

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида №2 МБ ДОУ №2

Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Меню день 1



Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И.

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Омлет с зел. горош.	150	8,13	5,96	11,81	240,63
Горох отварной (консервированный)	50	2,92	0,62	37,67	157,12
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6
Чай с лимоном	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>Обед</b>					
Борщ с капустой и картофелем	200	3,64	5,46	18,78	140,14
Биточки рыбные запеченные	80	7,91	5,26	16,19	169,15
Каша рассыпчатая (гречневая)	130	2,73	2,56	35,78	166,95
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,07	1,67	37,57
Хлеб «Донской»	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
Компот из сухоф.	180	0,05	0,00	10,44	39,74
<b>Полдник</b>					
Булочка домашняя	50	3,83	7,84	30,38	206,32
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
<b>Ужин</b>					
Каша молочная пшеничная	200	3,92	3,48	38,08	199,72
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08
<b>Итого за день</b>	<b>1920</b>	<b>53,54</b>	<b>53,54</b>	<b>290,53</b>	<b>1970,94</b>

Меню день 2



Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И.

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Каша жидкая молочная с крупой манной	200	3,46	3,46	37,22	201,98
Багон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	4,28	12,08	102,18
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,76	4,38	13,70	106,62
Котлеты рубленые	80	12,44	12,73	16,16	216,64
Пюре картофельное	130	3,13	4,47	19,42	131,04
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	3,12	3,18	10,13	80,27
Хлеб «Донской»	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
Компот из сухофрукты	180	0,05	0,00	10,44	39,74
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55
Напиток кисломолочный	200	6,00	2,00	8,00	80
<b>Ужин</b>					
Пудинг из творога с рисом	170	12,92	6,83	18,99	302,43
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Свежее яблоко	50	0,26	0,24	5,88	28,2
Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>Итого за день</b>	<b>1895</b>	<b>58,86</b>	<b>52,28</b>	<b>253,08</b>	<b>1821,37</b>

Меню день 3



Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И.

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная геркулесовая	200	3,86	3,50	35,46	205,78
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3
Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>Обед</b>					
Суп гороховый	200	7,04	5,84	29,68	195,66
Бефстроганов из мяса	80	11,66	11,31	6,12	203,44
Макароны отварные	130	2,72	2,13	34,88	199,32
Салат из квашеной капусты	60	1,04	1,07	2,13	24,61
Хлеб «Донской»	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
Компот из сухоф.	180	0,05	0,00	10,44	39,74
<b>Полдник</b>					
Булочка «Веснушка»	80	3,16	3,90	45,91	265,84
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
<b>Ужин</b>					
Яйцо вареное	49	6,22	5,64	0,34	76,93
Рагу из овощей	160	3,35	6,66	26,11	190,02
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Соки фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76
<b>Итого за день</b>	<b>1904</b>	<b>49,53</b>	<b>48,46</b>	<b>267,87</b>	<b>1835,34</b>

Меню день 4



Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И.

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Запеканка со сметаной	165	13,60	7,00	30,59	327,94
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	4,28	12,08	102,18
<b>Обед</b>					
Суп с рыбными фрикадельками	200	8,12	4,70	15,80	138,4
Жаркое по домашнему	200	13,96	13,66	26,18	313,92
Икра свекольная	60	1,38	2,09	8,57	58,5
Хлеб «Донской»	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
Компот из сухоф.	180	0,05	0,00	10,44	39,74
<b>Полдник</b>					
Булочка «Осенняя»	80	5,08	3,09	40,36	255,74
кефир	200	6,00	2,00	8,00	80
<b>Ужин</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,80	6,72	25,62	185,78
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Яблоки свежий	100	0,40	0,40	9,80	47
Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>Итого за день</b>	<b>1900</b>	<b>65,42</b>	<b>48,49</b>	<b>251,15</b>	<b>1867,48</b>

Меню день 5



Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная пшеничная	200	3,86	3,50	35,46	205,78
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,60
Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с клецками	200	4,46	7,10	20,96	167,10
Плов из птицы	160	15,10	19,58	35,95	398,02
Овощи натуральные соленые (огурцы/помидоры)	50	0,40	0,05	0,85	5
Хлеб «Донской»	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
Компот из сухоф.	180	0,05	0,00	10,44	39,74
<b>Полдник</b>					
Бутерброд с повидлом	50	2,37	0,30	14,49	64,08
Молоко кипяченое	180	5,80	6,40	9,40	120
<b>Ужин</b>					
Сельдь с луком	50	3,14	3,82	0,82	66,27
Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	126,76
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Хлеб	25	1,98	0,25	12,07	53,40
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76
<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>49,89</b>	<b>53,11</b>	<b>250,16</b>	<b>1709,19</b>

