

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 237
города Ростова на Дону
Г.Н. Марченко



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Омлет натуральный	120	100	3,2	9,71	15,28	12,93	2,8	2,46	197,95	167,46	225
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	11,5	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	305/1
3	Хлеб ржано- пшеничный	40	30	0,96	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	500
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	3,24	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	0,03	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	195
6	Чай с сахаром	200	180	3,13	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
итого		438	364	22,1	15,1	27,0	22,1	34,9	27,2	466,2	373,8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	303
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	150	3,96	3,67	2,85	19,21	15,95	130,74	105,74	95,74	172
2	Птица тушеная	80	60	19,34	24,33	19,08	3,9	2,84	302,78	238,88	52,6	447
3	Макаронные изделия отварные	130	110	4,57	4,76	3,78	29,29	22,78	194,9	152,42	172,42	378
4	Морковь отварная	60	40	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	23,7	381
5	Хлеб ржаной	50	40	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	48,74	309
итого		700	550	31,9	35,3	27,2	95,22	75,9	847,3	666,3	490,0	
полдник 15.30												
1	Булочка дорожная	70	60	5,76	5,43	4,61	41,52	36,96	243,92	215,09	131,5	389
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	79,5	307
итого		250	210	10,0	9,9	8,4	48,7	43,0	339,3	294,6	211,0	
ужин 18.30												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	5,04	7,59	5,67	28,63	19,44	211,23	149,81	150,1	363
2	Хлеб ржано- пшеничный	40	30	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	72,6	500
3	Яблоки	100	95	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	49,4	111
4	Молоко кипяченое	180	150	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	78	373
итого		520	425	11,92	12,66	9,88	68,08	52,03	453,63	349,81	350,1	
ИТОГО за целый день		2068	1699	76,62	73,75	72,52	234,24	221,73	1682,38	1850,5	1493,92	

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 8.30-9.00												
1	Суп молочный с крупой (пшенно)	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	139,82	114,71	386
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	305
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	361
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	445	365	8,8	7,0	10,0	9,1	43,8	34,1	302,1	249,2	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	303
	итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	9,73	8,12	92,75	82,34	391
2	Биточки из птицы (филе кур) припущенные	70	60	18,47	16,91	5,89	4,54	8,7	7,6	162,96	139,93	501
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	401
4	Свекла отварная	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	380
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	690	550	27,9	24,7	18,5	14,8	79,3	66,3	608,3	506,8	
полдник 15.30												
1	печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	14,88	208,5	83,4	311
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	307
	итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	22,1	314,5	178,8	
ужин 18.30												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	18,46	15,41	15	13,21	25,57	21,08	314,19	268,27	402
2	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	305
3	Яблоки	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	111
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	403
	итого	475	425	23,79	20	18,62	16,38	62,06	53,12	513,9	443,34	
ИТОГО за целый день		2020	1690	70,56	58,95	57,09	46,92	246,33	190,58	1812,31	1447,12	

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 8.30-9.00												
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	16,13	12,31	124,1	102,92	370
2	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	305
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	195
5	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	404
итого		448	364	13,51	10,61	15,8	13,59	42,8	33,03	364,97	295,57	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	303
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	150	1,73	4,44	3,63	15,06	12,43	108,72	87,02	107,02	170
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	8,64	13,29	10,07	6,38	4,78	196,08	147,84	159,17	406
3	Капуста тушеная	130	110	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	78,31	407
4	Хлеб ржаной	50	40	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	96,8	304
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	48,74	309
итого		640	510	16,0	22,1	17,2	73,6	59,7	580,9	458,7	490,0	
полдник 15.30												
1	Яблоки	100	95	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82,1	111
2	Хлеб пшеничный	30	20	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	48,4	305
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	79,5	307
итого		310	265	6,15	5,66	4,57	31,42	25,4	220	177,3	210	
ужин 18.30												
1	Рыба отварная	80	60	14,1	0,9	0,8	0,76	0,61	74,36	66,4	106,1	209
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	2,91	8,05	7,24	19,79	17,26	167,93	148,01	137,01	408
3	Икра морковная	60	40	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,19	34,16	409
4	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	48,4	305
5	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	24,49	377
итого		490	410	19,26	12,7	10,78	42,01	36,79	369,2	321,49	350,16	
ИТОГО за целый день		2048	1699	55,74	51,82	48,49	160,77	180,71	1218,11	1396,07	1414,77	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

