



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №22
О.В. Сальникова

ПРИМЕРНОЕ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

МБДОУ № 22 Железнодорожного района г. Ростова-на-Дону

для детей от 1,5 до 3 и от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием

г. Ростов-на-Дону

2025 год

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи												Ккал		№ реч.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ясли		сад				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
1	Омлет натуральный	120	100	3,2	2,91	1,37	1,21	12,7	9,76	91,78	73,59	268				
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150				
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573				
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79				
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75				
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457				
	ИТОГО	438	364	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0					
	второй завтрак 10.30-11.00															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501				
	ИТОГО	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70					
	обед 12.00-13.00															
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	113				
2	Птица тушеная	80	60	2,81	2,16	10,02	8,37	1,35	0,76	85,5	52,6	301				
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	27,99	18,03	194,9	172,42	256				
4	Овощи отварные (морковь)	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156				
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574				
6	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	18,9	14,7	21,0	16,45	91,4	71,1	630,0	490,0					
	полдник 15.30															
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	60	3,01	2,15	4,61	3,48	32,45	25,1	176,8	131,5	545				
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470				
	ИТОГО	250	210	8,1	6,4	9,1	7,2	39,7	31,1	272,2	211,0					
	ужин 18.30															
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	4,81	3,5	9	6,8	28,26	20,09	207,6	150,1	234				
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573				
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82				
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469				
	ИТОГО	520	425	13,51	10,5	14,99	11,7	65,19	50,79	450	350,1					
	ИТОГО за целый день	2068	1699	53,95	42,05	60,09	47,17	261,5	203,65	1802,2	1401,05					

Сезон: зима-весна
 День 4. Четверг
 Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи												Ккал		№ рец.			
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал									
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли						
1	завтрак 8.30-9.00																		
2	Рыба, тушенная в томате с овощами		80	60	4,76	3,72	2,74	2,25	2,96	2,17	68,13	55,47	299						
3	Каша рассыпчатая пшеничная		120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84	206						
4	Икра кабачковая (промышленного производства)		60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150						
5	Хлеб пшеничный йодированный		40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573						
6	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		505	415	10,80	8,40	12,00	9,40	52,20	40,60	360,00	280,00							
1	второй завтрак 10.30-11.00																		
2	Фрукты свежие (яблоки)		100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82						
	Напиток витаминизированный		200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0							
	итого		100	100	2,70	2,10	3,00	2,35	13,05	10,15	90,00	70,00							
1	обед 12.00-13.00																		
2	Суп крестьянский с крупой		200	150	2,42	1,83	5,63	4,82	9,8	4,19	99,91	65,93	118						
3	Гуляш из отварной говядины		80	60	8,96	5,49	7,63	5,82	7,03	4,24	160,69	128,1	327						
4	Картофель отварной с маслом		130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152						
5	Икра свекольная		60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	53,09	35,81	53						
6	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	18,90	13,40	21,00	16,45	91,35	71,10	630,00	490,00							
1	полдник 15.30																		
2	Пряник		50	40	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581						
	Кисломолочный напиток		200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470						
	итого		250	220	8,05	6,24	9,00	7,10	39,20	30,50	270,00	210,00							
1	ужин 18.30																		
2	Каша рисовая молочная жидкая		200	150	1,1	0,8	5,38	2,73	33,52	25,02	244,36	178,5	236						
3	Хлеб пшеничный йодированный		40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573						
4	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		489	409	13,66	12,21	15,00	11,75	65,25	50,75	450,00	350,00							
	ИТОГО за целый день		2044	1694	54,11	42,35	60,00	47,05	261,05	203,10	1800,0	1400,0							

Сезон: зима-весна
 День 6. Понедельник
 Неделя вторая

Возрастная 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													
1		Макаронные изделия отварные	120	90	3,19	2,93	1,38	1,18	12,64	9,78	91,8	73,62	256		
2		Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150		
3		Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573		
4		Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79		
5		Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75		
6		Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457		
		итого	438	354	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0			
		второй завтрак 10.30-11.00													
1		Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501		
		итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70			
		обед 12.00-13.00													
1		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		
2		Птица в соусе с томатом	80	60	9,49	5,91	8,47	6,19	18,81	10,42	184,67	123,11	367		
3		Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377		
4		Овощи отварные (свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156		
5		Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
6		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	18,9	13,7	21,0	16,5	91,4	71,1	630,0	490,0			
		полдник 15.30													
1		Ватрушка с творожным фаршем	80	60	3,95	2,87	4,89	3,48	32,1	25,2	180,2	134,1	531		
2		Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470		
		итого	260	210	9,0	7,1	9,4	7,2	39,3	31,2	275,6	213,6			
		ужин 18.30													
1		Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	1,24	0,35	5,43	2,78	33,52	25,02	189,15	123,35	140		
2		Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573		
3		Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267		
4		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	13,8	11,76	15	11,75	65,25	50,75	450	350,06			
		ИТОГО за целый день	2047	1673	55,2	43,0	60,4	47,2	261,2	203,8	1805,6	1403,6			

