

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № _____ г.
Ростова-на-Дону _____

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-24 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: зима-весна
День 1. Понедельник
Неделя первая
Возрастная категория: 1-3, 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	Суп молочный с крупой	200	150	5.45	4.2	6.49	5.08	21.13	16.03	145.13	106.37	94
2	Бутерброд с сыром	50	40	5.9	4.32	8.93	7.31	15.51	12.92	170.45	139.2	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.38	2.22	2.12	1.98	12.46	10.94	73.42	66.08	465
итого		450	370	13.7	10.7	17.5	14.4	49.1	39.9	389.0	311.7	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Флоды свежые	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	368
итого		100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	
обед 12.00-13.00												
1	Ши из квашеной капусты с картофелем	200	180	1.87	1.64	3.47	3.3	12.14	10.64	86.59	78.06	71
2	Котлеты рубленые	80	60	6.56	5.87	10.02	8.74	13.24	9.2	196.06	161.99	282
3	Каша вязкая гречневая	130	110	6.06	4.04	5.16	3.92	32.22	21.48	121	112.82	314
4	Салат из соленых огурцов с луком	50	40	0.24	0.19	2.1	2.07	1.56	1.21	25.68	23.98	19
5	Хлеб пшеничный	20	10	1.7	0.85	0.66	0.33	8.5	4.25	48.4	24.2	
6	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	
7	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.22	0.18	0.01	0.01	13.88	11.71	55.52	46.45	495
итого		710	590	20.7	16.0	21.9	18.8	105.9	78.0	654.3	544.3	
полдник 15.30-16.00												
1	Кондитерское изделие	30	20	2.91	1.94	0.36	0.24	21.36	14.24	177.3	150.1	703
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		210	170	8.0	6.1	4.9	4.0	28.6	20.2	272.7	229.6	
ужин 18.30-19.00												
1	Шницель рыбный натуральный	80	60	5.54	4.34	5.47	5.26	12.26	10.41	195.63	176.1	258
2	Рагу из овощей	150	140	2.53	2.37	5.55	4.51	18.5	17.45	195.5	165.5	137
3	Хлеб пшеничный	20	20	1.7	1.7	0.66	0.66	8.5	8.5	48.4	48.4	
4	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	7.03	6.02	24.64	21.1	457
итого		450	400	9.89	8.51	11.71	10.46	46.29	42.38	464.17	411.1	
ИТОГО за целый день		1920	1630	53.77	42.9	56.53	48.09	250.89	201.52	1875.1	1591.65	

Сезон: зима-весна
День 2. Вторник
Неделя первая
Возрастная категория: 1-3, 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	Омлет натуральный	110	110	6.18	6.18	7.37	7.37	1.94	1.94	152.31	152.31	215
2	Салат из квашеной капусты	60	40	0.57	0.39	2.07	1.04	2.88	1.95	31.22	17.95	47
3	Бутерброд с маслом	35	30	2.28	1.91	4.50	4.36	15.46	12.89	116.00	102.90	1
4	Чай с лимоном	200	180	0.15	0.12	0.03	0.03	7.12	6.08	25.66	21.78	459
итого		405	360	9.2	8.6	14.0	12.8	27.4	22.9	325.2	294.9	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	501
итого		180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	180	2.16	1.92	4.47	4.29	13.8	12.25	85.93	76.99	57
2	Жаркое по-домашнему	200	150	9.64	7.97	10.14	7.23	29.2	26.19	282.57	246.13	276
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0.96	0.64	3.78	2.52	4.44	2.96	58.8	39.2	121
4	Хлеб пшеничный	20	15	1.7	1.28	0.66	0.5	8.5	6.38	48.4	36.3	
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.22	0.18	0.01	0.01	13.88	11.71	55.52	46.45	495
итого		710	575	18.7	15.2	19.6	15.0	94.2	79.0	652.2	541.9	
полдник 15.30-16.00												
1	Бутерброд с повидлом	50	35	2.65	1.76	0.99	0.66	29	18.25	185.1	135.9	2
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		230	185	7.7	6.0	5.5	4.4	36.2	24.3	280.5	215.4	
ужин 18.30-19.00												
1	Пудинг из творога с яблоками	140	120	10.34	7.51	10.61	7.15	28.51	22.41	276.6	223.3	240
2	Молоко сгущенное	30	20	2.16	1.44	2.55	1.7	16.8	11.2	56	34	471
3	Фрукты свежие	100	80	0.26	0.21	0.18	0.14	11.47	9.18	52	41.6	368
4	Молоко кипяченое	180	180	5.04	5.04	4.5	4.5	8.46	8.46	93.6	93.6	469
итого		450	400	17.8	14.2	17.84	13.49	65.24	51.25	478.2	392.5	
ИТОГО за целый день		1975	1700	54.3	44.9	57.0	45.8	241.1	195.4	1818.9	1527.5	

