

04-06



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п. Пачелма
О.А. Минкина

Приказ № 92-0 от « 28 » ноября 2025 г.

**Перспективное меню
МБ ДОУ детский сад «Росток» р.п. Пачелма
на осеннее – зимний период
для детей от 1,5 до 3 лет**



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Росток» р.п. Пачелма

Минкина О.А. Минкина

Приказ №_92-о_ от «_28_»_ноября_2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (к/кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День1							
1-й завтрак	1.Каша манная молочная	150	5.4	5.42	23.73	169.6	4-1
	2.Чай с сахаром	150			9.98	30.4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	20/3,5	2,34	3.7	14.06	100.6	-
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	150(90)	-	-	15(9.3)	72(46)	
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>7.74</u>	<u>9.12</u>	<u>62.77</u>	<u>372.6</u>	-
Обед	1.Салат витаминный	30	0.83	2.8	4.29	43.11	3-2
	2.Суп горох на к/б	150	1.16	4.6	17.39	108.9	1-2
	3.Гуляш мясной с отварной гречкой	30/30/110	12,38	12,8	35,44	250,43	2-10
	4.Компот из сухофруктов	150	0,13	-	11.2	50.36	6-3
	5.Хлеб рж пшен.	40/20	4.6	0,8	34.7	135.1	-
	<u>Всего в обед</u>		<u>19.10</u>	<u>20.0</u>	<u>103.02</u>	<u>587.90</u>	
Полдник	1. Омлет с сыром	120	9.06	10.52	9.96	256.7	5-7
	2. Какао	150	2.8	4.8	9.8	85.0	
	3Хлеб пшен.	20	1,8	0,56	10,2	47,8	
	<u>Всего в полдник</u>		<u>13.66</u>	<u>15.88</u>	<u>29.96</u>	<u>389.5</u>	
Итого за 1 день			40.5	45.0	195.75	1350	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина
Приказ №_92-о_ от «_28_»_ноября_2025г.

Приемпищи	Наименованиеблюда	Выход блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическаяценность (к/кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День2							
1-йзавтрак	1.Каша геркулесовая молочная	150	5.4	5.42	23.70	169.8	4-9
	2.Коф напиток	150	-	-	9,0	30.4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	20/3/5	2,34	3.7	14.06	100.6	
2-йзавтрак	Сок фруктовый(св.фрукты)	150(90)			15(9.3)	72(46)	
	Всего в завтрак		7.74	9.12	61.76	372.00	
Обед	Салат морковный	30	5,6	3,0	3,84	48,1	3-18
	2.Борщ на к/б со сметаной	150	1.26	5.95	9.83	102.62	1-9
	3.Рулет с отвар мясом курицы	120	13.17	17.92	26.89	385.66	2-9
	4.Компот из сухофр.	150	0,13	-	11.2	59.36	6-3
	5.Хлеб пшен ,рж	40/20	3.8	0.7	32.7	130.1	
	Всего в обед		23.96	27.57	84.46	725.84	
Полдник	1.Вермишель молочная	150	6.5	8.71	25.1	165.76	5-3
	2.Чай	150	-	-	9.98	30.4	6-5
	3Хлеб шеничный	20	1,8	0.56	10,2	47,8	
	Всего в полдник		8,3	9,27	45,28	243,96	
Итогоза 2 день			40,0	45,96	191,5	1351,0	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
Минкина О.А. Минкина

