

Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с № 42



 Ляпустина Л.В.

01 сентября 2026г

**Перспективное меню
для детей 3-7 лет
на осенний период**

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет (Дети с 3 до 7 лет и с ОВЗ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая.	180	6,444	8,46	25,92	205,56	272
	Бутерброд с маслом	30	1,838	5,663	10,89	102	1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	504
	Итого за завтрак	410	8,382	14,123	52,01	368,56	
завтрак № 2							
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за завтрак № 2	200	1	0,2	20,2	92	
о б е д							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	2
	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,18	10,74	69,8	115
	Котлеты	80	14,24	14	11,44	228,8	386
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,125	0	6,75	27,5	527
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	743	234,725	28,36	79,23	675,6	
полдник							
	Ватрушки с повидлом	50	3,084	1,417	34,084	161,667	559
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	468
	Итого за полдник	250	8,884	6,417	43,684	268,667	
у ж и н							
	Винегрет овощной.	210	2,73	22,68	14,28	273	82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток из шиповника	210	0,184	0,079	5,985	25,725	538
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за у ж и н	450	214,714	22,999	35,025	369,225	
Итого за день		2053	467,705	72,099	230,149	1774,052	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	3,12	3,78	14,4	113,4	273
	Бутерброд с сыром	30	4,286	6,943	6,343	105,429	97
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	508
	Итого за завтрак	410	11,006	14,023	45,743	362,829	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Свежий огурчик	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	133
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	10,32	3,24	3,24	83,4	298
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,964	4,884	29,844	175,2	246
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	783	230,484	13,184	98,444	598,1	
полдник							
	Йогурт	200	5,8	5	8	100	536
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Итого за полдник	250	8,75	7,35	45,5	283	
у ж и н							
	Вареники ленивые	180	25,458	19,372	24,6	374,572	331
	Соус черносмородиновый	30	0,108	0,051	20,241	81,87	483

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с сахаром	200	0	0	8,5	45	132
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за у ж и н	440	237,366	19,663	68,101	571,942	
Итого за день		1983	488,006	54,62	267,588	1862,871	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Каша гречневая молочная	180	4,68	7,02	16,83	150,3	64
	Бутерброд с повидлом	30	1,2	4,2	20,4	124	102
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	410	9,08	13,92	53,13	353,3	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
о б е д							
	Суп картофельный с клецками	200	4,556	4,334	18,778	132,223	151
	Кнели куриные с рисом	80	16,706	3,37	4,989	116,706	329
	Капуста тушеная (3- 7 лет)	80	1,67	2,966	7,67	64	132
	Кисель из облепихи	200	0,2	0,2	22	90	479
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	643	238,232	11,71	84,897	560,429	
полдник							
	Булочка "Веснушка"	60	0,047	0,037	0,324	1,812	473
	Ряженка	200	5,8	5	8	100	535
	Итого за полдник	260	5,847	5,037	8,324	101,812	
у ж и н							
	Азу	200	16,308	17,477	20,8	305,847	370
	Компот из сушеных фруктов (изюм, курага)	210	0,462	0,021	29,157	118,65	376
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	440	228,57	17,738	64,717	494,997	
Итого за день		1853	483,229	48,905	232,068	1606,538	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	7,758	29,16	206,46	274
	Бутерброд с маслом	30	1,838	5,663	10,89	102	1
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Итого за завтрак	410	8,324	14,721	57,45	395,46	
завтрак № 2							
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за завтрак № 2	200	1	0,2	20,2	92	
о б е д							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	36
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,094	4,276	12,91	106,6	81
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,125	4,224	7,205	127,27	202
	Соус сметанный с луком	30	0,487	1,761	2,113	26,25	356
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,84	9,36	9,44	177,6	404
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	763	238,566	26,721	87,428	752,42	
полдник							
	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
	Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	609
	Итого за полдник	250	8,75	7,35	45,5	283	
у ж и н							
	Макаронные изделия с тертым сыром	210	13,3	14	47,88	350	76