Сезон: зима-весна
День 3. Среда
Неделя первая
Возрастная категория: 1-3, 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	Суп молочный с крупой	200	150	5.49	4.22	6.26	4.92	20.49	15.59	144.05	115.65	94
2	Бутерброд с сыром	50	40	5.9	4.32	8.93	7.31	15.51	12.92	170.45	139.2	3
3	Какао с молоком	200	180	2.63	2.43	2.27	2.11	11.91	10.48	69.89	63.12	462
итого		450	370	14.02	10.97	17.46	14.34	47.91	38.99	384.39	317.97	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1.5	0.26	0.5	0.18	21	11.47	95	52	368
итого		100	100	1.5	0.26	0.5	0.18	21	11.47	95	52	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	180	2.81	2.11	3.25	3.13	17.85	13.97	106.64	94.5	82
2	Птица тушеная с соусом сметанным	80	60	8.32	6.47	14.18	10.66	4.17	3.81	152.72	108.64	301
3	Рис отварной	130	110	3.2	2.23	4.09	3.22	33.25	23.13	106.9	93.92	315
4	Капуста тушеная	60	40	1.07	0.75	2.09	2.06	6.6	4.02	46.16	35.88	132
5	Хлеб пшеничный	25	15	2.13	1.28	0.83	0.5	10.63	6.38	60.5	36.3	
6	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	
7	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.22	0.18	0.01	0.01	13.88	11.71	55.52	46.45	495
итого		725	595	21.8	16.3	25.0	20.0	110.8	82.5	649.4	512.5	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка домашняя	70	60	6.39	5.78	5.4	4.29	40.01	34.48	204.28	157.7	469
2	Молоко кипяченое	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	8.46	7.05	93.6	78	469
итого		250	210	11.43	9.98	9.9	8.04	48.47	41.53	297.88	235.7	
ужин 18.30-19.00												
1	Яйца вареные	50	50	6.22	6.22	5.63	5.63	0.34	0.34	76.84	76.84	213
2	Винегрет овощной	180	150	3.06	2.54	3.46	2.37	18.7	15.53	222.05	196.81	45
3	Хлеб пшеничный	25	20	2.13	1.7	0.83	0.66	10.63	8.5	60.5	48.4	
4	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	7.03	6.02	24.64	21.1	457
итого		455	400	11.53	10.56	9.95	8.69	36.7	30.39	384.03	343.15	
ИТОГО за целый день		1980	1675	60.28	48.03	62.76	51.23	264.86	204.92	1810.74	1461.31	

