

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 237
Г.Н. Марченко



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

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 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	Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	107,72	91,89	225
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	388
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	195
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
итого		428	364	11,0	8,7	17,3	14,8	31,6	25,3	366,1	298,3	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	303
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
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	172
2	Птица в соусе с томатом	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	371
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	378
4	Морковь отварная	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	381
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	21,0	15,6	23,6	18,2	94,7	82,4	649,7	534,7	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка домашняя	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,1	34,1	189,91	150,58	389
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	11,4	10,0	9,9	8,4	48,3	40,1	285,3	230,1	
ужин 18.30-19.00												
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	363
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305/1
3	Яблоко	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	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 8.30-9.00												
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	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	372,1	299,2	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	303
	итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
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	391
2	Суфле из печени	70	50	14,1	10,92	13,78	10,55	18,74	17,23	193,28	159,32	400
3	Пюре картофельное	130	100	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	530	23,5	18,7	26,3	20,8	91,3	77,9	638,6	526,2	
полдник 15.30-16.00												
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	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	23,3	314,5	218,8	
ужин 18.30-19.00												
1	Вареники ленивые (со сметаной)	150	130	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	28,35	224,1	187,01	402
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305
3	Яблоко	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	490	435	13,97	12,4	17,79	15,56	71,93	64,64	460,11	386,28	
ИТОГО за целый день		2035	1680	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 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	350
2	Хлеб ржано-пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	305/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	50	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	409	13,51	10,61	15,8	13,59	51,8	43,92	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	90,6	80	303
	итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	405
2	Кнели из говядины	80	60	13,72	12,92	15,01	13,73	15,23	11,52	217,65	195,27	406
3	Капуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	407
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	640	510	22,8	20,3	23,8	20,6	82,5	66,5	622,5	526,1	
полдник 15.30-16.00												
1	Яблоки	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	111
2	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	305
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	307
	итого	310	265	9,09	7,33	5,99	4,89	40,95	34,45	263	218,15	
ужин 18.30-19.00												
1	Рыба отварная	80	60	5,72	4,1	3,5	2,8	10,76	9,61	124,36	106,4	209
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	28,89	21,86	197,93	168,01	408
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	409
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	305/1
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
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	410
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	411
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	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	305
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	500	410	13,37	8,93	17,19	12,79	59,68	43,94	393,59	307,31	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Яблоко	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	111
	итого	100	100	1,50	0,60	0,50	0,14	21,00	15,00	95,00	79,00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	412
2	Котлеты из говядины	80	60	10,01	8,88	14,6	12,94	13,43	10,45	141,37	109,57	413
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	414
4	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	53,09	35,81	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	11,72	57,81	48,18	309
	итого	700	550	19,39	16,57	26,77	23,01	98,84	82,41	640,33	516,34	
полдник 15.30-16.00												
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	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	36,50	27,50	287,00	240,20	
ужин 18.30-19.00												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	4,2	3,57	4,57	4,17	26,32	22,46	253,14	212,2	449
2	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	96,8	72,6	305
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	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	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	214,92	1874,7	1526,6	

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 8.30-9.00												
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	238
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305/1
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	9,9	7,9	18,3	15,0	58,4	44,4	370,2	314,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Яблоко	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	111
	итого	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
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	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	315
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	303
	итого	700	550	16,6	14,0	19,7	17,2	90,7	76,4	675,7	559,5	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,5	6,69	34,81	33,79	186,34	151,25	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	42,0	39,8	281,7	230,8	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	259,1	225,82	421
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305/1
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	416
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	404
	итого	489	409	18,79	16,12	16,17	14,25	51,85	42,7	461,21	394,23	
ИТОГО за целый день		1939	1614	56,8	47,3	66,7	57,1	263,9	218,3	1883,8	1577,6	

