



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 102

Т.А. Гусева

01 марта 2026 г.

Перспективное меню (весна)

(под ред. Могильного М.П.)

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,2	18,84	145,2	100
2	Бутерброды с маслом и сыром	45	5	6,3	14,6	135	3
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,8	18,8	102	415
Итого за завтрак:		425	13,41	13,3	52,24	382,2	
2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
1	Салат из горошка зеленого (консервированного)	50	1,49	2,6	3,13	41,8	10
2	Борщ с картофелем (свекольник)	180	1,48	3,6	10,15	79	64
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Гуляш из отварного мяса	90	11,6	9,17	2,95	140,63	293
5	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	130	7,5	4,3	33,6	202,93	179
6	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
7	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,2	111,2	400
Итого за обед:		686	26,37	21,22	101,03	714,56	
Полдник уплотненный							
1	Каша жидкая молочная пшенная с маслом	200	4,48	4,78	25,68	163,9	199
2	Булочка "Домашняя"	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	1	40	411
Итого за полдник уплотненный:		450	9,64	13,56	64,38	454,5	
Ужин легкий							
1	Кефир	200	5,8	5	8	100	420
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,55	6,45	33,7	231	
Итого за день:		1911	59,37	54,93	261,15	1826,26	

Рекомендуемые нормы:		54	60	261	1800	
Отклонение:		5,37	-5,07	0,15	26,26	

Неделя 1 День 2

завтрак

1	Суп молочный манный с маслом	200	5,2	5,1	16,4	132,2	101
2	Бутерброды с маслом и сыром	45	5	6,3	14,6	135	3
3	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	77	413
Итого за завтрак:		395	12,4	13,35	42,9	344,2	

2 завтрак

1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	

обед

1	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,61	4,29	43,3	23
2	Суп картофельный с пшеном с курицей	180	1,6	2,1	10,3	65,88	86
3	Фрикадельки из птицы	80	14,85	1,6	7,7	105	325
4	Капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,3	97,63	354
5	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
6	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		670	23,83	11,128	83,39	543,01	

Полдник уплотненный

1	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,5	251
2	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	28	164,65	-
3	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		450	33,73	23,8	90,53	710,6	

Ужин легкий

1	Кисель из сока натурального	200	0,6	0,06	30,2	123,6	400
2	Печенье	50	4,3	5,15	35,3	230,65	-
Итого за ужин легкий:		250	4,9	5,21	65,5	354,25	
Итого за день:		1865	75,26	53,89	292,12	1996,06	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			21,26	-6,11	31,12	196,06	

Неделя 1 День 3

завтрак

1	Суп молочный пшенный с маслом	200	5,8	5,5	18,6	146,8	101
2	Бутерброды с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Какао с молоком	175	3,6	3,1	15,4	104,03	416
Итого за завтрак:		405	11,2	14,3	45	352,83	

2 завтрак

1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	

обед

1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	2,08	55,3	21
2	Суп картофельный с клецками с курицей	180	1,5	2,4	8,7	62,82	91
3	Котлеты мясные	80	8,8	26,1	12,6	320	299
4	Горошница (пюре гороховое)	130	25	2,9	64,7	395,2	321
5	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
6	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		670	40,1	37,018	136,88	1064,52	
Полдник уплотненный							
1	Омлет-драчена	80	8	11	4,8	150,59	242
2	Свекла тушенная в сметанном соусе	135	2,2	1,7	14	80,6	358
3	Батон	35	2,63	1,02	18	91,7	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		450	12,9	13,74	47,9	367,34	
Ужин легкий							
1	Молоко	200	6,1	5,4	10,1	114	419
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,85	6,85	35,8	245	
Итого за день:		1875	74,45	72,31	275,38	2073,69	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			20,45	12,31	14,38	273,69	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
1	Суп молочный геркулесовый с маслом	200	5,9	5,9	17,9	148,8	101
2	Бутерброды с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Чай с сахаром	175	0,06	0,02	9,7	38,9	411
Итого за завтрак:		405	7,76	11,62	38,6	289,7	
2 завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	50	418
Итого за 2 завтрак:		100	0,5	0	10,1	50	
обед							
1	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,45	3,1	4,02	49,65	12
2	Рассольник "Ленинградский" с мясом	180	1,6	3,7	12	87,48	82
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Жаркое по-домашнему	200	25	6,8	20	240,91	292
5	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
6	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,2	111,2	400
Итого за обед:		666	32,35	15,15	87,22	628,24	
Полдник уплотненный							
1	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	199	2,12	3,8	22	130,73	199
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-

