Утверждаю
Заведующий МБДОУ №231
_____С.М. Ладная

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1,5-3, 3-7 лет

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 пшеничной крупой	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) 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 маной	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 (огурцы)	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 пшенная 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	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 (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	**300**	**100**	***2,83***	***2,10***	***3,01***	***2,35***	***20,12***	***10,15***	***115,85***	***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 отварного мяса	70	60	5,69	3,73	6,25	4,85	6,59	3,03	135,45	101,2	277
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**	**550**	***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	**2174**	**1644**	***54,25***	***42,51***	***61,63***	***50,26***	***269,91***	***209,98***	***1831,9***	***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 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	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 (помидоры)	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	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 (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**	***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 (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	**82**
2	Напиток витаминизированный	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0	
	итого	**250**	**100**	**2,79**	**2,1**	**3,01**	**2,35**	**18,35**	**10,15**	**109,39**	**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 (огурцы)	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	**2124**	**1634**	**57,81**	**46,34**	**62,79**	**50,64**	**259,23**	**196,36**	**1842,61**	**1466,56**	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												
	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	
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	
	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	
	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 крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	11,8	9,1	15,96	12,62	35,2	24,6	309,3	228,6	
3	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	
	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	
2	Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	
	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	
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	
3	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99	
4	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	
	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***	

№ рец.
139
573
79
462
501
114
332
148
574
495
82
582
470
264
377
53
573
457

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		
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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 рассыпчатая	120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84	206
3	Овощи свежие (огурцы)	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	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0	
	итого	**250**	**100**	**2,79**	**2,1**	**3,01**	**2,35**	**18,35**	**10,15**	**109,39**	**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	**2135**	**1615**	***53,8***	***43,1***	***47,6***	***36,7***	***230,5***	***181,1***	***1667,5***	***1301,2***	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 231
города Ростова-на-Дону
_____ С.М. Ладная

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

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	120	100	3,2	2,91	1,37	1,21	12,7	9,76	91,78	73,59	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	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***	***12,0***	***9,4***	***52,2***	***40,6***	***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 тушеная	80	60	2,81	2,16	10,02	8,37	1,35	0,76	85,5	52,6	301
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 отварные (морковь)	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**	***18,9***	***14,7***	***21,0***	***16,45***	***91,4***	***71,1***	***630,0***	***490,0***	
	полдник 15.30											
1	Сдоба обыкновенная	70	60	3,01	2,15	4,61	3,48	32,45	25,1	176,8	131,5	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**	***8,1***	***6,4***	***9,1***	***7,2***	***39,7***	***31,1***	***272,2***	***211,0***	
	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 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	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
	итого	**520**	**425**	**13,51**	**10,5**	**14,99**	**11,7**	**65,19**	**50,79**	**450**	**350,1**	
	ИТОГО за целый день	**2068**	**1699**	**53,95**	**42,05**	**60,09**	**47,17**	**261,5**	**203,65**	**1802,2**	**1401,05**	

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	Суп молочный с крупой пшенной	200	150	7,21	5,73	6,98	4,78	27,15	20,78	197,72	145,51	140
2	Хлеб пшеничный	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**	***10,8***	***8,4***	***12,0***	***9,4***	***52,2***	***40,6***	***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	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) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372
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 (свекла)	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	**690**	**550**	***18,9***	***14,7***	***21,0***	***16,5***	***91,4***	***71,1***	***630,0***	***490,0***	
	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	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	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	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	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	**475**	**425**	**13,6**	**10,41**	**15**	**11,59**	**65,15**	**50,62**	**450,06**	**350,06**	
	ИТОГО за целый день	**2020**	**1690**	**54**	**41,9**	**60**	**47**	**261**	**203**	**1800,01**	**1400,01**	