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 8.30-9.00												
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	13,89	11,76	3,81	2,68	2,65	2,19	100,89	80,38	410
2	Каша рассыпчатая пшеничная	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	132,52	90,84	411
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	388
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	500
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	505	415	21,77	17,32	15,15	11,74	54,41	40,01	454,44	344,91	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Яблоки	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	111
	итого	100,00	100,00	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52,00	52,00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	150	2,42	1,93	5,63	4,39	13,7	10,88	113,6	89,44	422
2	Гуляш из отварного мяса	80	60	15,42	11,67	15,18	11,25	2,99	2,62	213,26	160,44	502
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	21,23	17,96	137,5	114,62	414
4	Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	36,24	415
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	700	550	25,37	19,69	28,55	21,45	81,28	66,24	696,69	546,28	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	0,8	0,64	181	144,8	310
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	307
	итого	250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	8,80	7,84	287,00	240,20	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,01	3,58	6,53	5,05	30,58	21,13	202,54	145,65	449
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	500
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	78,84	76,84	416
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	403
	итого	489	409	17,41	14,87	15,18	13,33	64,83	48,75	465,39	372,36	
ИТОГО за целый день		2044	1694	70,96	57,62	64,10	51,23	220,79	174,31	1955,5	1555,8	

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		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	17,64	12,54	14,03	10,56	33,46	24,67	330,81	242,94	238
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
итого		400	350	21,2	15,2	19,0	15,2	58,5	44,5	493,0	377,4	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Яблоки	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	111
итого		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
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	178
2	Шницели из птицы (филе кур) припущенные	70	60	18,47	16,91	5,89	4,54	8,7	7,6	162,96	139,93	503
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	401
4	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	409
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	304
6	Сок фруктовый	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	405
итого		690	550	28,6	25,3	19,6	15,9	85,0	70,7	648,0	541,3	
полдник 15.30												
1	Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,49	6,68	40,31	33,79	249,72	214,63	420
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	307
итого		250	210	10,1	8,7	12,0	10,4	47,5	39,8	345,1	294,1	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	14,76	169,1	125,82	421
2	Хлеб пшеничный	25	25	2,13	2,13	0,83	0,83	10,63	10,63	60,5	60,5	305
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	416
4	Какао с молоком (№4)	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	404
итого		474	404	17,52	15,7	15,63	14,04	45,48	37,88	390,12	337,34	
ИТОГО за целый день		1914	1614	77,6	65,1	66,4	55,8	248,0	204,4	1928,3	1602,2	

Сезон: зима-весна

День 6. 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 8.30-9.00												
1	Макаронные изделия отварные	120	90	5,88	3,53	29,29	3,58	29,29	17,58	194,9	124,42	378
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	4,44	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	388
3	Хлеб ржанно-пшеничный	40	30	3,24	2,43	19,52	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	500
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	0,04	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	0,04	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	8,02	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	195
	итого	438	354	13,4	8,9	61,4	12,7	61,4	42,3	463,1	330,8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Яблоки	100	100	0,26	0,17	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	111
	итого	100	100	0,26	0,17	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед 12.00-13.00												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	9,73	5,07	9,73	8,12	92,75	82,34	391
2	Птица в соусе с томатом	80	60	22,92	19,01	3,36	20,14	3,36	2,53	288,57	244,94	371
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	18,1	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	401
4	Морковь отварная	60	40	0,73	0,49	4,26	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	381
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	24,4	0,4	24,4	19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	14,07	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	700	550	32,3	26,8	73,9	30,4	73,9	61,2	733,9	611,8	
полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	12,55	10,27	37,69	8,53	37,69	31,94	290,18	249,54	424
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	7,2	3,75	7,2	6	95,4	79,5	307
	итого	260	210	17,6	14,5	44,9	12,3	44,9	37,9	385,6	329,0	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	5,24	4,35	18,17	4,32	18,17	13,84	138,86	113,99	390
2	Хлеб ржанно-пшеничный	40	30	3,24	3,24	19,52	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8	500
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	0,34	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	416
4	Кофейный напиток с молоком (№1)	200	180	2,94	2,64	14,39	2,35	14,39	12,64	87,1	77,27	403
	итого	489	409	17,64	16,45	52,42	12,7	52,42	46,34	399,6	364,9	
ИТОГО за целый день		1987	1623	81,2	66,7	232,8	68,3	244,1	199,2	2034,2	1688,5	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюда	Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак 8.30-9.00												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	28,63	19,44	211,23	149,81	363
2	Хлеб пшеничный	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	305
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
4	Какао с молоком (№4)	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	404
	итого	445	370	13,6	10,9	15,3	12,9	59,5	46,5	429,1	346,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	405
	итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	8,89	6,64	8,45	6,82	14,83	11,18	171,36	132,84	400
2	Суфле из печени	80	60	18,91	14,94	7,69	6,6	7,2	5,9	164,6	135,66	211
3	Каша рассыпчатая с овощами	130	110	4,5	3,27	3,64	2,71	25,11	18,24	160,14	116,94	504
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	407
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	700	550	37,9	29,2	22,6	18,1	92,1	71,3	725,8	566,0	
полдник 15.30												
1	печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	14,88	208,5	83,4	311
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	307
	итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	22,1	314,5	178,8	
ужин 18.30												
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	20	14,3	17,84	13,41	22,54	16,64	332,65	244,68	359/320
2	Хлеб пшеничный	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	305
3	Яблоки	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	111
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	510	440	23,78	16,78	19,36	14,43	59,03	45,19	509,48	379,07	
ИТОГО за целый день		2065	1710	85,38	64,14	67,3	52,03	271,83	200,06	2052,46	1538,93	

