	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,57	2,03	2,14	29,85	18
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,1	6,9	18,5	160,9	85
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	12,5	11,5	2,3	167,1	301
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,3	4,0	15,5	106,9	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,4	26,5	67,5	627,1	
ПОЛДНИК	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	80	10,8	6,0	37,5	249,1	453
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	12,5	86,1	397

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,8	8,6	50,0	335,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			52,8	48,5	172,9	1 346,0	
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,7	11,3	1,6	143,1	214
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	1,9	8,9	7,7	119,0	71
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	12,4	80,1	395
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	2,3	6,5	15,5	129,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,5	25,0	34,6	430,2	
2-ЗАВТРАК	НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ ИЗ ДИЧКИ	150	0,44	0,00	22,55	98,94	
			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	200	5,0	4,9	8,9	100,3	66
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,9	9,9	10,2	209,5	284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,3	4,0	15,5	106,9	321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,3	17,1	84,4	619,3	
ПОЛДНИК	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,2	4,2	16,3	120,3	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,6	12,5	86,1	397
	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	
10 ДЕНЬ							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	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	30/10/5	4,53	7,74	15,46	150,19	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,4	11,1	47,4	339,9	
2-ЗАВТРАК	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	
			0,8	0,2	14,9	64,5	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,1	6,0	8,7	113,3	83
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	18,98	6,85	11,98	185,44	265
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	2,51	6,51	14,38	126,87	320
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	9,4	39,9	372
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,7	0,2	19,1	84,5	115
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,0	0,3	12,7	61,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,6	18,8	70,7	566,8	
ПОЛДНИК	БУЛОЧКА ТВОРОЖНЯ	75	6,4	4,7	35,4	210,0	479
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,2		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	