Утверждаю
Заведующий МБДОУ№22
_____О.В.Сальникова

ПРИМЕРНОЕ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ 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: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00											
1	Омлет натуральный	120	100	3,2	2,91	1,37	1,21	12,7	9,76	91,78	73,59	268
2	Овощи свежие (огурец) или икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	148/150
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***	***14,0***	***11,0***	***42,2***	***32,6***	***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 отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	288
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 свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
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**	***20,9***	***15,4***	***21,6***	***17,3***	***91,3***	***71,3***	***622,8***	***519,8***	
	полдник 15.30											
1	Булочка дорожная	70	60	3,06	2,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48	543
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	**250**	**210**	***8,1***	***6,3***	***9,0***	***7,1***	***39,2***	***30,5***	***270,0***	***210,0***	
	ужин 18.30											
1	Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	213,99	150,73	177
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	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	итого	**490**	**435**	**11,97**	**10,49**	**16,51**	**14,2**	**80,06**	**57,59**	**450**	**350**	
	ИТОГО за целый день	**2038**	**1709**	**54,48**	**42,73**	**64,14**	**51,91**	**265,81**	**202,03**	**1792,8**	**1429,74**	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00											
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	7,21	5,73	6,98	4,78	27,15	20,78	197,72	145,51	140
2	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,70	60,50	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
4	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	**489**	**409**	***16,6***	***14,2***	***17,5***	***15,0***	***50,4***	***38,8***	***369,5***	***289,5***	
	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	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	Биточки из птицы (филе курицы) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202
4	Овощи отварные (свекла)	60	40	0,07	0,05	2,06	0,77	5,05	4,9	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	**690**	**550**	***23,6***	***18,0***	***22,1***	***17,0***	***106,0***	***84,8***	***679,5***	***539,0***	
	полдник 15.30											
1	Печенье	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
2	Кисломолочный напиток (кефир)	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	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	130	2,83	2,05	9,7	5,45	19,66	8,07	231,8	148,1	286/408
2	Хлеб пшеничный	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,6	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	**460**	**405**	**10,68**	**9,05**	**15,36**	**10,35**	**52,34**	**38,77**	**450**	**348,1**	
	ИТОГО за целый день	**2049**	**1714**	**61,6**	**49,55**	**66,95**	**51,7**	**261**	**203,01**	**1858,99**	**1456,58**	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00											
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140
2	Хлеб пшеничный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	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	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	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	77,27	465
	итого	**453**	**374**	**13,69**	**11,27**	**15,82**	**13,8**	**54,48**	**48,66**	**380,6**	**322,86**	
	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	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	8,9	102,08	89,52	95
2	Котлеты из говядины	80	60	5,91	4,18	9,1	7,54	12,78	7,4	147,77	107,07	339
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи свежие (огурец)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
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**	***15,2***	***11,8***	***19,6***	***16,8***	***81,4***	***64,8***	***564,5***	***458,8***	
	полдник 15.30											
1	Пряник	50	40	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	**250**	**220**	**8,05**	**6,24**	**9**	**7,1**	**39,2**	**30,5**	**270**	**210**	
	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	138,9	252
2	Каша рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	206
3	Кабачки припущенные	60	40	1,63	1,31	2	1,33	10,4	7,13	32	21,3	34/3
4	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5	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**	***17,85***	***14,73***	***17,98***	***15,32***	***74,89***	***58,92***	***479,94***	***388,09***	
	ИТОГО за целый день	**2003**	**1654**	**57,46**	**46,17**	**65,44**	**55,36**	**262,98**	**213,02**	**1785,05**	**1449,79**	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи													№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
	завтрак 8.30-9.00												
1	Биточки рыбные	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,68	5,76	90,4	77,8		307
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62		152
3	Хлеб пшеничный йодированный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5		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	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49		457
	итого	**450**	**380**	***10,86***	***7,82***	***14,65***	***13,09***	***61,85***	***51,41***	***378,03***	***314,81***		
	второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (яюлоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70		82
2	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***		
	обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2		78
2	Гуляш из отварной говядины	70	50	5,69	3,73	6,25	4,85	6,59	3,03	135,45	101,2		327
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42		256
4	Икра кабачковая	60	40	0,55	0,36	2,82	1,88	3,55	2,37	41,76	27,8		50
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	**690**	**540**	***18,96***	***14,25***	***19,84***	***16,09***	***86,15***	***71,50***	***630,00***	***522,16***		
	полдник 15.30												
1	Крендель сахарный	70	60	3,07	2,16	4,64	3,27	32,01	22,78	178,25	126,75		460
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5		470
	итого	**250**	**210**	**8,11**	**6,36**	**9,14**	**7,02**	**39,21**	**28,78**	**273,65**	**206,25**		
	ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	1,1	0,8	5,38	2,73	33,52	25,02	244,36	178,5		236
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5		573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63		267
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18		462
	итого	**484**	**404**	**13,49**	**11,98**	**14,99**	**11,71**	**62,58**	**48,14**	**434,37**	**334,81**		
	ИТОГО за целый день	**1974**	**1634**	***54,12***	***42,51***	***61,62***	***50,26***	***262,84***	***209,98***	***1806,1***	***1448,0***		

