

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«ЯСЛИ-САД №6 АДД»
Я.В. Шабала
« 31 » 2024 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
(ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ)
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЯСЛИ-САД КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА №6
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ДОКУЧАЕВСКА»
НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2024 ГОДА**

г. Докучаевск
2024 год

Сезон: весенне-летний период, 1 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Макароны отварные	130	4,68	4,25	28,4	170,56	54-1г
	Отварные колбасные изделия	50	11,4	15,2	0,08	169	
	Икра кабачковая к/с*	60	0,72	2,83	4,63	46,8	
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3,66	7,76	14,53	139,1	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		577,00	22,26	30,54	75,34	648,36	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт*	180	7,20	5,76	7,56	120,60	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180,00	7,20	5,76	7,56	120,60	
ОБЕД:	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-5с
	Суфле из печени	70	19,76	9,36	10,68	211,86	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,53	4,2	24	155,8	54-4г
	Овощи свежие*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		680,00	38,23	20,08	86,60	685,22	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша жидкая молочная пшеница	150	4,4	4,7	20,4	142	54-25к
	Молоко кипяченое	171	4,96	4,28	8,21	92,34	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	11,42	55,32	
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	71,13	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		366,00	11,42	10,14	55,49	360,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1803,00	79,11	66,52	224,99	1814,97	

Сезон: весенне-летний период, 1 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	54-27к
	Кофейный напиток с молоком	120	2,28	1,74	6,78	51,6	54-23гн
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3,66	7,76	14,53	139,1	
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	11,44	14,3	61,31	416,4	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт*	180	7,20	5,76	7,56	120,60	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	7,2	5,76	7,56	120,6	
ОБЕД:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6,1	4,12	12,96	113,31	54-2с
	Биточек из рыбы Водолей	70	6,21	4,43	12,8	115,9	
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з
	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		630	21,01	18,31	87,24	599,25	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Рагу из овощей	180	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	11,42	55,32	
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	71,13	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		465	9,67	9,8	44,02	304,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1682	49,32	48,17	200,13	1440,27	

Сезон: весенне-летний период, 1 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,3	54-4т
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3,66	7,76	14,53	139,1	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		487	28,36	19,06	57,63	512,3	
II ЗАВТРАК	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,966	31,38	368
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		60	0,75	0,06	6,966	31,38	
ОБЕД:	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,28	11,4	93,54	54-6с
	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	Горошница	100	9,67	0,87	22,53	136,53	54-21г
	Овощи свежие*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		585	33,39	7,81	80,41	524,21	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,41	13,4	100,67	54-19к
	Какао с молоком	120	2,76	2,16	7,56	60,24	54-22гн
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	11,42	55,32	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		295	8,39	6,07	32,38	216,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1427	70,89	33	177,386	1284,12	

Сезон: весенне-летний период, 1 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК:	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	54-22к
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3,66	7,76	14,53	139,1	
	Кофейный напиток с молоком	120	2,28	1,74	6,78	51,6	54-23гн
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		407	12,54	15,6	60,81	430,2	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт/сок	180	7,20	5,76	7,56	120,60	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	7,2	5,76	7,56	120,6	
ОБЕД:	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,09	13,54	97,4	76
	Плов с курицей	150	20,50	6,10	24,90	236,00	54-12м
	Овощи свежие*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Кисель из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-2хн
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		660	26,39	10,65	76,44	506,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Вареники ленивые	150/10	14,83	10,86	15,31	218	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	11,42	55,32	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		385	16,63	11,36	33,43	301,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	62,76	43,37	178,24	1358,16	

Сезон: весенне-летний период, 1 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	54-1о
	Отварные колбасные изделия	50	11,4	15,2	0,08	169	
	Овощи свежие*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3,66	7,76	14,53	139,1	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		547	25,86	35,56	46,01	589,8	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт*	180	7,20	5,76	7,56	120,60	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	7,2	5,76	7,56	120,6	
ОБЕД:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,78	2,2	15,54	100,86	54-24с
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	54-32м
	Овощи свежие*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		560	22,08	8,86	59,72	405,8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,31	3,62	11,94	97,44	54-17к
	Молоко кипяченое	171	4,96	4,28	8,21	92,34	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	11,42	55,32	
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	71,13	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		366	11,33	9,06	47,03	316,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1653	66,47	59,24	160,32	1432,43	