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 манной	200	150	1,9	1,67	2,57	1,17	25,53	19,88	119,13	87,35	140
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	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**	**10,8**	**8,4**	**13,8**	**10,59**	**52,2**	**40,6**	**360**	**280**	
	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 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	9,82	7,32	11,21	9,13	24,16	16,07	225,15	159,17	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**	***18,9***	***14,7***	***20,0***	***16,0***	***91,4***	***71,0***	***630,0***	***490,0***	
	полдник 15.30											
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,51	0,4	3,51	2,59	19,15	15,9	102	82,1	82
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	**280**	**245**	**5,55**	**4,6**	**8,01**	**6,34**	**26,35**	**21,9**	**197,4**	**161,6**	
	ужин 18.30											
1	Рыба отварная	80	60	7,51	5,34	3,2	2,6	10,76	9,61	125,21	106,1	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	7,65	6,21	33,03	22,22	197,93	137,01	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	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**	***13,5***	***10,5***	***14,6***	***11,55***	***65,25***	***50,75***	***450,05***	***350,16***	
	ИТОГО за целый день	**2018**	**1724**	**51,49**	**40,3**	**59,43**	**46,8**	**248,23**	**194,41**	**1727,4**	**1351,8**	

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	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 рассыпчатая пшеничная	120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84	206
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150
4	Хлеб пшеничный йодированный	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	**505**	**415**	***10,80***	***8,40***	***12,00***	***9,40***	***52,20***	***40,60***	***360,00***	***280,00***	
	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	**100,00**	**100,00**	**2,70**	**2,10**	**3,00**	**2,35**	**13,05**	**10,15**	**90,00**	**70,00**	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,83	5,63	4,82	9,8	4,19	99,91	65,93	118
2	Гуляш из отварного мяса	80	60	8,96	5,49	7,63	5,82	7,03	4,24	160,69	128,1	277
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**	***18,90***	***13,40***	***21,00***	***16,45***	***91,35***	***71,10***	***630,00***	***490,00***	
	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	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	**250**	**220**	**8,05**	**6,24**	**9,00**	**7,10**	**39,20**	**30,50**	**270,00**	**210,00**	
	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	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	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**	**13,66**	**12,21**	**15,00**	**11,75**	**65,25**	**50,75**	**450,00**	**350,00**	
	ИТОГО за целый день	**2044**	**1694**	***54,11***	***42,35***	***60,00***	***47,05***	***261,05***	***203,10***	***1800,0***	***1400,0***	

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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00											
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	7,2	5,71	7,02	4,79	27,1	20,83	197,74	145,51	282
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	**400**	**350**	***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 (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	2,24	0,61	4,62	2,34	2,52	0,9	62,38	55,02	95
2	Шницели из птицы (филе) припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	184,7	123,1	372
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 витаминизированные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	501
	итого	**690**	**550**	***18,9***	***14,7***	***21,0***	***16,4***	***91,4***	***73,3***	***630,0***	***490,0***	
	полдник 15.30											
1	Булочка российская	70	60	3,06	1,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48	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**	***8,1***	***5,3***	***9,0***	***7,1***	***39,2***	***30,5***	***270,0***	***210,0***	
	ужин 18.30											
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	25	25	2,13	2,13	0,83	0,83	10,63	10,63	60,5	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	**474**	**404**	***13,5***	***11,7***	***15***	***11,75***	***65,25***	***48,75***	***450***	***350***	
	ИТОГО за целый день	**1914**	**1614**	***54,0***	***42,1***	***60,0***	***47,0***	***261,0***	***203,3***	***1800,0***	***1400,0***	