Сезон: зима-весна
День 4. Четверг
Неделя первая
Возрастная категория: 1-3, 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	Запеканка из творога	135	120	10.29	9.67	10.44	9.16	29.31	25.82	202.42	158.8	237
2	Молоко сгущенное	30	20	2.16	1.44	2.55	1.7	16.8	11.2	56	34	471
3	Бутерброд с маслом	35	30	2.28	1.91	4.50	4.36	15.46	12.89	116.00	102.90	1
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.38	2.22	2.12	1.98	12.46	10.94	73.42	66.08	465
итого		400	350	17.11	15.24	19.61	17.20	74.03	60.85	447.84	361.78	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	501
итого		180	180	0.90	0.90	0.18	0.18	18.00	18.00	82.80	82.80	
обед 12.00-13.00												
1	Суп из овощей	200	180	2.6	2.29	5.94	5.04	14.54	12.92	122.56	105.92	99
2	Биточки рубленые	80	60	6.56	5.87	10.02	8.74	13.24	9.2	196.06	161.99	282
3	Соус молочный	50	40	1.72	1.34	2.01	1.75	4.43	3.27	43.5	34.96	350
4	Пюре картофельное	130	110	3.03	2.58	4.72	3.8	19.97	17.27	138.95	117.32	321
5	Салат из свеклы	60	40	0.67	0.46	2.1	1.07	3.92	2.7	42.94	26.2	33
6	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	
7	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.22	0.18	0.01	0.01	13.88	11.71	55.52	46.45	495
итого		750	620	19.26	16.57	25.30	20.81	91.84	82.58	608.37	516.90	
полдник 15.30-16.00												
1	Бутерброд с повидлом	50	35	2.65	1.76	0.99	0.66	29	18.25	185.1	135.9	2
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		230	185	7.69	5.96	5.49	4.41	36.20	24.25	280.50	215.40	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5.63	4.32	7.02	5.42	19.64	15.03	165.85	126.85	94
2	Хлеб пшеничный	10	10	0.85	0.85	0.33	0.33	4.25	4.25	24.2	24.2	
3	Плоды свежие	80	80	1.2	1.2	0.4	0.4	16.8	16.8	76	76	368
4	Чай с лимоном	200	180	0.15	0.12	0.03	0.03	7.12	6.08	25.66	21.78	459
итого		490	420	7.83	6.49	13.86	13.03	47.81	42.16	458.78	383.70	
ИТОГО за целый день		2050	1755	52.79	45.16	64.44	55.63	267.88	227.84	1878.3	1560.6	

Сезон: зима-весна
День 5. Пятница
Неделя первая
Возрастная категория: 1-3, 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	Суп молочный с крупой	200	150	5.23	4.06	6.08	4.8	21.37	16.18	152.43	115.57	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2.28	1.91	4.50	4.36	15.46	12.89	116.00	102.90	1
3	Какао с молоком	200	180	2.63	2.43	2.27	2.11	11.91	10.48	69.89	63.12	462
итого		435	360	10.1	8.4	12.9	11.3	48.7	39.6	338.3	281.6	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1.5	0.26	0.5	0.18	21	11.47	95	52	368
итого		100	100	1.5	0.26	0.5	0.18	21	11.47	95	52	
обед 12.00-13.00												
1	Рассольник ленинградский	200	180	2.12	1.77	5.99	4.79	16.56	13.71	80.6	76.97	76
2	Гуляш из отварного мяса	80	60	7.8	6.19	10.74	7.06	5.93	4.77	155.29	139.01	277
3	Каша вязкая пшеничная	130	110	4.12	3.3	3.6	2.74	23.03	18.42	129.62	118.2	314
4	Салат витаминный	60	40	0.65	0.44	2.07	1.05	5.02	3.61	39.39	24.01	48
5	Хлеб пшеничный	25	20	2.13	1.7	0.83	0.66	10.63	8.5	60.5	48.4	
6	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	
7	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.22	0.18	0.01	0.01	13.88	11.71	55.52	46.45	495
итого		725	600	21.1	16.8	23.7	16.7	99.5	80.2	641.9	549.8	
полдник 15.30-16.00												
1	Сдоба обыкновенная	70	60	6.39	5.99	5.4	4.59	38.02	33.85	195.5	190.9	466
2	Молоко кипяченое	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	8.46	7.05	93.6	78	469
итого		250	210	11.4	10.2	9.9	8.3	46.5	40.9	289.1	268.9	
ужин 18.30-19.00												
1	Рыба, тушеная с овощами	80	60	8.87	6.42	3.54	3.39	12.34	10.89	197.92	184.97	247
2	Картофель отварной	130	110	2.66	2.26	3.43	2.63	21.55	18.28	131.56	108.68	125
3	Овощи отварные	60	40	0.72	0.49	0.11	0.07	4.19	2.84	66.66	48.06	156
4	Хлеб пшеничный	25	15	2.13	1.28	0.83	0.5	10.63	6.38	60.5	36.3	
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	7.03	6.02	24.64	21.1	457
итого		495	405	14.5	10.55	7.94	6.62	55.74	44.41	481.28	399.11	
ИТОГО за целый день		2005	1675	58.7	46.2	54.9	43.1	271.4	216.6	1845.6	1551.4	

