

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №22 города
Ростова-на-Дону
О.В. Сальникова



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022-23 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

зима-весна
Понедельник
первая

ная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи												№ рец.			
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал							
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
завтрак 8.30-9.00																
Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	107,72	91,89	268					
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	150					
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573					
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79					
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75					
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457					
итого	428	364	11,0	8,7	17,3	14,8	31,6	25,3	366,1	298,3						
второй завтрак 10.30-11.00																
Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501					
итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80						
обед 12.00-13.00																
Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	113					
Птица в соусе с томатом	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	367					
Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256					
Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156					
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574					
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495					
итого	700	550	21,0	15,6	23,6	18,2	94,7	82,4	649,7	534,7						
полдник 15.30																
Сдоба обыкновенная	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,1	34,1	189,91	150,58	545					
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470					
итого	250	210	11,4	10,0	9,9	8,4	48,3	40,1	285,3	230,1						
ужин 18.30																
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	179,81	234					
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573					
Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82					
Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469					
итого	520	425	15,63	12,04	13,58	10,57	62,83	53,54	442,63	379,81						
ИТОГО за целый день	2058	1699	59,83	47	64,58	52,14	253,41	216,31	1834,4	1522,85						

зима-весна
Вторник
первая

гная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи												№ рец.				
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал								
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли					
завтрак 8.30-9.00																	
Суп молочный с крупой	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	140						
Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	573						
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79						
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457						
итого	445	365	8,8	7,0	10,0	9,1	43,8	34,1	372,1	299,2							
второй завтрак 10.30-11.00																	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501						
итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80							
обед 12.00-13.00																	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	11,73	10,12	92,75	82,34	104						
Суфле из печени	80	60	14,1	10,92	13,78	10,55	18,74	17,23	193,28	159,32	35/8						
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377						
Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156						
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574						
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495						
итого	700	550	23,5	18,7	26,3	20,8	91,3	77,9	638,6	526,2							
полдник 15.30																	
Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	582						
Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470						
итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8							
ужин 18.30																	
Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	9,68	7,06	20,07	18,35	204,1	170	289						
Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573						
Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82						
Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465						
итого	460	405	13,97	12,4	13,79	10,56	62,93	54,64	440,11	369,27							
ИТОГО за целый день	2015	1670	56,37	45,36	60,15	47,11	259,24	204,98	1855,84	1493,44							

зима-весна

Среда

1 первая

гная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи												№ рец.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		ясли	ясли		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
завтрак 8.30-9.00														
Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140			
Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573			
Масло сливочное (порциями)	5	50	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79			
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75			
Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462			
итого	448	409	13,51	10,61	15,8	13,59	51,8	43,92	364,97	295,57				
второй завтрак 10.30-11.00														
Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501			
итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80				
обед 12.00-13.00														
Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114			
Кнели говяжьи с рисом	80	60	13,72	12,92	15,01	13,73	15,23	11,52	217,65	195,27	338			
Капуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	380			
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574			
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495			
итого	640	510	22,8	20,3	23,8	20,6	82,5	66,5	622,5	526,1				
полдник 15.30														
Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82			
Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573			
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470			
итого	310	265	9,09	7,33	5,99	4,89	40,95	34,45	263	218,15				
ужин 18.30														
Рыба отварная	80	60	5,72	4,1	3,5	2,8	10,76	9,61	124,36	106,4	295			
Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	28,89	21,86	197,93	168,01	181			
Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54			
Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	573			
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457			
итого	490	410	11,71	9,26	15,3	12,78	61,11	50,39	449,2	381,46				
ИТОГО за целый день	2048	1744	57,95	48,25	61,07	51,98	252,31	210,22	1790,22	1501,32				