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	Макаронные изделия отварные	120	90	3,19	2,93	1,38	1,18	12,64	9,78	91,8	73,62	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	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**	**354**	***10,8***	***8,4***	***12,0***	***9,4***	***52,2***	***40,6***	***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	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	Птица в соусе с томатом	80	60	9,49	5,91	8,47	6,19	18,81	10,42	184,67	123,11	367
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 (свекла)	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**	***18,9***	***13,7***	***21,0***	***16,5***	***91,4***	***71,1***	***630,0***	***490,0***	
	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	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	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	1,24	0,35	5,43	2,78	33,52	25,02	189,15	123,35	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	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**	***13,8***	***11,76***	***15***	***11,75***	***65,25***	***50,75***	***450***	***350,06***	
	ИТОГО за целый день	**2047**	**1673**	***55,2***	***43,0***	***60,4***	***47,2***	***261,2***	***203,8***	***1805,6***	***1403,6***	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в		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	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**	***10,8***	***8,4***	***12,0***	***9,4***	***52,2***	***40,6***	***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 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	Каша рассыпчатая с овощами	130	110	2,24	1,77	2,62	2,1	30,75	26,69	115,02	94,88	166
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**	***19,0***	***14,7***	***21,0***	***16,4***	***91,4***	***71,0***	***630,0***	***490,0***	
	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	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	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	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	2,72	2,59	6,66	6,12	13,06	12,28	127,43	119,5	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	**510**	**440**	***13,52***	***10,5***	***14,99***	***11,69***	***65,18***	***50,7***	***450***	***350,03***	
	ИТОГО за целый день	**2065**	**1710**	**54**	**41,96**	**60**	**47**	**261**	**203**	**1800,04**	**1400**	

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	Каша "Дружба"	180	150	1,32	1,03	1,55	0,75	20,77	15,15	91,44	60,01	229
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	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**	***10,8***	***8,4***	***13,0***	***10,4***	***52,2***	***40,6***	***360,0***	***280,0***	
	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	Котлеты из говядины	80	60	5,91	4,18	9,1	7,54	12,78	7,4	147,77	107,07	339
3	Каша вязкая гречневая	130	110	5,66	4,79	4,88	4,13	20,42	17,28	148,01	125,24	213
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**	***18,9***	***14,7***	***21,0***	***16,5***	***91,4***	***71,1***	***630,0***	***490,0***	
	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	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	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	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 (морковь)	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	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	**495**	**410**	***13,5***	***10,5***	***15***	***11,57***	***65,25***	***50,75***	***450,39***	***350,11***	
	ИТОГО за целый день	**1983**	**1644**	***54,0***	***42,0***	***61,0***	***47,8***	***261,1***	***203,0***	***1800,5***	***1400,0***	

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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00											
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	3,6	2,65	1,67	1,16	3,76	2,61	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	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150
4	Хлеб пшеничный йодированный	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**	***10,8***	***8,4***	***13,0***	***10,4***	***61,4***	***49,7***	***430,1***	***356,4***	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные (в ассортименте)	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	Плов из говядины	200	150	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96	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	**690**	**530**	***18,9***	***14,7***	***21,0***	***16,5***	***91,3***	***71,1***	***630,0***	***490,0***	
	полдник 15.30											
1	Пряник	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
2	Кисломолочный напиток	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	Каша манная молочная жидкая	200	150	3,56	2,32	8,2	6,1	17,79	9,1	164,6	109,15	230
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	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**	***13,5***	***10,5***	***14,52***	***11,32***	***64,25***	***48,85***	***450***	***350***	
	ИТОГО за целый день	**2135**	**1730**	***54,0***	***41,9***	***60,5***	***47,7***	***269,2***	***210,3***	***1870,1***	***1476,4***	

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	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,24	5,67	6,97	4,78	27,1	20,81	197,81	145,55	238
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	400	350	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 (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
2	Напиток витаминизированный	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0	
	итого	250	100	2,79	2,1	3,01	2,35	18,35	10,15	109,39	70	
	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	115
2	Рагу из птицы	200	160	10,91	8,12	13,81	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82	376
3	Овощи отварные(свекла)	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	Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10
	итого	690	540	18,8	14,6	21,0	16,5	92,6	67,9	617,7	479,9	
	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	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	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	189,15	123,29	140
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	5,63	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	450	350	
	ИТОГО за целый день	2079	1609	58,67	47,17	58,8	48,34	261,06	199,7	1767,14	1384,96	
	Итого за весь период	20373	16787	543,4	424,75	600,2	473,1	2606,27	2027,24	17972,9	14017,8	
	Итого среднее значение			54,34	42,475	60,02	47,31	260,627	202,724	1797,29	1401,776	

Для разработки перпективного 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