


 УТВЕЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ «Детский сад №2 «Жемчужинка»
 Л.Н.Атаманова
 Приказ от 03 марта 2025г № 35

**Перспективное меню завтраков, обедов и полдников
на весенне-летний период 2025 года**

| № рецептуры | Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда | |
|---------------|------------|---|-------------|----------|
| | | | 2-3 года | 3-7лет |
| ДЕНЬ 1 | | | | |
| 94.1 | Завтрак | Суп молочный с манной крупой | 150 | 200 |
| 393 | | Чай с лимоном | 150/7/3 | 180/10/7 |
| 701 | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| 6 | | Масло (порциями) | 5 | 5 |
| 399.4 | Завтрак2 | Сок яблочный | 150 | 200 |
| 81 | Обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 200 |
| 68 | | Жаркое по-домашнему | 160 | 200 |
| 20 (б/н) | | Салат из белокачанной капусты (Огурец солёный) | 40 | 50 |
| 700 | | Хлеб ржаной | 25 | 25 |
| 701.1 | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| 516 | | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 180 |
| 231 | Полдник | Сырники из творога с фруктовым соусом | 100 | 120 |
| 130 | | Кофейный напиток на молоке | 150 | 180 |
| ДЕНЬ 2 | | | | |
| 94.2 | Завтрак | Суп молочный с овсяной крупой | 150 | 200 |
| 392 | | Чай с сахаром | 150/7 | 180/10 |
| 3 | | Бутерброды с сыром | 45 | 45 |
| 368 | Завтрак2 | Яблоки | 100 | 100 |
| 146 | Обед | Суп картофельный с клецками | 180/25 | 200/25 |
| 60 | | Рис отварной с овощами | 110 | 130 |
| 90 | | Рыба тушеная в томате с овощами | 60 | 80 |
| б/н (33) | | Огурец свежий (салат из свёклы) | 40 | 60 |
| 700 | | Хлеб ржаной | 25 | 25 |
| 701.1 | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| 376 | | Компот из сушёных фруктов | 150 | 180 |
| 221 | Полдник | Манный пудинг | 100 | 120 |
| 120 | | Какао-напиток на молоке | 180 | 180 |
| ДЕНЬ 3 | | | | |
| 66 | Завтрак | Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») | 150 | 200 |
| 701 | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| 6 | | Масло (порциями) | 5 | 5 |
| 392 | | Чай с сахаром | 150/7 | 180/10 |

| | | | | |
|----------|----------|--|-----|-----|
| 545 | Завтрак2 | Напиток лимонный | 150 | 180 |
| 5/2 | Обед | Свекольник со сметаной | 180 | 200 |
| 321 | | Пюре картофельное | 120 | 150 |
| 282 | | Котлеты рубленые со свинины | 50 | 70 |
| 14 (б/н) | | Салат из свежих помидоров с луком (Помидор солёный) | 40 | 60 |

| | | | | |
|----------|-----------------|--|---------------------|----------|
| 700 | | Хлеб ржаной | 25 | 25 |
| 701.1 | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| 376 | | Компот из сушёных фруктов | 150 | 180 |
| 609 | Полдник | Печенье | 40 | 40 |
| б/н | | Йогурт | 180 | 200 |
| ДЕНЬ 4 | | | | |
| 93 | Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 |
| 701 | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| 6 | | Масло (порциями) | 5 | 5 |
| 393 | | Чай с лимоном | 150/7/3 | 180/10/7 |
| 368 Г | Завтрак2 | Бананы | 100 | 100 |
| 87 | Обед | Суп рыбный с консервами | 180 | 200 |
| 165 | | Каша рассыпчатая гречневая | 110 | 130 |
| 409 | | Птица отварная | 50 | 70 |
| 15(624) | | Салат витаминный (Капуста квашеная) | 40 | 60 |
| 700 | | Хлеб ржаной | 25 | 25 |
| 701.1 | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| 376 | | Компот из сушёных фруктов | 150 | 180 |
| 5/12 | | Полдник | Ватрушка с творогом | 80 |
| 401 | Кефир 2,5 % | | 150 | 180 |
| ДЕНЬ 5 | | | | |
| 94.5 | Завтрак | Суп молочный с крупой пшённой | 150 | 200 |
| 3 | | Бутерброды с сыром | 45 | 45 |
| 392 | | Чай с сахаром | 150/7 | 180/10 |
| 399.4 | Завтрак2 | Сок яблочный | 150 | 200 |
| 67 | Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 200 |
| 265 | | Плов | 160 | 180 |
| б/н (19) | | Огурец свежий (Солёный огурец с луком) | 40 | 60 |
| 700 | | Хлеб ржаной | 25 | 25 |
| 701.1 | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| 376 | | Компот из сушёных фруктов | 150 | 180 |
| 213 | | Полдник | Яйца варёные | 60 |
| 5 | Икра кабачковая | | 40 | 50 |
| 700.1 | Хлеб ржаной | | 20 | 20 |
| 393 | Чай с лимоном | | 150/7/3 | 180/10/7 |
| ДЕНЬ 6 | | | | |
| 94.2 | Завтрак | Суп молочный с овсяной крупой | 150 | 200 |
| 701 | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| 6 | | Масло (порциями) | 5 | 5 |
| 393 | | Чай с лимоном | 150/7/3 | 180/10/7 |
| 399.4 | Завтрак2 | Сок яблочный | 150 | 200 |
| 39 | Обед | Суп крестьянский со сметаной | 180 | 200 |
| 165 | | Каша рассыпчатая гречневая | 110 | 130 |
| 256 | | Мясо тушёное | 50 | 70 |
| 700 | | Хлеб ржаной | 25 | 25 |
| 701.1 | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| 15(б/н) | | Салат из свежих помидоров и огурцов (Солёный огурец) | 40 | 60 |
| 516 | | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 180 |