Приказ №_92-о_ от «_28_»_ноября_2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День3							
1-йзавтрак	1.Каша пшеничная молочная	150	6,1	7.63	24.5	189.52	4-10
	2.Чай с сахаром	150			9,00	30.4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	20/3,5	2,34	3.7	14.06	100.6	-
2-йзавтрак	Сок фруктовый(св.фрукты)	150(90)			15(9.3)	72(46)	
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>8.41</u>	<u>11.33</u>	<u>62.56</u>	<u>383.52</u>	-
Обед	1.Суп картофельный с рубленым яйцом, сметаной	150	4.4	5.47	21.4	134.28	1-8
	2.Плов с мясом	150	9.7	8.63	36,8	252.39	2-1
	3.Салат свекольный	30	1,2	1.0	2.4	52.01	3-11
	4. Компот из сухофр.	150	0,13	-	11.2	50.36	6-3
	5.Хлеб ржан., пшен.	40/20	4.6	0.8	34.7	135.1	-
	<u>Всего за обед</u>		<u>20.03</u>	<u>15.9</u>	<u>106.50</u>	<u>624.14</u>	
Полдник	1.Пудинг творожно-манный	120	6.96	11.07	19.24	246.34	4-4
	2Молоко	150	5.0	5.7	7.4	95.0	6-7
	3.Хлеб пшен.	20	1,8	0,56	10,2	47,8	
	<u>Всего в полдник</u>		<u>13,76</u>	<u>17,33</u>	<u>36,84</u>	<u>389,14</u>	
Итого за 3 день			42,2	44,56	205,90	1396,8	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
Минкина О.А. Минкина

Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День4							
1-йзавтрак	1.Вермишель молочная	150	6.5	8.71	25.10	165.76	4-3
	2.Коф напиток	150	-	-	9,0	30,4	6-7
	3.Булка со сливочным маслом	20/3,5	2,34	3,7	14,06	100,6	
2-йзавтрак	Сок фруктовый(св.фрукты)	150(90)			15(9.3)	72(46)	
	Всего в завтрак		8.84	12.41	63.16	368.76	
Обед	1.Салат из капусты с морковью	30	0,95	2.0	3.1	38.51	3-26
	2.Суп рыбный с рисом	150	6.48	3.0	10.9	190.8	1-4
	3.Котлета мясная с картофельным пюре	60/110	10,5	13.66	25.08	226.15	2-4
	4.Компот из сухофруктов	150	0,13	-	11.2	50.36	6-3
	5.Хлеб пшен, рж	40/20	4.6	0,8	34.7	135,1	-
	Всего в обед		22.66	19.46	84.98	640.92	-
Полдник	1.Блины с маслом	120	5.5	10.18	35.16	248.48	5-4
	2.Кисломолочный напиток	150	3.5	3.75	12.3	90.84	6-5
	Всего в полдник		9,0	13.93	47.46	339.32	
Итогоза 4 день			40,5	45,8	195,6	1349,0	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ детский сад
 «Росток» р.п. Пачелма
 О.А. Минкина
 Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
1-й завтрак	1.Каша молочная «дружба»	150	6,6	8.57	24.9	182.6	4-8
	2.Кофейн.напиток	150	-	-	9.0	30.4	6-7
	2.Булка со сливочным маслом	20/2.25	2,34	3.7	14.06	100.6	-
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	150(90)			15(9.3)	72(46)	
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>8,94</u>	<u>12.27</u>	<u>62.96</u>	<u>385.60</u>	-
Обед	1.Суп вермишелевый с мясом	150	7.8	5.38	15.12	128.76	1-7
	2.Овощное рагу с мясом	150	6.1	9.28	16.9	176.53	2-11
	3.Компот из сухофруктов	150	0,13	-	11.2	50.36	6-3
	4.Хлеб рж, пшен	40/12	4.6	0,8	34.7	135.1	-
	<u>Всего в обед</u>		<u>18.63</u>	<u>15.46</u>	<u>77.92</u>	<u>490.75</u>	-
Полдник	1.Пирожок с мармеладом	60	9.23	13.72	42.82	384.81	5-5
	2.Кисель	150	0.08	-	28.05	101.65	6-5
	<u>Всего в полдник</u>		<u>9.31</u>	<u>13.72</u>	<u>70.87</u>	<u>486.46</u>	
Итого за 5 день			<u>36.88</u>	<u>41.45</u>	<u>211.75</u>	1362.81	