3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		449	5,94	5,27	58,8	306,18	
Ужин легкий							
1	Кефир	200	5,8	5	8	100	420
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,55	6,45	33,7	231	
Итого за день:		1870	56,1	38,49	228,42	1505,12	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			2,1	-21,51	-32,58	-294,88	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
1	Суп молочный маннй с маслом	200	5,2	5,1	16,4	132,2	101
2	Бутерброды с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	175	2,6	1,7	18,3	99,17	415
Итого за завтрак:		405	9,6	12,5	45,7	333,37	
2 завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	50	418
Итого за 2 завтрак:		100	0,5	0	10,1	50	
обед							
1	Салат из свеклы	50	0,7	3,1	4,2	47	34
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,8	3,4	12	93,4	89
3	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,9	8,2	116	274
4	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	17,7	119	339
5	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
6	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		670	23,2	15,218	90,9	606,6	
Полдник уплотненный							
1	Лапшевник с творогом	200	17,7	15,5	41,6	377	226
2	Молоко сгущенное	30	2,16	2,5	16,8	98,8	-
3	Батон	35	2,63	1,02	18	91,7	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		465	22,56	19,04	87,5	611,95	
Ужин легкий							
1	Молоко	200	6,1	5,4	10,1	114	419
2	Пряник	50	2,8	2,5	38,15	181	-
Итого за ужин легкий:		250	8,9	7,9	48,25	295	
Итого за день:		1890	64,76	54,66	282,45	1896,92	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			10,76	-5,34	21,45	96,92	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
1	Суп молочный маннй с маслом	200	5,2	5,1	16,4	132,2	101
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	6,3	14,6	135	3

3	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Итого за завтрак:		425	12,87	13,74	45,31	356,2	
2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
1	Салат из свеклы	50	0,7	3,1	4,2	47	42
2	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61,02	73
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Биточки мясные	80	8,8	26,1	12,6	320	299
5	Макароны отварные с маслом	130	4,8	2,9	23	137,61	335
6	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
7	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		676	19,75	37,138	94,91	806,33	
Полдник уплотненный							
1	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	370,5	251
2	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	28	164,65	-
3	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		450	33,73	23,8	90,53	710,6	
Ужин легкий							
1	Молоко	200	6,1	5,4	10,1	114	419
2	Пряник	50	2,8	2,5	38,15	181	-
Итого за ужин легкий:		250	8,9	7,9	48,25	295	
Итого за день:		1901	75,65	82,98	288,8	2212,13	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			21,65	22,978	27,8	412,13	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
1	Суп молочный пшениный с маслом	200	5,8	5,5	18,6	146,8	101
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	5	6,3	14,6	135	3
3	Чай с сахаром	150	0,051	0,018	8,3	33,3	411
Итого за завтрак:		395	10,851	11,818	41,5	315,1	
2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
1	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,45	3,1	4,02	49,65	12
2	Суп картофельный с рисом с курицей	180	1,42	1,97	10,5	65,34	86
3	Капуста тушенная с мясом	200	10	8,2	10,8	280	273
4	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-