| | | | | |
|-----------|--------------------------|--|---------------------------------|----------|
| 237 | Полдник | Запеканка из творога | 100 | 120 |
| 130 | | Кофейный напиток на молоке | 150 | 180 |
| ДЕНЬ 7 | | | | |
| 94.3 | Завтрак | Суп молочный с рисовой крупой | 150 | 200 |
| 701 | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| 6 | | Масло (порциями) | 5 | 5 |
| 392 | | Чай с сахаром | 150/7 | 180/10 |
| 368Г | Завтрак2 | Бананы | 100 | 100 |
| 57 | Обед | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 200 |
| 205 | | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 130 |
| 305 | | Котлеты рубленые из птицы | 50 | 70 |
| б/н (б/н) | | Помидор свежий (помидор солёный) | 40 | 60 |
| 700 | | Хлеб ржаной | 25 | 25 |
| 701.1. | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| 372 | | Компот из свежих плодов | 150 | 180 |
| 215 | Полдник | Омлет натуральный | 100 | 120 |
| 400 | | Молоко кипячёное | 180 | 180 |
| 700.1 | | Хлеб ржаной | 20 | 20 |
| ДЕНЬ 8 | | | | |
| 94.1 | Завтрак | Суп молочный с манной крупой | 150 | 200 |
| 3 | | Бутерброды с сыром | 45 | 45 |
| 392 | | Чай с сахаром | 150/7 | 180/10 |
| 545 | Завтрак2 | Напиток апельсиновый или лимонный | 150 | 180 |
| 9/2 | Обед | Рассольник со сметаной | 180 | 200 |
| 94 | | Голубцы ленивые с отварным мясом | 160 | 180 |
| б/н (б/н) | | Огурец свежий (огурец солёный) | 40 | 60 |
| 700 | | Хлеб ржаной | 25 | 25 |
| 701.1. | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| 376 | | Компот из сушёных фруктов | 150 | 180 |
| 585 | Полдник | Булочка молочная | 70 | 80 |
| 401 | | Кефир 2,5% | 150 | 180 |
| ДЕНЬ 9 | | | | |
| 94 | Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 200 |
| 701 | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |
| 6 | | Масло (порциями) | 5 | 5 |
| 392 | | Чай с сахаром | 150/7 | 180/10 |
| 368 | Завтрак2 | Яблоки | 100 | 100 |
| 81 | Обед | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 200 |
| 321 | | Пюре картофельное | 120 | 150 |
| 249 | | Рыба, запечённая в омлете | 60 | 80 |
| 13 (624) | | Салат из капусты и моркови с растительным маслом (Квашеная капуста) | 40 | 60 |
| 700 | | Хлеб ржаной | 25 | 25 |
| 701.1 | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| 211 | | Полдник | Запеканка из макарон с творогом | 120 |
| 120 | Какао -напиток на молоке | | 180 | 180 |
| ДЕНЬ 10 | | | | |
| 93 | Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 |
| 393 | | Чай с лимоном | 150/7/3 | 180/10/7 |
| 701 | | Хлеб пшеничный | 30 | 30 |

| | | | | |
|-----------|----------|--|-----|-----|
| 6 | | Масло (порциями) | 5 | 5 |
| 399.4 | Завтрак2 | Сок яблочный | 150 | 200 |
| 67 | Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 200 |
| 114 | | Плов с курицей | 150 | 180 |
| 14 (21/1) | | Салат из свежих помидоров с луком (Салат из свёклы с морковь с растительным маслом) | 40 | 60 |
| 700 | | Хлеб ржаной | 25 | 25 |
| 701.1 | | Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| 376 | | Компот из сушёных фруктов | 150 | 180 |
| 17-2/12 | Полдник | Пирожки с повидлом | 70 | 80 |
| 392 | | Чай с сахаром | 150 | 180 |