

Утверждено:

И.о. заведующего МБДОУ № 36

города Ростова-на-Дону


О.А. Железнякова



Примерное перспективное десятидневное меню
на летне-осенний период 2022г
детский сад 12 часов пребывания

Возрастные категории 1-3,3-7 лет

Сезон: лето-осень
 День 1. Понедельник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 36

Наименование блюда		Прием пищи																№ реч.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал								
завтрак 8.30-9.00		с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	
1	Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	157,72	141,89	268						
2	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148						
3	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	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		423	364	10,1	8,3	14,1	12,4	26,7	23,1	361,0	313,9							
второй завтрак 10.30-11.00																		
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501						
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93							
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	Котлеты из птицы припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	129	112	372						
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256						
3	Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	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		680	550	24,2	19,6	17,1	14,9	112,3	96,8	644,5	534,5							
полдник 15.30																		
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	543						
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470						
итого		250	210	11,3	9,6	13,7	12,0	37,7	34,6	291,8	230,4							
ужин 18.30																		
1	Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	253	220	177						
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573						
3	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82						
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465						
итого		480	425	11,12	9,64	16,18	13,87	75,81	53,34	464,81	395,07							
Итого за целый день		2013	1729	57,55	48,1	61,21	53,33	270,54	225,77	1864,0	1575,71							

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 36

Наименование блюда		Прием пищи															
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.					
		с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли		с/д	я/гли	с/д	я/гли	
завтрак 8.30-9.00																	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71						140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60						573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40						79
4	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	494	414	15,0	13,2	15,6	14,8	44,2	34,4	393,7	320,8						
второй завтрак 10.30-11.00																	
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93						501
	итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93						
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						123
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	60	3,6	2,08	6,16	3,62	18,8	16,3	155	106,4						359
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	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	700	550	25,9	20,9	24,6	19,1	109,4	90,9	709,5	558,2						
полдник 15.30																	
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4						582
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4						470
	итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8						
ужин 18.30																	
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	125	4,83	4,05	14,7	10,45	25,46	17,37	253,2	172,5						285/408
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6						573
4	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4						82
5	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78						465
	итого	470	400	13,53	11,05	20,69	15,35	62,39	48,07	495,6	372,5						
ИТОГО за целый день		2094	1744	64,65	52,57	71,02	55,88	279,16	214,75	2015,23	1572,22						

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 36

Наименование блюд		Прием пищи															
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п.п.					
1	2	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли		с/д	я/ли	с/д	я/ли	
завтрак 8.30-9.00																	
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92					140	
2	Хлеб пшеничный формовой	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	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79					82	
	итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79						
обед 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	10,01	9,98	14,6	12,94	13,43	12,45	211,37	179,57					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 (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	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	690	550	19,2	17,6	25,1	22,2	81,8	69,8	626,9	531,3						
полдник 15.30																	
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8					581	
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4					470	
	итого	250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	36,5	27,5	287	240,2						
ужин 18.30																	
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83					311	
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155					206	
3	Кабачки припущенные	50	40	1,36	1,31	1,67	1,33	8,67	7,13	26,7	21,3					34/3	
4	Хлеб пшеничный формовой	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	490	410	15,48	12,01	16,53	13,93	74,52	66,2	474,64	415,02						
Итого за целый день		1983	1654	56,02	46,99	63,03	54,6	268,32	227,2	1864,15	1588,42						

Сезон: лето-осень
 День 4. Четверг
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 36

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рещ.	
	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 формовой	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	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
	итого	100	100	1,50	0,26	0,50	0,18	21,00	11,00	95,00	47,00	
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 отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	130,69	158,1	327
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	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	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	19,69	16,20	19,12	17,06	93,36	81,71	678,28	579,06	
полдник 15.30												
1	Крендель сахарный	70	60	6,64	5,81	6,65	5,33	29,28	26,04	182,85	157,34	460
2	Кисломолоочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	11,68	10,01	11,15	9,08	36,48	32,04	278,25	236,84	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,54	4,16	8,62	6,46	30,4	24,3	289	252	236
2	Хлеб пшеничный формовой	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	17,93	15,34	18,23	15,44	59,46	47,42	479,01	408,31	
Итого за целый день		1974	1644	61,66	49,63	63,65	54,85	272,15	223,58	1908,6	1586,0	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 36