Сезон: зима-весна
 День 7. Вторник
 Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№ п/п		Наименование блюда	Прием пищи												№ рец.
			Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
1	2	завтрак 8.30-9.00	200	150	4,13	2,54	4,29	2,17	21,3	13,54	142,13	83,71	67		
2	3	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	573		
3	4	Хлеб пшеничный	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79		
4		Масло сливочное (порциями)	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462		
		Какао с молоком	445	370	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0			
		ИТОГО													
		второй завтрак 10.30-11.00													
1	2	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501		
		ИТОГО	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70			
		обед 12.00-13.00													
1	2	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	5,84	3,71	7,21	6,85	7,2	4,41	152,46	118,25	123		
2	3	Суфле из печени	80	60	5,3	4,92	8,38	5,55	8,49	3,98	132,88	96,32	35/8		
3	4	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	130	110	2,24	1,77	2,62	2,1	30,75	26,69	115,02	94,88	166		
4	5	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380		
5	6	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
6		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	19,0	14,7	21,0	16,4	91,4	71,0	630,0	490,0			
		полдник 15.30													
1	2	печенье	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582		
2		Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470		
		ИТОГО	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0			
		ужин 18.30													
1	2	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	7,28	5,68	6,98	4,71	27,1	20,77	197,74	145,54	279/406		
2	3	Хлеб пшеничный	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573		
3	4	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	2,72	2,59	6,66	6,12	13,06	12,28	127,43	119,5	82		
4		Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457		
		ИТОГО	510	440	13,52	10,5	14,99	11,69	65,18	50,7	450	350,03			
		ИТОГО за целый день	2065	1710	54	41,96	60	47	261	203	1800,04	1400			

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная 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			
1	Каша "Дружба"	180	150	1,32	1,03	1,55	0,75	20,77	15,15	60,01	91,44	60,01	229	
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	72,6	96,8	72,6	573	
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	37,4	79	
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	47,19	32,67	75	
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	87,21	77,27	465	
	итого	438	374	10,8	8,4	13,0	10,4	52,2	40,6	360,0	360,0	280,0		
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	90	70	82	
2	Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	25,85	0		
	итого	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	90	70		
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	101,92	75,86	129	
2	Котлеты из говядины	80	60	5,91	4,18	9,1	7,54	12,78	7,4	147,77	147,77	107,07	339	
3	Каша вязкая гречневая	130	110	5,66	4,79	4,88	4,13	20,42	17,28	148,01	148,01	125,24	213	
4	Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	53,52	36,24	53	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	121	96,8	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	57,81	48,74	495	
	итого	700	550	18,9	14,7	21,0	16,5	91,4	71,1	630,0	630,0	490,0		
1	Булочка дорожная	70	60	3,06	2,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	174,61	130,48	543	
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	95,4	79,5	470	
	итого	250	210	8,1	6,3	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	270,0	210,0		
1	Ужин 18.30													
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	7,8	5,93	7,93	6,5	11,02	4,37	184,31	184,31	138,9	252	
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	137,5	114,62	152	
3	Овощи отварные (морковь)	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	40,05	23,7	156	
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	60,5	48,4	573	
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	28,03	24,49	457	
	итого	495	410	13,5	10,5	15	11,57	65,25	50,75	450,39	450,39	350,11		
Итого за целый день		1983	1644	54,0	42,0	61,0	47,8	261,1	203,0	1800,5	1800,5	1400,0		

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная 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			
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	3,6	2,65	1,67	1,16	3,76	2,61	80,4	70,77	369		
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377		
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150		
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573		
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79		
6	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	10,8	8,4	13,0	10,4	61,4	49,7	430,1	356,4			
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501		
	ИТОГО	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70			
	обед 12.00-13.00													
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98		
2	Плов из говядины	200	150	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96	330		
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54		
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495		
	ИТОГО	690	530	18,9	14,7	21,0	16,5	91,3	71,1	630,0	490,0			
	полдник 15.30													
1	Пряник	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582		
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470		
	ИТОГО	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0			
	ужин 18.30													
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	3,56	2,32	8,2	6,1	17,79	9,1	164,6	109,15	230		
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573		
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82		
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469		
	ИТОГО	520	425	13,5	10,5	14,52	11,32	64,25	48,85	450	350			
	ИТОГО за целый день	2135	1730	54,0	41,9	60,5	47,7	269,2	210,3	1870,1	1476,4			

Сезон: зима-весна
 День 10. Пятница
 Неделя вторая

Возрастная 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													
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,24	5,67	6,97	4,78	27,1	20,81	197,81	145,55	238	
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
4	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	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0		
второй завтрак 10.30-11.00													
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82	
	Итого	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70		
обед 12.00-13.00													
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	2,62	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	115	
2	Рагу из птицы (филе)	200	160	10,91	8,12	13,81	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82	376	
3	Овощи отварные (свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156	
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
5	Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10	
	Итого	690	540	18,8	14,6	21,0	16,5	92,6	67,9	617,7	479,9		
полдник 15.30													
1	Булочка домашняя	70	60	2,88	1,98	3,75	2,87	30,2	22,75	134,61	125,48	542	
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
	Итого	250	210	7,9	6,2	8,3	6,6	37,4	28,8	230,0	205,0		
ужин 18.30													
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	189,15	123,29	140	
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267	
4	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	450	350		
	Итого за целый день	1929	1609	58,58	47,17	58,79	48,34	255,76	199,7	1747,75	1384,96		
	Итого за весь период	20253	16807	545,86	426,45	601,18	473,76	2613,72	2035,74	18026,1	14066,2		
	Итого среднее значение			54,586	42,645	60,118	47,376	261,372	203,574	1802,611	1406,616		

Для разработки перцептивного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год. г. Москва
4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Граценков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

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