Сезон: зима-весна
День 6. Понедельник
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 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	Суп молочный с крупой	200	150	6.06	4.83	6.58	5.19	22.96	18.44	141.09	116.06	94
2	Бутерброд с сыром	50	40	5.9	4.32	8.93	7.31	15.51	12.92	170.45	139.2	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.36	2.62	2.1	13.4	11.17	83.82	68.68	465
итого		450	370	14.9	11.5	18.1	14.6	51.9	42.5	395.4	323.9	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	501
итого		180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с крупой	200	180	2.7	2.15	6.46	5.2	17.43	14.05	79.64	72.48	80
2	Шницель рубленый	80	60	6.56	5.87	10.02	8.74	13.24	9.2	196.06	161.99	282
3	Соус молочный	50	40	1.72	1.34	2.01	1.75	4.43	3.27	43.5	34.96	350
4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	5.88	4.18	4.76	3.7	29.29	20.83	154.9	121.92	205
5	Салат из квашеной капусты	60	40	0.57	0.39	2.07	1.04	2.88	1.95	31.22	17.95	47
6	Хлеб пшеничный	20	15	1.7	1.28	0.66	0.5	8.5	6.38	48.4	36.3	
7	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	
8	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.22	0.18	0.01	0.01	13.88	11.71	55.52	46.45	495
итого		770	635	23.4	18.6	26.5	21.3	114.1	86.9	730.2	588.9	
полдник 15.30-16.00												
1	Кондитерское изделие	40	20	3	1.5	3.92	1.96	29.76	14.88	166.8	83.4	703
2	Фрукты свежие	80	80	0.21	0.21	0.14	0.14	9.18	9.18	41.6	41.6	368
3	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		300	250	8.3	5.9	8.6	5.9	46.1	30.1	303.8	204.5	
ужин 18.30-19.00												
1	Суфле из рыбы	80	60	8.1	6.93	4.1	2.8	13.57	11.39	223.88	187.52	268
2	Пюре картофельное	130	110	3.03	2.58	4.72	3.8	19.97	17.27	138.95	117.32	321
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0.17	0.13	0.1	0.08	1.13	0.9	5.5	4.4	70
4	Хлеб пшеничный	20	15	1.7	1.28	0.66	0.5	8.5	6.38	48.4	36.3	
5	Чай с лимоном	200	180	0.15	0.12	0.03	0.03	7.12	6.08	25.66	21.78	459
итого		480	405	13.15	11.04	9.61	7.21	50.29	42.02	442.39	367.32	
ИТОГО за целый день		2180	1840	60.6	48.0	63.0	49.2	280.4	219.5	1954.6	1567.4	

Сезон: зима-весна
День 7. Вторник
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 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	Пудинг из творога с рисом	140	120	11.66	9.17	10.38	9.11	25.87	20.67	205.22	187.14	236
2	Молоко сгущенное	30	20	2.16	1.44	2.55	1.7	16.8	11.2	56	34	471
3	Бутерброд с маслом	35	30	2.28	1.91	4.50	4.36	15.46	12.89	116.00	102.90	1
4	Какао с молоком	200	180	2.63	2.43	2.27	2.11	11.91	10.48	69.89	63.12	462
итого		405	350	18.7	15.0	19.7	17.3	70.0	55.2	447.1	326.1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Плоды свежие	100	100	1.5	0.26	0.5	0.18	21	11.47	95	52	368
итого		100	100	1.5	0.26	0.5	0.18	21	11.47	95	52	
обед 12.00-13.00												
1	Свекольник	200	180	2.08	1.77	4.94	4.76	14.17	12.2	86.96	75.08	98
2	Котлеты рубленые	80	60	6.56	5.87	10.02	8.74	13.24	9.2	196.06	161.99	282
3	Капуста тушеная	150	130	2.76	2.46	5.23	4.21	15.1	13.55	111.23	95.43	132
4	Хлеб пшеничный	20	10	1.7	0.85	0.66	0.33	8.5	4.25	48.4	24.2	
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.22	0.18	0.01	0.01	12.89	10.71	52.13	43.06	495
итого		680	570	17.4	14.4	21.4	18.5	88.3	69.4	615.8	496.6	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка домашняя	70	60	6.39	5.78	5.4	4.29	40.01	34.48	204.28	157.7	469
2	Молоко кипяченое	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	8.46	7.05	93.6	78	469
итого		250	210	11.4	10.0	9.9	8.0	48.5	41.5	297.9	235.7	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5.45	4.2	6.49	5.08	21.13	16.03	275.13	256.37	94
2	Яйца вареные	50	50	6.22	6.22	5.63	5.63	0.34	0.34	76.84	76.84	213
3	Хлеб пшеничный	20	20	1.7	1.7	0.66	0.66	8.5	8.5	48.4	48.4	
4	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	7.03	6.02	24.64	21.1	457
итого		470	400	13.49	12.22	12.81	11.4	37	30.89	425.01	402.71	
ИТОГО за целый день		1905	1630	62.5	51.8	64.3	55.4	264.8	208.6	1880.8	1513.1	