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток из шиповника	210	0,184	0,079	5,985	25,725	538
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за у ж и н	450	225,284	14,319	68,625	446,225	
Итого за день		2073	481,924	63,311	279,203	1969,105	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,788	4,842	23,049	155,7	6.1
	Бутерброд с сыром	30	4,286	6,943	6,343	105,429	97
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	508
	Итого за завтрак	410	12,674	15,085	54,392	405,129	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Салат из свеклы	60	0,855	3,654	5,016	56,34	33
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	139
	Голубцы ленивые.	80	5,946	3,807	8,531	92,211	298
	Картофельное пюре с мокровью	120	2,16	5,4	10,2	98,4	435
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23	96	515
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	773	226,223	19,4	92,908	619,681	
полдник							
	Пирожки, печенные с мясом и луком.	50	2,667	2,25	14,917	90,834	532
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	468
	Итого за полдник	250	8,467	7,25	24,517	197,834	
у ж и н							
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,114	3,751	50,16	10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Омлет с морковью	160	12,103	17,847	5,949	231,795	313
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	504
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за у ж и н	450	225,793	21,201	39,66	413,455	
Итого за день		1983	473,557	63,336	221,277	1683,099	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	1,395	1,679	8,37	54	271
	Бутерброд с маслом	30	1,838	5,663	10,89	102	1
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	504
	Итого за завтрак	410	3,333	7,342	34,46	217	
завтрак № 2							
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за завтрак № 2	200	1	0,2	20,2	92	
о б е д							
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	19
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,8	134
	Гуляш из говядины	100	17,167	18,334	3,5	247,5	373
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,06	4,49	20,98	139,5	248
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,125	0	6,75	27,5	527
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	743	239,072	33,804	79,21	744	
полдник							
	Булочка ванильная	50	0,04	0,041	0,273	1,61	467
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	468
	Итого за полдник	250	5,84	5,041	9,873	108,61	
у ж и н							
	Рагу из овощей	210	4,2	112,35	17,85	189	201
	Напиток из шиповника	210	0,184	0,079	5,985	25,725	538
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	450	216,184	112,669	38,595	285,225	
Итого за день		2053	465,429	159,056	182,338	1446,835	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша "Дружба"	180	23,58	30,06	124,29	862,2	226
	Бутерброд с сыром	30	4,286	6,943	6,343	105,429	97
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	410	31,066	39,703	146,533	1046,629	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	84,8	352
	Картофель отварной	120	2,28	5,88	15,24	122,4	431
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	743	229,88	18,1	91,8	612,5	
полдник							
	Снежок	200	5,8	5	8	100	535
	Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	609
	Итого за полдник	250	8,75	7,35	45,5	283	
у ж и н							
	Пудинг творожный запеченный	210	28,98	27,58	44,38	541,8	325
	Чай с сахаром	210	0	0	8,925	47,25	132
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за у ж и н	450	240,78	27,82	68,065	659,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1953	510,876	93,373	361,698	2648,679	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,598	5,922	28,116	188,28	227
	Бутерброд с повидлом	30	1,2	4,2	20,4	124	102
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	508
	Итого за завтрак	410	10,398	13,422	73,516	456,28	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
о б е д							
	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	1,38	4,26	5,58	66	7
	Суп картофельный.	200	1,94	2,08	13	78,4	113
	Плов из отварной птицы	160	12,191	12,115	28,877	273,524	411
	Кисель из облепихи	200	0,2	0,2	22	90	479
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	703	230,811	19,495	100,917	665,424	
полдник							
	Пирожки, печенные из сдобного теста с творогом	50	2,667	2,25	14,917	90,834	532
	Ряженка	200	5,8	5	8	100	535
	Итого за полдник	250	8,467	7,25	22,917	190,834	
у ж и н							
	Сельдь слабосоленая	50	8,7	8,55	0	112	109
	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,2	434
	Компот из сушеных фруктов (изюм, курага)	210	0,462	0,021	29,157	118,65	376
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за у ж и н	450	224,322	15,851	61,357	448,35	
Итого за день		1913	475,498	56,518	279,707	1856,888	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,184	244,08	261
	Бутерброд с маслом	30	1,838	5,663	10,89	102	1
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Итого за завтрак	410	9,098	17,223	60,474	433,08	
завтрак № 2							
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого за завтрак № 2	200	1	0,2	20,2	92	
о б е д							
	Салат из свеклы	60	0,855	3,654	5,016	56,34	33
	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85	137
	Печень говяжья по- строгановски	100	16,364	12,546	3,91	193,637	403
	Макаронные изделия отварные	120	4,524	0,54	23,232	115,92	297
	Соус сметанный с луком	30	0,487	1,761	2,113	26,25	356
	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	793	239,49	23,701	99,071	730,647	
полдник							
	Молоко пастеризованное	200	5,8	5	9,6	107	468
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607
	Итого за полдник	250	7,2	6,65	48,25	282	
у ж и н							
	Запеканка капустная	210	1,995	13,44	25,41	256,2	224
	Напиток из шиповника	210	0,184	0,079	5,985	25,725	538

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за у ж и н	450	213,979	13,759	46,155	352,425	
Итого за день		2103	470,767	61,533	274,15	1890,152	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Омлет натуральный	150	12,924	20,077	3,462	244,616	307
	Бутерброд с сыром	30	4,286	6,943	6,343	105,429	97
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	380	20,41	29,72	25,705	429,045	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
о б е д							
	Свежий огурчик	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Жаркое по- домашнему	160	23,112	20,623	14,756	336,889	374
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23	96	515
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	115
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	703	240,192	25,503	76,936	665,189	
полдник							
	Кефир	200	5,8	5	8	100	535
	Булочка дорожная	50	3,5	6,917	27,917	188,334	584
	Итого за полдник	250	9,3	11,917	35,917	288,334	
у ж и н							
	Пюре из гороха с пассерованным луком	210	19,227	6,254	42,747	304,267	424
	Чай с лимоном	210	0,105	0	15,96	64,05	504
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за у ж и н	450	231,132	6,494	73,467	438,817	
Итого за день		1883	501,434	74,034	221,825	1868,385	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Среднее значение за период:		1985	481.843	74.679	255.001	1860.661	