

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



Утверждаю  
Заведующий МБ ДОУ №2  
Петренко Н.И.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Меню день 1

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Омлет	80	4,73	4,23	2,71	69,5
Икра кабачковая	100	4,2	9,19	18,98	154,14
Батон	30	2,4	0,46	14,62	73,4
Масло (порциями)	5	0,04	3,65	0,06	31,3
Сыр (порциями)	15	3,03	3,73	0,09	46,39
Чай с лимоном	200	0,86	1,26	13,28	55,6
<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 свежих огурцов	60	0,3	2,46	0,94	26,64
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>					
Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	208,55
Кефир	180	5,31	5,72	7,34	101,43
<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>1900</b>	<b>51,57</b>	<b>58,52</b>	<b>274,34</b>	<b>1801,17</b>

Меню день 2

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
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>					
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>					
Булочка «Домашняя» заводская	50	3,83	7,84	30,38	206,32
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>	1845	60,38	53,76	242,09	1800,34

## Меню день 3

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
Овощи натуральные свежие	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

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
Овощи свежие порционные	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

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
Салат из свежих помидоров и огурцов	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
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>	1690	49,89	53,11	250,16	1709,19

## Меню день 6

Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>					
Омлет	80	4,73	4,23	2,71	69,5
Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,46	2,84	1,7	32,99
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>1860</b>	<b>55,56</b>	<b>51,92</b>	<b>235,60</b>	<b>1727,12</b>

## Меню день 7

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

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
Овощи натуральные свежие	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

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 свежие	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

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 тушенная в соусе с овощами	200	15,04	26,72	24,04	440,62
Салат из свеклы	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>