



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 158
города Ростова-на-Дону
Коротких Е.А

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 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

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак													
1	Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	107,72	91,89	268	
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	150	
3	Хлеб пшеничный формовой	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	428	364	11,0	8,7	17,3	14,8	31,6	25,3	366,1	298,3		
второй завтрак													
1	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													
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 в соусе с томатом	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	367	
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256	
4	Овощи отварные	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	21,0	15,6	23,6	18,2	94,7	82,4	649,7	534,7		
полдник													
1	Сдоба обыкновенная	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,1	34,1	189,91	150,58	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	11,4	10,0	9,9	8,4	48,3	40,1	285,3	230,1		
ужин													
1	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	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
3	Фрукты свежие	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	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		

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

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	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	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	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												
1	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												
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	Суфле из печени	80	60	14,1	10,92	13,78	10,55	18,74	17,23	193,28	159,32	35/8
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	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	23,5	18,7	26,3	20,8	91,3	77,9	638,6	526,2	
полдник												
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	582
2	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												
1	Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	28,35	224,1	187,01	289
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Фрукты свежие	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		460	405	13,97	12,4	17,79	15,56	71,93	64,64	460,11	386,28	
ИТОГО за целый день		2015	1670	56,37	45,36	64,15	52,11	268,24	214,98	1875,84	1510,45	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

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	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	50	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	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												
1	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												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	13,72	12,92	15,01	13,73	15,23	11,52	217,65	195,27	338
3	Капуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	380
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		640	510	22,8	20,3	23,8	20,6	82,5	66,5	622,5	526,1	
полдник												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3	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												
1	Рыба отварная	80	60	5,72	4,1	3,5	2,8	10,76	9,61	124,36	106,4	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	28,89	21,86	197,93	168,01	181
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
4	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	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		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	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	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
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	206
3	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156
4	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	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		500	410	13,37	8,93	17,19	12,79	59,68	43,94	393,59	307,31	
второй завтрак												
1	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												
1	Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	116
2	Котлеты из говядины	80	60	10,01	8,88	14,6	12,94	13,43	10,45	141,37	109,57	339
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
4	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	53,09	35,81	53
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	19,39	16,57	26,77	23,01	98,84	82,58	640,33	516,90	
полдник												
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	581
2	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												
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,2	3,57	4,57	4,17	26,32	22,46	253,14	212,2	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	96,8	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	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		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	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

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	
завтрак												
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	6,3	5,21	13,32	10,39	33,3	24,63	207,94	179,61	282
2	Хлеб пшеничный формовой	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	9,9	7,9	18,3	15,0	58,4	44,4	370,2	314,1	
второй завтрак												
1	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												
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	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	327
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	501
	итого	700	550	16,6	14,0	19,7	17,2	90,7	76,4	675,7	559,5	
полдник												
1	Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,5	6,69	34,81	33,79	186,34	151,25	544
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	10,1	8,7	12,0	10,4	42,0	39,8	281,7	230,8	
ужин												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	259,1	225,82	139
2	Хлеб пшеничный формовой	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	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	489	409	18,79	16,12	16,17	14,25	51,85	42,7	461,21	394,23	
ИТОГО за целый день		1939	1619	56,8	47,3	66,7	57,1	263,9	218,3	1883,8	1577,6	

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

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		
завтрак													
1	Макаронные изделия отварные	120	90	5,49	3,53	4,68	3,58	27,34	17,58	154,4	124,42	256	
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	150	
3	Хлеб пшеничный формовой	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		428	354	13,0	9,0	16,7	13,4	56,1	40,4	412,8	330,8		
второй завтрак													
1	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													
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,93	5,63	5,39	19,8	15,78	113,6	98,44	118	
2	Птица отварная	80	60	5,58	3,76	8,53	6,11	20,41	18,33	205,05	181,64	366	
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	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	15,7	12,0	21,3	16,7	101,0	84,7	671,2	564,6		
полдник													
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,24	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	13,1	11,1	14,1	12,3	48,3	41,4	302,3	235,7		
ужин													
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,24	4,35	4,77	4,32	30,47	23,84	238,86	183,99	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	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	17,8	15,76	14,34	13,29	62,2	49,57	499,71	410,7		
ИТОГО за целый день		2037	1673	60,4	48,7	66,6	55,9	283,7	231,0	1976,6	1621,8		

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	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	370	13,6	10,9	15,3	12,9	56,8	49,9	418,1	326,1	
второй завтрак												
1	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												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	9,21	10,21	9,85	15,2	10,41	152,46	118,25	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	60	8,04	6,59	11,57	7,08	12,9	7	169,31	140,99	356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	4,12	2,95	3,6	2,68	23,03	16,45	149,62	107,94	206
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380
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	27,6	23,1	28,2	21,5	96,1	69,8	701,1	547,7	
полдник												
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	582
2	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												
1	Запеканка из творога	120	105	6,38	4,74	16,2	12,57	24,04	19,28	287,14	205,4	279
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	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		460	405	11,4	8,4	18,05	13,91	70,06	56,88	506,97	380,64	
ИТОГО за целый день		2015	1675	62,7	49,66	71,59	54,99	284,12	214,94	2031,24	1553,24	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

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	
завтрак												
1	Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	15,37	13,15	124,14	100,11	229
2	Хлеб пшеничный формовой	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	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		438	374	14,2	11,0	16,4	13,4	46,8	38,6	392,7	320,1	
второй завтрак												
1	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												
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	Бифштекс рубленый паровой	80	60	7,51	6,38	8,4	6,74	5,11	2,91	155,5	118,89	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202
4	Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	36,24	53
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	22,9	18,1	21,1	16,0	95,2	77,2	673,0	540,8	
полдник												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	543
2	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												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	311
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	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156
4	Хлеб пшеничный формовой	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	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	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	15,2	13,05	5,17	4,26	10,76	7,61	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	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380
4	Хлеб пшеничный формовой	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	22,7	19,0	17,0	14,1	60,4	48,3	422,1	352,2	
второй завтрак												
1	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												
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	180	150	9,06	8,58	16,1	14,36	38,32	30,8	332,6	280,86	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		670	530	17,8	16,0	31,8	27,7	94,9	76,8	700,1	577,9	
полдник												
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	581
2	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												
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Фрукты свежие	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	14,55	12,06	14,89	11,39	77,69	67,28	509,5	423,77	
ИТОГО за целый день		2115	1750	62,1	53,3	68,9	58,0	285,5	234,9	2009,4	1674,0	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,04	6,37	11,47	9,68	29	26,61	206,41	170,05	238
2	Хлеб пшеничный формовой	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	10,6	9,1	16,5	14,3	54,1	46,4	368,6	304,5	
второй завтрак												
1	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												
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	Жаркое по-домашнему	180	150	8,99	7,32	13,9	10,99	30,57	27,66	340,27	303,83	328
3	Овощи отварные	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	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												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	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	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
ужин												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	140
2	Хлеб пшеничный формовой	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	476,73	400,82	
ИТОГО за целый день		1909	1599	58,23	48,71	67,13	55,76	272,67	231,84	1927,18	1624,79	
Итого за весь период		20153	16762	592,39	481,91	659,65	543,29	2703,19	2213,14	19118,3	15672,5	
Итого среднее значение				59,239	48,191	65,965	54,329	270,319	221,314	1911,827	1567,253	

Для разработки перспективного 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. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

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