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи													№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
	завтрак 8.30-9.00												
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	11,9	10,9	11,9	9,9	37,6	28,8	179	154		14/5/406
2	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4		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	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27		465
	итого	**405**	**355**	***17,4***	***15,3***	***19,1***	***16,5***	***64,8***	***50,0***	***376,2***	***317,1***		
	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	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35		98
2	Рагу из птицы (филе курицы)	200	160	10,91	8,12	13,81	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82		376
3	Овощи свежие (помидор)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8		148
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**	**540**	***19,7***	***15,5***	***26,5***	***22,9***	***90,2***	***66,0***	***611,7***	***485,5***		
	полдник 15.30												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4		82
2	Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6		582
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5		470
	итого	**305**	**265**	***7,8***	***5,6***	***8,7***	***6,5***	***49,9***	***40,2***	***311,4***	***243,5***		
	ужин 18.30												
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	180	8,8	5,02	5,46	3,51	20,95	16,2	268,7	182,4		235
2	Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8		573
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49		457
	итого	**450**	**400**	***13,17***	***8,52***	***7,14***	***4,86***	***50,22***	***40,22***	***417,73***	***303,69***		
	ИТОГО за целый день	**2010**	**1710**	***60,7***	***47,1***	***64,5***	***53,2***	***268,1***	***206,5***	***1807,1***	***1419,8***		

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи													№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
	завтрак 8.30-9.00												
1	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63		267
2	Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77		380
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4		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	**417**	**363**	***14,6***	***12,4***	***18,7***	***16,5***	***34,2***	***26,7***	***358,6***	***279,4***		
	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 с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86		129
2	Птица тушеная	80	60	4,41	3,06	7,62	5,47	8,35	5,76	184	153,4		301
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91		377
4	Овощи свежие (помидор)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8		148
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**	***14,5***	***11,2***	***16,2***	***12,0***	***82,0***	***66,6***	***606,6***	***495,5***		
	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 (кефир)	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	Каша "Дружба"	200	180	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	20,78	207,93	164,14		229
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8		573
3	Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6		469
	итого	**450**	**400**	***15,09***	***13,16***	***12,15***	***10,77***	***58,8***	***46,24***	***432,93***	***354,54***		
	ИТОГО за целый день	**1927**	**1623**	***55,9***	***45,9***	***59,5***	***48,8***	***227,3***	***180,9***	***1763,7***	***1413,0***		

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи													№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
	завтрак 8.30-9.00												
1	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	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	**415**	**355**	***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 (в ассортименте)	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 фрикадельками	200	150	5,84	3,71	7,21	6,85	7,2	4,41	152,46	118,25		123
2	Суфле из печени	80	60	5,3	4,92	8,38	5,55	8,49	3,98	132,88	96,32		35/8
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,79	3,64	36,03	30,5	158,65	125,04		152
4	Овощи свежие (огурец)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8		148
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	**720**	**560**	***18,9***	***14,8***	***21,0***	***16,5***	***91,3***	***71,1***	***630,0***	***490,0***		
	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 (кефир)	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	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	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	5,68	5,68	0,34	0,34	121,63	121,63		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**	***17,37***	***14,91***	***18,62***	***15,82***	***59,99***	***45,82***	***513,24***	***421,6***		
	ИТОГО за целый день	**1974**	**1634**	**57,72**	**46,34**	**62,78**	**50,64**	**253,93**	**196,36**	**1823,22**	**1466,56**		