5	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,2	111,2	400
Итого за обед:		660	16,97	13,92	76,32	635,69	
Полдник уплотненный							
1	Каша жидкая молочная ячневая с маслом	200	7,9	7,3	26,1	202,29	199
2	Булочка "Домашняя"	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
3	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	1	40	411
Итого за полдник уплотненный:		450	13,06	16,08	64,8	492,89	
Ужин легкий							
1	Кефир	200	5,8	5	8	100	420
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,55	6,45	33,7	231	
Итого за день:		1855	50,831	48,67	226,12	1718,68	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			-3,169	-11,332	-34,88	-81,32	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
1	Суп молочный геркулесовый с маслом	200	5,9	5,9	17,9	148,8	101
2	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Какао с молоком	175	3,6	3,1	15,4	104,03	416
Итого за завтрак:		405	11,3	14,7	44,3	354,83	
2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	2,08	55,3	21
2	Рассольник "Ленинградский" с курицей	180	1,6	3,7	12	87,48	82
3	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,5	-
4	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,9	8,2	116	274
5	Картофельное пюре	130	2,6	4,2	17,7	119	339
6	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
7	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		676	21,3	18,318	88,98	618,48	
Полдник уплотненный							
1	Лапшевник с творогом	200	17,4	14,4	41,2	364	226
2	Молоко сгущенное	30	2,16	2,5	16,8	98,8	-
3	Батон	45	3,4	1,3	23,13	118	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		475	23,03	18,22	92,23	625,25	
Ужин легкий							
1	Кисель из сока натурального	200	0,6	0,06	30,2	123,6	400

2	Печенье	50	4,3	5,15	35,3	230,65	-
Итого за ужин легкий:		250	4,9	5,21	65,5	354,25	
Итого за день:		1906	60,93	56,85	300,81	1996,81	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			6,93	-3,15	39,81	196,81	

Неделя 2 День 4

завтрак

1	Суп молочный ячневый с маслом	200	5,6	5,2	18,4	142,2	101
2	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Кофейный напиток со сгущенным молоком	175	2,6	1,7	18,3	99,17	415
Итого за завтрак:		405	10	12,6	47,7	343,37	

2 завтрак

1	Сок	100	0,5	0	10,1	50	418
Итого за 2 завтрак:		100	0,5	0	10,1	50	

обед

1	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,55	1,3	29,9	20
2	Суп картофельный с бобовыми	180	4	3,8	11,8	97,02	87
3	Плов из мяса	200	22,3	7,7	35,7	420	321
4	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
5	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,2	111,2	400
Итого за обед:		660	30,83	14,7	99,8	787,62	

Полдник уплотненный

1	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,25	339
2	Салат из горошка зеленого (консервированного)	60	1,8	3,1	3,7	50,2	10
3	Булочка "Домашняя"	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	1	40	411
Итого за полдник уплотненный:		460	10,06	16,68	62,8	478,05	

Ужин легкий

1	Кефир	200	5,8	5	8	100	420
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,55	6,45	33,7	231	
Итого за день:		1875	60,94	50,43	254,1	1890,04	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			6,94	-9,57	-6,9	90,04	

Неделя 2 День 5

завтрак

1	Суп молочный маннй с маслом	200	5,2	5,1	16,4	132,2	101
2	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,7	11	102	1
3	Чай с сахаром	175	0,06	0,02	9,7	38,9	411
Итого за завтрак:		405	7,06	10,82	37,1	273,1	

2 завтрак							
1	Сок	100	0,5	0	10,1	50	418
Итого за 2 завтрак:		100	0,5	0	10,1	50	
обед							
1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	2,08	55,3	21
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,8	3,4	12	93,4	89
3	Гуляш из печени	90	17	13,3	4,3	189	277
4	Макароны отварные с маслом	140	5,16	3,1	24,8	148,2	335
5	Хлеб ржаной	50	3,6	0,6	23,8	129,5	-
6	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	394
Итого за обед:		690	30,76	25,418	91,98	717,1	
Полдник уплотненный							
1	Омлет-драчена	80	8	11	4,8	150,59	242
2	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	2,1	1,7	13,5	77,6	358
3	Батон	35	2,63	1,02	18	91,7	-
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,45	411
Итого за полдник уплотненный:		445	12,8	13,74	47,4	364,34	
Ужин легкий							
1	Молоко	200	6,1	5,4	10,1	114	419
2	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	-
Итого за ужин легкий:		250	9,85	6,85	35,8	245	
Итого за день:		1890	60,97	56,83	222,38	1649,54	
Рекомендуемые нормы:			54	60	261	1800	
Отклонение:			6,97	-3,17	-38,62	-150,46	
Итого за 10 дней:			63,93	57,00	263,17	1876,53	