Меню день 6



Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Омлет с зеленым горошком	150	15,90	13,02	17,59	249,72
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0,00	54,6
Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>Обед</b>					
Борщ украинский	200	3,64	6,46	18,78	149,14
Тефтели рыбные тушеные	80	8,34	5,30	9,81	158,79
Каша вязкая (пшеничная)	130	4,43	2,22	24,51	129,60
Хлеб «Донской»	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	100	8,87	9,30	41,46	306,64
Кефир	180	5,40	1,80	7,20	72
<b>Ужин</b>					
Каша молочная гречневая	200	4,14	6,24	29,98	226,86
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08
<b>Итого за день</b>	<b>1980</b>	<b>67,95</b>	<b>66,28</b>	<b>255,07</b>	<b>1983,32</b>

Меню день 7



Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И.

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная геркулесовая	200	3,28	7,86	24,52	193,78
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3
Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08
<b>Обед</b>					
Рассольник ленинградский	200	2,52	5,28	16,10	122,96
Голубцы ленивые	200	14,90	24,98	18,64	400,06
Салат из свеклы	60	0,90	2,06	5,28	43,16
Хлеб «Донской»	25	1,98	0,25	12,07	53,40
Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
Компот из сухоф.	180	0,05	0,00	10,44	39,74
<b>Полдник</b>					
Булочка «Домашняя» заводская	50	3,83	7,84	30,38	206,32
Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120
<b>Ужин</b>					
Оладьи	120	7,79	10,94	39,62	290,57
Яблоки свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2
Хлеб	25	1,98	0,25	12,07	53,40
Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>Итого за день</b>	<b>1805</b>	<b>50,88</b>	<b>74,41</b>	<b>236,55</b>	<b>1870,15</b>



Меню день 8



Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И.

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с крупой пшениной	200	4,12	7,28	25,46	191,78
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3
Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08
<b>Обед</b>					
Свекольник	200	2,78	6,40	16,70	136,22
Гуляш из отварного мяса	80	11,48	20,92	5,94	298,30
Пюре картофельное	130	3,13	4,47	19,42	131,04
Салат из квашеной капусты	60	1,04	1,07	2,32	24,61
Хлеб «Донской»	25	1,98	0,25	12,07	53,40
Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
Компот из сухоф.	180	0,05	0,00	10,44	39,74
<b>Полдник</b>					
Крендель сахарный	70	6,93	6,85	40,63	253,76
Кефир	200	6,00	2,00	8,00	80
<b>Ужин</b>					
Вареники ленивые со сгущенным молоком	165	15,76	16,62	27,18	359,82
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Хлеб	25	1,98	0,25	12,07	53,40
Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>Итого за день</b>	<b>1920</b>	<b>63,32</b>	<b>75,04</b>	<b>242,48</b>	<b>1990,73</b>

Меню день 9



Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И.

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93
Макаронные изделия отварные с маслом	130	2,72	2,13	34,88	199,32
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3
Кофейный напиток с молоком	200	0,42	0,44	6,44	30,18
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с бобовыми	200	7,04	5,84	29,68	195,66
Тефтели из печени	80	5,96	10,62	12,55	165,4
Картофель отварной	130	2,76	3,00	22,10	126,76
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,40	0,05	0,85	5
Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
Компот из сухоф.	180	0,05	0,00	10,44	39,74
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,50
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76
<b>Ужин</b>					
Суп молочный с крупой (пшеничной)	200	3,34	6,84	26,14	187,72
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Хлеб	10	0,79	0,10	4,83	21,36
Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>Итого за день</b>	<b>1904</b>	<b>38,99</b>	<b>49,88</b>	<b>252,91</b>	<b>1634,57</b>

Меню день 10



Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И.

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с крупой (ячневой)	200	3,82	6,88	25,24	185,98
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6
Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3
Чай	200	0,16	0,00	6,16	25,58
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский с крупой	200	3,40	7,08	17,62	149,02
Птица тушеная в соусе с овощами	200	15,04	26,72	24,04	440,62
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,83	2,06	4,57	40,26
Хлеб «Донской»	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Хлеб ржаной	50	1,30	0,30	18,70	87
Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие	50	3,75	5,90	37,45	208,55
Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120
<b>Ужин</b>					
Шницель рыбный натуральный	80	8,48	6,14	8,30	161
Хлеб	20	1,58	0,20	9,66	42,72
Винегрет овощной	150	6,18	3,51	25,01	155,25
Какао с молоком	200	3,84	4,06	11,78	99,08
Яблоки свежий	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>Итого за день</b>	<b>1945</b>	<b>59,37</b>	<b>73,8</b>	<b>251,08</b>	<b>1987,68</b>