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Росток» р.п. Пачелма

Минкина О.А. Минкина

Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
1-й завтрак	1.Каша молочная рисовая	150	5.32	6.52	23.25	225.0	4-1
	2.Чай с сахаром	150			9,0	30.4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	20/2.25	2,34	3.7	14.06	100.6	-
2-й завтрак	Сокфруктовый (св.фрукты)	150(90)			15,0(9.3)	72(46)	-
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>7.66</u>	<u>10.22</u>	<u>61.31</u>	<u>428.0</u>	
Обед	1.Борщ на к/б со смет	150	1.19	4.16	16.1	135.88	1-7
	2 Биточки куриные с Гороховым пюре	60.0 110.0	15.99	17.31	45.82	326.14	2-6
	4.Компот из сухофруктов	150	0,13	-	11.2	50.36	6-3
	5.Хлеб ржаной, пшен,	40/20	3.8	0.7	32.7	130.1	-
	<u>Всего в обед</u>		<u>21.11</u>	<u>22.17</u>	<u>105.82</u>	<u>642.48</u>	
Полдник	1.Яйцо вареное	1 шт	5.24	5.06	0.48	63.36	5-6
	2.Хлеб пшен.	20	2.4	0,6	14.7	57.0	
	3Какао с молоком	150	2,8	4,8	9.8	85.0	6-4
	4Винегрет	30	1.39	3.0	4.79	75.16	
	<u>Всего в полдник</u>		<u>11,83</u>	<u>13.46</u>	<u>29.77</u>	<u>280.52</u>	
Итого за 6 день			<u>40.6</u>	<u>45.85</u>	<u>196.9</u>	1351.0	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина

Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
1-й завтрак	1.Каша молочная пшеничная	150	6.1	7.63	24.5	180.52	4-3
	2.Чай с сахаром	150	-	-	9,0	30.4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	20/2.25	2,34	3.7	14.06	100.6	-
2-й завтрак	Сок фруктовый(св.фрукты)	150(90)			15,0(9.3)	72(46)	
	Всего в завтрак		8.44	11.33	62.56	383.52	
Обед	1.Щи на к/б со сметаной	150	1.11	4.4	15.3	108.0	1-3
	2.Бефстроганов с отварн макаронами	30/30/110	15.52	12.5	30.49	277.25	2-7
	3.Салат овощной	30,0	1.01	3.0	3.07	51.93	3-10
	4.Компот из сухофруктов	150	0,13	-	11.2	50.36	6-3
	5.Хлеб ржаной, пшен.	40/20	4,6	0.8	34.7	135.1	-
	Всего в обед		22.37	20.7	94.76	622.64	
	1.Булочка творожная	120	16.49	10.32	28.38	257.0	5-2
Полдник	2.Кисломолочный напиток	150	3.5	3.75	12.3	90.84	6-5
	3.Хлеб пшеничный	20	1,28	0,4	10,04	47,6	
	Всего в полдник		9.99	14.07	40.68	347.84	
	Всего в полдник		40.8	46.1	198.0	1354.0	
Итого за 7 день							



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ детский сад

«Росток» р.п. Пачелма

О.А. Минкина

Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 8							
1-й завтрак	1.Каша молочная кукурузная	150	6,28	7.3	27.73	198.13	4-8
	2.Коф.напиток	150			9.0	30.4	6-7
	3.Булка со сливочным маслом	20/2.25	2.34	3,7	14.06	100.6	-
					15,0(9.3)	72(46)	
2-й завтрак	Сок фруктовый(св.фрукты)	150(90)					
	Всего в завтрак		8.62	11.0	65.79	371.13	-
Обед	1.Салат луковый	30	0.18	3.0	1.74	32.91	3-28
	2.Суп рассольник на к/б со сметаной	150	3.87	5.61	32.01	188.15	1-24
	3.Тефтели рыбные с картоф пюре	60/110	8.42	12.3	28.61	272.33	2-12
	4.Компот из сухофр.	150	0,13	-	11.2	50.36	6-3
	5.Хлебрж., пшенич.	40/20	4,6	0.8	34.7	135.1	-
			17.2	21.71	98.26	678.85	
	Всего в обед						
Полдник	1.Омлет	120	9.06	10.52	9.96	256.7	5-4
	2.Чай с сахаром	150	-	-	9.98	30.4	
	3.Хлеб пшеничн	20	2.4	0.6	14.7	57.0	
			11.46	11.12	34.64	344.1	
	Всего в полдник						
			37.28	43.83	198.69	1397.08	
Итого за 8 день							