Сезон: зима-весна
День 8. Среда
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5.98	4.12	6.4	4.93	21.66	14.21	142.49	99.61	93
2	Бутерброд с сыром	50	40	5.9	4.32	8.93	7.31	15.51	12.92	170.45	139.2	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.36	2.62	2.1	13.4	11.17	83.82	68.68	465
итого		450	370	14.8	10.8	18.0	14.3	50.6	38.3	396.8	307.5	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	501
итого		180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с крупой	200	180	2.71	2.13	3.97	3.61	16.46	13.32	112.96	94.68	80
2	Плов из птицы	180	150	8.96	6.28	18.45	13.35	35.11	25.4	277.52	208	304
3	Салат из свеклы с чесноком	60	40	0.73	0.51	2.11	1.07	4.15	2.87	44	26.83	57
4	Хлеб пшеничный	20	10	1.7	0.85	0.66	0.33	8.5	4.25	48.4	24.2	
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.22	0.18	0.01	0.01	13.88	11.71	55.52	46.45	495
итого		690	570	18.4	13.2	25.7	18.8	102.5	77.1	659.4	497.0	
полдник 15.30-16.00												
1	Кондитерское изделие	30	20	2.91	1.94	0.36	0.24	21.36	14.24	177.3	150.1	703
2	Плоды свежие	80	80	0.72	0.72	0.16	0.16	6.48	6.48	34.4	34.4	368
3	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		290	250	8.7	6.9	5.0	4.2	35.0	26.7	307.1	264.0	
ужин 18.30-19.00												
1	Котлеты рыбные любительские	80	60	8.45	7.03	5.67	5.33	19.86	18.21	191.32	161.5	256
2	Картофель отварной	130	110	2.66	2.26	3.43	2.63	21.55	18.28	131.56	108.68	125
3	Овощи консервированные отварные	60	40	0.72	0.49	0.11	0.07	4.19	2.84	66.66	48.06	157
4	Хлеб пшеничный	20	20	1.7	1.7	0.66	0.66	8.5	8.5	48.4	48.4	
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	7.03	6.02	24.64	21.1	457
итого		490	410	13.65	11.58	9.9	8.72	61.13	53.85	462.58	387.74	
ИТОГО за целый день		2100	1780	56.4	43.3	58.8	46.2	267.2	213.9	1908.6	1539.0	