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	5,49	3,53	4,68	3,58	27,34	17,58	154,4	124,42	378
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	388
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	195
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	428	354	13,0	9,0	16,7	13,4	56,1	40,4	412,8	330,8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	303
	итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
обед 12.00-13.00												
1	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	150	2,42	1,93	5,63	5,39	19,8	15,78	113,6	98,44	422
2	Птица отварная	80	60	5,58	3,76	8,53	6,11	20,41	18,33	205,05	181,64	423
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	401
4	Морковь отварная	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	381
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	15,7	12,0	21,3	16,7	101,0	84,7	671,2	564,6	
полдник 15.30-16.00												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,24	424
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	307
	итого	260	210	13,1	11,1	14,1	12,3	48,3	41,4	302,3	235,7	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	5,24	4,35	4,77	4,32	30,47	23,84	238,86	183,99	390
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305/1
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	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	17,8	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 7. Вторник

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 из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	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	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	56,8	49,9	418,1	326,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	303
	итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	9,21	10,21	9,85	15,2	10,41	152,46	118,25	400
2	Печень говяжья по-строгановски	70	50	8,04	6,59	11,57	7,08	12,9	7	169,31	140,99	425
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	4,12	2,95	3,6	2,68	23,03	16,45	149,62	107,94	411
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	690	540	27,6	23,1	28,2	21,5	96,1	69,8	701,1	547,7	
полдник 15.30-16.00												
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	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	23,3	314,5	218,8	
ужин 18.30-19.00												
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	120	100	6,38	4,74	16,2	12,57	24,04	19,28	287,14	205,4	359
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	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	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	460	400	11,4	8,4	18,05	13,91	70,06	56,88	506,97	380,64	
ИТОГО за целый день		2005	1660	62,7	49,66	71,59	54,99	284,12	214,94	2031,24	1553,24	

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	15,37	13,15	124,14	100,11	426
2	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305/1
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	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	46,8	38,6	392,7	320,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Яблоко	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	111
	итого	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
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	427
2	Бифштекс рубленный паровой	80	60	7,51	6,38	8,4	6,74	5,11	2,91	155,5	118,89	428
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	100	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	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	540	22,9	18,1	21,1	16,0	95,2	77,2	673,0	540,8	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	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	9,6	13,7	12,0	37,7	34,6	291,8	230,4	
ужин 18.30-19.00												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	431
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	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 ржано-пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	305/1
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	500	415	11,82	8,21	14,04	10,35	68,73	60,16	462,49	389,14	
ИТОГО за целый день		1988	1634	61,7	47,5	65,7	51,9	269,5	225,5	1915,0	1559,4	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи										№ рец.
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
1 Рыба отварная с соусом польским	80	60	15,2	13,05	5,17	4,26	10,76	7,61	80,4	70,77	432
2 Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	401
3 Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	407
4 Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305
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	22,7	19,0	17,0	14,1	60,4	48,3	422,1	352,2	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	303
итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
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	398
2 Плов из говядины	180	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	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	495
итого	670	530	18,8	16,0	33,6	27,7	93,2	76,8	717,1	577,9	
полдник 15.30-16.00											
1 Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	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	6,2	5,5	5,1	4,5	36,5	27,5	287,0	240,2	
ужин 18.30-19.00											
1 Каша манная молочная жидкая	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	437
2 Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305
3 Яблоки	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	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	14,55	12,06	14,89	11,39	77,69	67,28	509,5	423,77	
ИТОГО за целый день	2115	1750	63,1	53,3	70,6	58,0	283,8	234,9	2026,3	1674,0	

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		
завтрак 8.30-9.00		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	434
2	Хлеб ржано- пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305/1
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	10,6	9,1	16,5	14,3	54,1	46,4	368,6	304,5	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Яблоки	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	111
итого		100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	2,62	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	435
2	Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	436
3	Свекла отварная	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	380
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	304
5	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,01	0,01	14,07	10,2	8,8	45,5	38,7	307
итого		690	530	18,0	13,7	22,6	30,0	90,3	73,8	714,3	570,0	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	389
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	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	361
2	Хлеб ржано- пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305/1
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	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	18,34	15,97	14,63	13,46	60,56	52,27	476,73	400,82	
ИТОГО за целый день		1929	1599	59,23	48,5	68,67	69,82	272,2	228,75	1952,68	1614,75	
Итого за весь период		20183	16737	594,4	481,7	662,98	557,35	2700,98	2209,88	19160,7	15661,9	
Итого среднее значение				59,44	48,17	66,30	55,74	270,10	220,99	1916,07	1566,19	

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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

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