Сезон: весенне-летний период, 2 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК:	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	54-1о
	Отварные колбасные изделия	50	11,4	15,2	0,08	169	
	Овощи свежие*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3,66	7,76	14,53	139,1	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		547	25,86	35,56	46,01	589,8	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт*	180	7,20	5,76	7,56	120,60	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	7,2	5,76	7,56	120,6	
ОБЕД:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	6,1	4,12	12,96	113,31	54-2с
	Макароны отварные	130	4,68	4,25	28,4	170,56	54-1г
	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	Овощи свежие*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		615	29,88	12,03	87,84	578,01	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Суп молочный с рисом	150	3,67	3,37	13,78	100,11	54-18к
	Кофейный напиток с молоком	120	2,28	1,74	6,78	51,6	54-23гн
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	11,42	55,32	
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	71,13	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		315	8,01	6,27	47,44	278,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1657	70,95	59,62	188,85	1566,57	

Сезон: весенне-летний период, 2 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 ВТОРНИК							
ЗАВТРАК:	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	150	6,1	7,3	31,1	214,4	54-7к
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3,66	7,76	14,53	139,1	
	Молоко кипяченое	171	4,96	4,28	8,21	92,34	
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		458	16,22	19,84	74,84	540,84	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт*	180	7,20	5,76	7,56	120,60	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	7,2	5,76	7,56	120,6	
ОБЕД:	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-5с
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	9,2	12,6	187,4	54-35м
	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Овощи свежие*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		640	30,54	20,92	82,7	639,36	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	54-8г
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	11,42	55,32	
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	71,13	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		395	6,06	5,56	48,18	267,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1673	60,02	52,08	213,28	1568,65	

Сезон: весенне-летний период, 2 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 СРЕДА							
ЗАВТРАК:	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3,66	7,76	14,53	139,1	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		487	35,16	18,96	63,93	563,2	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт*	180	7,20	5,76	7,56	120,60	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	7,2	5,76	7,56	120,6	
ОБЕД:	Суп картофельный с горохом	120	2,76	2,16	7,56	60,24	54-22гн
	Жаркое по-домашнему из курицы	150	18,6	4,7	13,2	169,3	54-33м
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		480	26,86	11,42	62,44	460,18	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,31	3,62	11,94	97,44	54-17к
	Какао с молоком	120	2,76	2,16	7,56	60,24	54-22гн
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	11,42	55,32	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		295	8,57	6,28	30,92	213	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	77,79	42,42	164,85	1356,98	

Сезон: весенне-летний период, 2 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК:	Запеканка из творога с рисом	120	17,4	11,87	22,54	269	
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3,66	7,76	14,53	139,1	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		457	22,86	20,13	64,77	531	
II ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		100	0,9	0	18,18	76	
ОБЕД:	Суп картофельный с рыбой	200	10,98	3,84	14,9	138,18	54-31с
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2	54-32м
	Овощи свежие*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
ИТОГО ЗА ОБЕД:		660	27,88	10,5	60,7	448,12	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	54-27к
	Кофейный напиток с молоком	120	2,28	1,74	6,78	51,6	54-23гн
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	11,42	55,32	
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	71,13	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		315	8,34	7,2	52,66	308,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	59,98	37,83	196,31	1363,87	

Сезон: весенне-летний период, 2 неделя

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА							
ЗАВТРАК:	Каша овсяная	100	2,42	5,5	14,92	115,18	
	Отварные колбасные изделия	50	11,4	15,2	0,08	169	
	Икра кабачковая к/с*	60	0,72	2,83	4,63	46,8	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	
	Бутерброд с маслом, сыр	25/6/6	3,66	7,76	14,53	139,1	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		587	25,08	36,39	62,14	655,98	
II ЗАВТРАК	Кисломолочный продукт*	180	7,20	5,76	7,56	120,60	
ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК		180	7,2	5,76	7,56	120,6	
ОБЕД:	Суп картофельный с фасолью	200	6,78	4,58	14,4	125,9	54-9с
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	247
	Рис отварной	100	2,47	3,2	24,33	135,67	54-6г
	Овощи свежие*	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,36	16,7	83,24	
	Кисель из суховруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-2хн
ИТОГО ЗА ОБЕД:		690	21,21	12,09	78,93	508,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,41	13,4	100,67	54-19к
	Молоко кипяченое	171	4,96	4,28	8,21	92,34	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	11,42	55,32	
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,66	15,46	71,13	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		366	11,15	8,85	48,49	319,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1823	64,64	63,09	197,12	1604,35	