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
О.А. Минкина

Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
1-й завтрак	1.Каша молочная гречневая	150	6,74	7.56	26.53	159.6	4-9
	2.Чай с сахаром	150	-	-	9.0	30.4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	20/2.5	2,34	3.7	14.06	100.6	
					15,0(9.3)	72(46)	
2-й завтрак	Сок фруктовый(св.фрукты)	150(90)	<u>9.08</u>	<u>11.26</u>	<u>64.59</u>	<u>362.6</u>	
	Всего в завтрак		4.46	4.47	16.71	144.28	1-8
Обед	1.Суп с рублен яйцом на к/б со сметаной	150	9.83	15.22	19.89	307.64	2-9
	2.Ленивые голубцы	150					
						50.36	6-3
	3.Компот из сухофр.	150	0,13	-	11.2	135.1	
	4.Хлеб рж.,пшен.	40/12	4,6	0.8	34.7	135.1	
	Всего в обед		<u>19.02</u>	<u>20.49</u>	<u>82.5</u>	<u>637.39</u>	
Полдник						211.22	5-9
	1.Отварные макароны с сыром	110	5.8	8.09	32.85		
	2. Какао с молоком	150	5.0	5.7	7.4	95.0	6-4
	3.Хлеб пшен.	20	1.8	0.56	10.2	47.8	
	Всего в полдник		<u>12.6</u>	<u>14.35</u>	<u>50.45</u>	<u>354.02</u>	
Итого за 9 день			<u>40.16</u>	<u>46.1</u>	<u>197.54</u>	<u>1354.01</u>	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детский сад
«Росток» р.п. Пачелма
_____ О.А. Минкина

Приказ № 92-о от « 28 » ноября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (к/кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
1-й завтрак	1.Каша манная молочная	150	5.4	5.42	23.73	169.6	4-1
	2.Чай с сахаром	150	-	-	9.98	30.4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	20/2.5	2,34	3.7	14.06	100.6	
2-й завтрак	Сок фруктовый(св.фрукты)	150(90)			15,0(9.3)	72(46)	
	Всего в завтрак		7.74	9.12	62.77	372.6	
Обед	1.Суп уха на к/б	150	6.48	4.44	10.9	190.8	1-10
	2.Жаркое по домашнему	150	10.14	10.92	29.08	215.71	2-10
	Салат из овощей	30	1.22	3.0	2.88	30.59	3-10
	3.Компот изс ухофруктов	150	0,13	-	11.2	50.36	6-3
	4.Хлеб ржаной, пш.	40/20	4,6	0.8	34.7	135.1	
	Всего в обед		22.57	19.16	88.76	622.56	
Полдник							
	1Булочка творожная	60	6.49	10.32	28.38	257.0	5-2
	2.Кисломолочный напиток	150	3.5	3.75	12.3	90.84	6-5
	Всего в полдник		9.99	14.07	40.68	347.84	
			40.3	42.35	192.21	1343.0	
Итого за 10 день							

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
О.А. Минкина



Итого за весь период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
405.0	450.0	1957.50	13608.7

Среднее значение за период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
40.5	45.0	195.75	1360.87

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

Белки%		Жиры%		Углеводы%	
Норма	Фактически	Норма	Фактически	Норма	Фактически
10-11	10	23	22	43	42.5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640406

Владелец Минкина Ольга Анатольевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026