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи													№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
	завтрак 8.30-9.00												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	1,96	0,52	5,72	2,77	40,44	25,63	284,19	193,69		139
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	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18		462
	итого	**445**	**365**	***8,6***	***5,9***	***13,4***	***9,9***	***71,3***	***50,6***	***502,1***	***377,9***		
	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 пшенной крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02		114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	11,8	9,1	15,96	12,62	35,2	24,6	309,3	228,6		332
3	Овощи свежие (помидор)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8		148
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***	***91,0***	***70,0***	***630,0***	***490,0***		
	полдник 15.30												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4		82
2	Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6		582
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5		470
	итого	**305**	**265**	***7,8***	***5,6***	***8,7***	***6,5***	***49,9***	***40,2***	***311,4***	***243,5***		
	ужин 18.30												
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	7,84	8,2	6,1	15,23	11,66	187,63	133,11		264
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91		377
3	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99		53
4	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5		573
5	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**	***16,25***	***12,87***	***16,85***	***12,73***	***58,92***	***48,93***	***450***	***350***		
	ИТОГО за целый день	**2100**	**1725**	***54,2***	***41,3***	***63,0***	***47,9***	***284,2***	***219,8***	***1983,5***	***1531,3***		

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи													№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
	завтрак 8.30-9.00												
1	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
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84		206
3	Овощи свежие (огурец)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8		148
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4		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	**495**	**405**	***9,4***	***7,2***	***10,0***	***8,2***	***34,7***	***26,2***	***284,2***	***221,4***		
	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
2	Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0		
	итого	**100**	**100**	**2,7**	**2,1**	**3**	**2,35**	**13,05**	**10,15**	**90**	**70**		
	обед 12.00-13.00												
1	Борщ летний	200	150	3,14	2,69	3,09	2,74	3,86	2,18	82,31	67,24		64
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 кабачковая	60	40	0,55	0,36	2,82	1,88	3,55	2,37	41,76	27,8		50
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**	***18,2***	***13,8***	***11,7***	***8,1***	***80,6***	***61,0***	***565,3***	***433,5***		
	полдник 15.30												
1	Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,93	5,6	4,4	22,85	20,58	180,9	139,81		535
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5		470
	итого	**250**	**210**	***11,7***	***10,1***	***10,1***	***8,2***	***30,1***	***26,6***	***276,3***	***219,3***		
	ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92		140
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8		573
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27		465
	итого	**450**	**370**	***11,8***	***9,92***	***12,84***	***9,84***	***66,87***	***57,17***	***432,31***	***356,99***		
	ИТОГО за целый день	**1985**	**1615**	***53,8***	***43,1***	***47,6***	***36,7***	***225,2***	***181,1***	***1648,2***	***1301,2***		

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	150	4,13	2,54	4,29	2,17	21,3	13,54	142,13	83,71	67
2	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	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	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	**453**	**369**	***10,4***	***7,0***	***13,0***	***9,3***	***44,3***	***31,3***	***339,5***	***238,8***	
	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 вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	78
2	Котлеты из птицы (филе курицы) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,79	3,64	36,03	30,5	158,65	125,04	152
4	Овощи свежие (огурец)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10
	итого	**710**	**560**	***19,7***	***15,2***	***19,3***	***15,5***	***98,9***	***76,9***	***596,1***	***463,6***	
	полдник 15.30											
1	Кондитерское изделие	50	30	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	**250**	**210**	***8,1***	***6,2***	***9,0***	***7,1***	***39,2***	***30,5***	***270,0***	***210,0***	
	ужин 18.30											
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	8,27	5,82	11,38	8,42	28,66	18,58	250,35	174,99	289/408
2	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25	82
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
	итого	**480**	**430**	**15,51**	**12,21**	**15,64**	**12,2**	**76,25**	**55,31**	**501,63**	**399,92**	
	ИТОГО за целый день	**2053**	**1719**	**56,33**	**42,69**	**59,93**	**46,5**	**271,63**	**204,16**	**1797,21**	**1382,3**	
	Итого за весь период	**20113**	**16737**	**566,27**	**447,32**	**615,47**	**492,97**	**2583,06**	**2016,86**	**18065,8**	**14298,4**	
	Итого среднее значение			56,627	44,732	61,547	49,297	258,306	201,686	1806,576	1429,838	

Для разработки перпективного меню были использованы следующие сборники:

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.

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

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

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