Сезон: зима-весна
День 9. Четверг
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 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	Омлет натуральный	110	110	6.18	6.18	7.37	7.37	1.94	1.94	152.31	152.31	215
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0.96	0.64	3.78	2.52	4.44	2.96	58.8	39.2	121
3	Бутерброд с маслом	35	30	2.28	1.91	4.50	4.36	15.46	12.89	116.00	102.90	1
4	Чай с лимоном	200	180	0.15	0.12	0.03	0.03	7.12	6.08	25.66	21.78	459
итого		405	360	9.6	8.9	15.7	14.3	29.0	23.9	352.8	316.2	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	501
итого		180	180	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	180	6.16	4.83	3.59	3.49	23.18	19.02	107.28	94.99	81
2	Бефстроганов из отварного мяса	80	60	8.03	6.35	11.09	8.68	8.25	6.16	165.73	132.82	278
3	Каша вязкая гречневая	130	110	6.06	4.04	5.16	3.92	32.22	21.48	121	112.82	314
4	Салат из соленых огурцов с луком	50	40	0.24	0.19	2.1	2.07	1.56	1.21	25.68	23.98	19
5	Хлеб пшеничный	20	15	1.7	1.28	0.66	0.5	8.5	6.38	48.4	36.3	
6	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	
7	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.22	0.18	0.01	0.01	13.88	11.71	55.52	46.45	495
итого		710	595	26.5	20.1	23.1	19.1	112.0	85.5	644.6	544.2	
полдник 15.30-16.00												
1	Бутерброд с повидлом	50	35	2.65	1.76	0.99	0.66	29	18.25	185.1	135.9	2
2	Молоко кипяченое	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	8.46	7.05	93.6	78	469
итого		230	185	7.7	6.0	5.5	4.4	37.5	25.3	278.7	213.9	
ужин 18.30-19.00												
1	Сырники из творога	140	125	9.39	7.91	10.28	8.99	25.08	20.53	301.56	232.62	231
2	Соус сметанный	40	30	1.32	1.1	2.46	1.88	6.6	5.28	52.15	41.42	354
3	Фрукты и ягоды свежие	100	95	1.5	0.25	0.5	0.16	21	10.9	95	49.4	368
4	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		460	400	17.25	13.46	17.74	14.78	59.88	42.71	544.11	402.94	
ИТОГО за целый день		1985	1720	61.9	49.3	62.2	52.7	256.3	195.4	1903.0	1560.0	

Сезон: зима-весна
День 10. Пятница
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 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	Суп молочный с крупой	200	150	5.63	4.32	7.02	5.42	19.64	15.03	145.85	106.85	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2.28	1.91	4.50	4.36	15.46	12.89	116.00	102.90	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.36	2.62	2.1	13.4	11.17	83.82	68.68	465
итого		435	360	10.9	8.6	14.1	11.9	48.5	39.1	345.7	278.4	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Флоды свежие	100	100	1.5	0.26	0.5	0.18	21	11.47	95	52	368
итого		100	100	1.5	0.26	0.5	0.18	21	11.47	95	52	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	180	2.16	1.92	4.47	4.29	13.8	12.25	85.93	76.99	57
2	Тефтели мясные с соусом томатным	80	60	8.4	6.1	10.69	8.66	12.71	8.68	168.12	137.5	286
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	5.88	4.18	4.76	3.7	29.29	20.83	154.9	121.92	205
4	Салат из квашеной капусты	60	40	0.57	0.39	2.07	1.04	2.88	1.95	31.22	17.95	47
5	Хлеб пшеничный	30	20	2.55	1.7	0.99	0.66	12.75	8.5	72.6	48.4	
6	Хлеб ржаной	50	440	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	
7	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.22	0.18	0.01	0.01	13.88	11.71	55.52	46.45	495
итого		730	1000	23.8	17.7	23.5	18.8	109.7	83.4	689.3	546.0	
полдник 15.30-16.00												
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	80	60	6.49	5.63	5.4	4.55	54.27	40.84	175.5	136.12	454
2	Молоко кипяченое	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	8.46	7.05	93.6	78	469
итого		260	210	11.5	9.8	9.9	8.3	62.7	47.9	269.1	214.1	
ужин 18.30-19.00												
1	Рыба, запеченная в омлете	80	60	7.49	6.29	6.35	4.84	2.7	1.88	194.86	154.35	249
2	Пюре картофельное	130	110	3.03	2.58	4.72	3.8	19.97	17.27	138.95	117.32	321
3	Овощи отварные	60	40	0.72	0.49	0.11	0.07	4.19	2.84	66.66	48.06	156
4	Хлеб пшеничный	20	15	1.7	1.28	0.66	0.5	8.5	6.38	48.4	36.3	
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	7.03	6.02	24.64	21.1	457
итого		490	405	13.06	10.74	14.68	9.24	42.39	34.39	473.51	377.13	
ИТОГО за целый день		2015	2075	60.77	47.13	62.71	53.73	284.33	216.28	1872.57	1467.69	
Итого за весь период		20115	17480	581.97	466.71	606.6	501.04	2649.12	2099.88	18748.3	15339.6	
Итого среднее значение				58.20	46.67	60.66	50.10	264.91	209.99	1874.83	1533.96	

Для разработки перпективного меню были использованы следующие сборники:

1. 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

2. 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

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