зима-весна
Четверг
первая

гная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи												№ реч.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
завтрак 8.30-9.00														
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	5,89	3,76	6,81	4,68	12,65	10,19	100,89	80,38	299			
Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	206			
Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156			
Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573			
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79			
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457			
итого	500	410	13,37	8,93	17,19	12,79	59,68	43,94	393,59	307,31				
второй завтрак 10.30-11.00														
Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82			
итого	100	100	1,50	0,60	0,50	0,14	21,00	15,00	95,00	79,00				
обед 12.00-13.00														
Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	116			
Котлеты из говядины	80	60	10,01	8,88	14,6	12,94	13,43	10,45	141,37	109,57	339			
Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152			
Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	53,09	35,81	53			
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574			
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495			
итого	700	550	19,39	16,57	26,77	23,01	98,84	82,58	640,33	516,90				
полдник 15.30														
Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	581			
Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470			
итого	250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	36,50	27,50	287,00	240,20				
ужин 18.30														
Суп молочный с крупой	200	150	4,2	3,57	4,57	4,17	26,32	22,46	253,14	212,2	140			
Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	96,8	72,6	573			
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267			
Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465			
итого	479	404	15,91	14,56	13,86	13,03	53,80	46,07	458,78	383,70				
ИТОГО за целый день	2029	1684	56,32	46,14	63,37	53,51	269,82	215,09	1874,7	1527,1				

зима-весна
Пятница
1-я первая

пная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи												№ рец.
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак 8.30-9.00													
Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	6,3	5,21	10,32	8,39	20,63	197,4	165,5	282			
Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	12,75	96,8	72,6	573			
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	37,4	37,4	79			
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	28,03	24,49	457			
ИТОГО	400	350	9,9	7,9	15,3	13,0	40,4	359,6	300,0				
второй завтрак 10.30-11.00													
Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	15	95	79	82			
ИТОГО	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	15	95	79				
обед 12.00-13.00													
Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	102,08	89,52	95			
Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	13,24	190,69	158,1	327			
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	128,65	111,91	377			
Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	50,48	34,16	54			
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	121	96,8	574			
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	82,8	69	501			
ИТОГО	700	550	16,6	14,0	19,7	17,2	90,7	675,7	559,5				
полдник 15.30													
Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,5	6,69	34,81	186,34	151,25	544			
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	95,4	79,5	470			
ИТОГО	250	210	10,1	8,7	12,0	10,4	42,0	281,7	230,8				
ужин 18.30													
Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	259,1	225,82	139			
Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	96,8	72,6	573			
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	21,63	21,63	267			
Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	83,68	74,18	462			
ИТОГО	489	409	18,79	16,12	16,17	14,25	51,85	461,21	394,23				
ИТОГО за целый день	1939	1619	56,8	47,3	63,7	55,1	258,9	1873,3	1563,5				

зима-весна
Понедельник
вторая

пная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи										№ рец.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак 8.30-9.00												
Макаронные изделия отварные	120	90	5,49	3,53	4,68	3,58	27,34	17,58	154,4	124,42	256	
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	150	
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
Масло сливочное (порциямй)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75	
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
итого	428	354	13,0	9,0	16,7	13,4	56,1	40,4	412,8	330,8		
второй завтрак 10.30-11.00												
Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82	
итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79		
обед 12.00-13.00												
Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,93	5,63	5,39	19,8	15,78	113,6	98,44	118	
Птица отварная	80	60	5,58	3,76	8,53	6,11	20,41	18,33	205,05	181,64	366	
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377	
Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156	
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
итого	700	550	15,7	12,0	21,3	16,7	101,0	84,7	671,2	564,6		
полдник 15.30												
Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,24	531	
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
итого	260	210	13,1	11,1	14,1	12,3	48,3	41,4	302,3	235,7		
ужин 18.30												
Суп молочный с крупой	200	150	5,24	4,35	4,77	4,32	30,47	23,84	238,86	183,99	140	
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267	
Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465	
итого	489	409	17,8	15,76	14,34	13,29	62,2	49,57	499,71	410,7		
ИТОГО за целый день	1977	1623	61,1	48,5	66,9	55,9	288,7	231,0	1981,0	1620,8		

зима-весна

Вторник

вторая

группа категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи												№ рец.			
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал							
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
завтрак 8.30-9.00																
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	179,81	234					
Хлеб пшеничный формовой	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	573					
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79					
Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462					
ИТОГО	445	370	13,6	10,9	15,3	12,9	56,8	49,9	418,1	376,1						
второй завтрак 10.30-11.00																
Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501					
ИТОГО	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80						
обед 12.00-13.00																
Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	9,21	10,21	9,85	15,2	10,41	152,46	118,25	123					
Печень говяжья по-строгановски	80	60	8,04	6,59	11,57	7,08	12,9	7	169,31	140,99	356					
Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	4,12	2,95	3,6	2,68	23,03	16,45	149,62	107,94	206					
Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380					
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574					
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495					
ИТОГО	700	550	27,6	23,1	28,2	21,5	96,1	69,8	701,1	547,7						
полдник 15.30																
Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	582					
Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470					
ИТОГО	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8						
ужин 18.30																
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	145	7,68	6,38	13,38	11,11	21,9	17,57	242,44	183,64	279/406					
Хлеб пшеничный формовой	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573					
Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82					
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457					
ИТОГО	510	445	12,7	10,04	15,23	12,45	67,92	55,17	462,27	358,88						
ИТОГО за целый день	2065	1715	64	51,3	68,77	53,53	281,98	213,23	1986,54	1581,48						