Сезон: зима-весна

День 8. 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 8.30-9.00												
1	Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	25,37	18,15	164,14	121,11	426
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	195
5	Кофейный напиток с молоком (№1)	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	403
	итого	438	374	14,2	11,0	16,4	13,4	56,8	43,6	432,7	341,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Яблоки	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	111
	итого	100,00	100,00	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52,00	52,00	
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	121,92	75,86	427
2	Котлеты из говядины	80	60	14,65	11,09	14,41	10,61	13	10,11	242	181,58	413
3	Каша вязкая гречневая	130	110	6,05	4,71	4,43	3,37	32,21	25,05	184,27	142,49	429
4	Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	36,24	415
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	700	550	28,0	21,5	25,9	18,8	103,4	81,5	780,5	581,7	
полдник 15.30												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,45	9,15	8,33	40,5	34,65	276,37	241,9	430
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	307
	итого	250	210	11,3	9,7	13,7	12,1	47,7	40,7	371,8	321,4	
ужин 18.30												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	16,57	13,21	6,85	5,11	2,38	1,65	137,91	105,83	431
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	21,23	17,96	137,5	114,62	414
3	Морковь отварная	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	381
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	305
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8	7,02	28,03	24,49	377
	итого	495	410	22,27	17,78	13,92	10,18	46,59	38,03	403,99	317,04	
ИТОГО за целый день		1983	1644	76,0	60,2	70,0	54,6	266,0	215,3	2041,0	1613,2	

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		
завтрак 8.30-9.00		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	0,76	0,61	114,1	95,7	432
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	401
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	388
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	500
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
итого		515	425	22,2	18,7	17,6	14,5	50,9	41,6	463,8	381,3	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	400
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	7,1	5,92	13,2	11,23	138,23	117,35	398
2	Плов из говядины	200	150	17,46	13,07	20,1	15,06	42,87	31,94	422,33	315,76	433
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	409
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	304
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
итого		690	530	26,2	20,5	30,8	23,4	99,5	78,0	789,9	612,8	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	20	0,55	0,44	0,05	0,04	0,8	0,64	181	144,8	310
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	307
итого		250	200	6,2	5,5	5,1	4,5	8,8	7,8	287,0	240,2	
ужин 18.30												
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	4,61	3,29	5,69	4,28	20,26	13,83	151,36	107,51	437
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	500
3	Яблоки	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	111
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	373
итого		520	425	13,15	10,17	10,76	8,49	59,71	46,42	393,76	307,51	
ИТОГО за целый день		2135	1730	68,6	55,5	64,3	51,1	234,9	188,8	2008,0	1610,8	

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	
завтрак 8.30-9.00												
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	17,71	11,86	13,83	11,86	19,08	14,65	272,77	223,23	434
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	0,99	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	3,63	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,03	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	400	350	21,3	16,5	18,8	16,5	44,1	34,5	435,0	357,7	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Яблоки	100	100	0,17	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	70	111
	итого	100,00	100,00	0,17	0,17	0,17	11,47	11,47	52,00	52,00	70,00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	3,49	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	435
2	Рагу из птицы	200	160	21,19	5,95	7,24	5,95	28,46	23,8	267,1	224,93	505
3	Свекла отварная	60	40	0,73	1,07	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	380
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	0,4	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	304
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,34	0,01	0,01	0,01	20,33	17,36	82,85	70,65	506
	итого	690	540	29,3	10,9	14,4	10,9	94,9	78,5	640,7	523,0	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5,72	8,12	9,99	8,12	39,08	33,78	272,52	230,94	389
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	3,75	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	307
	итого	250	210	10,8	11,9	14,5	11,9	46,3	39,8	367,9	310,4	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,49	5,06	4,49	20,53	14,54	145,88	114,11	361
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	0,99	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	5,63	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	416
4	Кофейный напиток с молоком (№1)	200	180	2,94	2,35	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	403
	итого	489	409	18,34	13,46	14,63	13,46	52,26	40,27	406,73	340,82	
ИТОГО за целый день		1929	1609	79,83	52,93	62,49	64,23	249,06	244,99	1902,3	1601,98	
Итого за весь период		20193	16712	742,47	606,78	805,41	839,14	2383,36	4518,16	18980,5	15567,2	
Итого среднее значение				74,247	60,678	80,541	83,914	238,336	451,816	1898,054	1556,722	

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