зима-весна

Среда

вторая

группа категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи										№ рец.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак 8.30-9.00												
Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	15,37	13,15	124,14	100,11	229	
Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75	
Кофейный напиток с молчком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465	
итого	438	374	14,2	11,0	16,4	13,4	46,8	38,6	392,7	320,1		
второй завтрак 10.30-11.00												
Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82	
итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79		
обед 12.00-13.00												
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86	129	
Бифтекс рубленый паровой	80	60	7,51	6,38	8,4	6,74	5,11	2,91	155,5	118,89	331	
Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202	
Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	36,24	53	
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
итого	700	550	22,9	18,1	21,1	16,0	95,2	77,2	673,0	540,8		
полдник 15.30												
Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	543	
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
итого	250	210	11,3	9,6	13,7	12,0	37,7	34,6	291,8	230,4		
ужин 18.30												
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	252	
Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152	
Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156	
Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573	
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
итого	500	415	11,82	8,21	14,04	10,35	68,73	60,16	462,49	389,14		
ИТОГО за целый день	1988	1649	61,7	47,5	65,7	51,9	269,5	225,5	1915,0	1559,4		

зима-весна
Четверг
вторая

ная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи												№ рец.
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак 8.30-9.00													
Рыба отварная с соусом польским	80	60	10,2	8,05	5,17	4,26	10,76	7,61	60,4	50,77			369
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91			377
Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99			380
Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6			573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4			79
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49			457
ИТОГО	515	425	17,7	14,0	17,0	14,1	60,4	48,3	402,1	332,2			
второй завтрак 10.30-11.00													
Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80			501
ИТОГО	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80			
обед 12.00-13.00													
Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35			98
Плов из говядины	180	150	9,06	8,58	16,1	14,36	38,32	30,8	332,6	280,86			330
Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16			54
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8			574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74			495
ИТОГО	670	530	17,8	16,0	31,8	27,7	94,9	76,8	700,1	577,9			
полдник 15.30													
Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8			581
Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4			470
ИТОГО	250	220	6,2	5,5	5,1	4,5	36,5	27,5	287,0	240,2			
ужин 18.30													
Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92			140
Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6			573
Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25			82
Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78			469
ИТОГО	520	425	14,55	12,06	10,89	9,39	71,59	62,95	409,5	343,77			
ИТОГО за целый день	2115	1750	57,1	48,3	64,9	56,0	279,4	230,6	1889,4	1574,0			

зима-весна

2. Пятница

вторая

категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи										№ рец.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак 8.30-9.00												
Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,04	6,37	9,47	7,68	29	26,61	206,41	170,05	238	
Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
Итого	400	350	10,6	9,1	14,5	12,3	54,1	46,4	368,6	304,5		
второй завтрак 10.30-11.00												
Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82	
Итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79		
обед 12.00-13.00												
Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	2,62	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	115	
Жаркое по-домашнему	180	150	8,99	7,32	13,9	10,99	30,57	27,66	340,27	303,83	328	
Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156	
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
Итого	670	530	17,0	13,9	21,1	16,0	90,8	76,9	688,8	580,0		
полдник 15.30												
Булочка Домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542	
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
Итого	250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4		
ужин 18.30												
Суп молочный с крупой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	140	
Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267	
Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465	
Итого	489	409	18,34	15,97	14,63	13,46	60,56	52,27	476,73	400,82		
Итого за целый день	1909	1599	58,23	48,71	65,13	53,76	272,67	231,84	1927,18	1624,79		
Итого за весь период	20143	16752	589,39	478,4	644,17	530,82	2685,95	2193,1	18927,4	15568,7		
Итого среднее значение			58,94	47,84	64,42	53,08	268,60	219,31	1892,74	1556,87		

работки перспективного меню были использованы следующие сборники:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

Рецептурный сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

Рецептурный сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильной и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва

Технологические нормативы для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20