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п.п.
	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	
завтрак 8.30-9.00											
1 Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	15,2	14,2	15,08	13,08	45,46	36,66	214,3	189,3	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	20,7	18,6	22,3	19,7	72,6	57,8	411,5	352,4	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
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 Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	328
3 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	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	680	530	18,7	14,7	28,2	22,4	87,5	71,8	706,1	575,5	
полдник 15.30											
1 Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2 Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582
3 Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	305	265	7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3	
ужин 18.30											
1 Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8,8	7,02	9,46	8,51	38,95	36,2	327	285	235
2 Хлеб пшеничный формовой	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	10,52	11,14	9,86	68,22	60,22	476,03	406,29	
ИТОГО за целый день	2020	1730	60,6	50,7	68,9	58,0	283,7	240,9	1997,2	1688,4	

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ №36

Наименование блюда		Прием пищи												Перец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
завтрак 8.30-9.00	с/д	яс/ли	с/д	яс/ли	с/д	яс/ли	с/д	яс/ли	с/д	яс/ли	с/д	яс/ли		
3 Яйцо вареное		49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63			
4 Капуста тушеная		120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77		267	
3 Хлеб пшеничный формовой		30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4		380	
4 Масло сливочное (порциями)		5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4		573	
5 Сыр полутвердый (порциями)		13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67		79	
6 Чай с сахаром		200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49		75	
Итого		417	363	12,4	14,6	18,7	16,5	34,2	26,7	358,6	279,4		457	
Второй завтрак 10.30-11.00														
1 Фрукты свежие		100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		82	
Итого		100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95		82	
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 Овощисвежие (порциями) помидоры		50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	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		690	550	14,4	11,2	16,2	12,0	81,7	66,6	604,4	495,5		495	
полдник 15.30														
1 Ватрушка с творожным фаршем		80	60	5,03	4,89	9,6	7,39	41,13	35,39	166,88	136,24		531	
2 Кисломолоочный напиток		180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5		470	
Итого		260	210	10,1	9,1	14,1	11,1	48,3	41,4	262,3	215,7		470	
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 формовой		50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8		573	
5 Молоко кипляченое		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		469	
Итого за целый день		1917	1623	55,7	46,4	61,7	50,5	243,9	196,0	1753,2	1424,2			

Сезон: лето-осень
 День 7. Вторник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3-3-7 лет

МЕДОУ № 36

Наименование блюда		Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Норм.
		Масса порции в граммах										
завтрак 8.30-9.00												
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	9,86	7,38	19,38	15,11	31,9	25,57	222,44	183,64	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	1,7	12,75	96,8	72,6	279/406
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	573
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	79
итого		415	355	13,2	10,1	24,4	19,8	57,0	45,4	384,7	318,1	457
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
итого		100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
обед 12.00-13.00												
1	Ши 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	Оладьи из пшена по-купецки	80	60	4,8	4,4	1,86	1,22	5,04	4,88	228	213	357
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	Овощи свежие (порциями) огуры	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	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		690	550	13,8	11,8	12,0	10,1	87,4	75,1	643,1	560,3	495
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542
2	Кисло-молочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
ужин 18.30												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	1,7	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	19,49	16,45	17,21	14,69	57,63	48,57	505,87	401,31	
Итого за целый день		1944	1624	58,75	47,72	68,53	56,58	269,3	221,36	1926,63	1587,18	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МЕДОВ 36

Наименование блюда	Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	Масса порции в граммах	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак 8.30-9.00											
1 Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	159,1	135,82	139
2 Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3 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	365	12,6	9,9	14,1	12,2	51,6	42,4	377,0	320,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
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 Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	12,7	11,3	19,56	17,17	35,2	31,4	326	275	332
3 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	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	680	530	19,7	16,9	24,6	21,0	90,6	76,8	644,5	536,4	
полдник 15.30											
1 Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2 Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582
3 Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	305	265	7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3	
ужин 18.30											
1 Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	9,84	14,2	11,1	25,23	21,66	209,06	182,59	264
2 Шоре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
3 Овощи свежие(порциями) отруцы	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
4 Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573
5 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	490	415	16,25	14,87	22,85	17,73	68,92	58,93	471,43	399,48	
Итого за целый день	2100	1755	56,6	48,6	68,9	57,0	266,4	229,1	1896,5	1610,1	

Сезон: лето-осень
 День 9. Четверг
 Недела втора
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		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	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	206
3	Хлеб пшеничный формовой	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	0,03	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	435	365	12,1	8,0	15,0	11,6	53,2	38,9	341,4	271,5	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
	итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
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	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	330
3	Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	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 суффруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	итого	680	530	18,0	15,1	23,8	19,4	81,9	66,8	645,5	521,4	
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	Кисломолоочный напиток	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	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
2	Хлеб пшеничный формовой	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	2,39	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		1915	1575	55,1	43,4	62,2	49,1	253,0	200,4	1790,5	1416,3	

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	
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	234
2 Хлеб пшеничный формовой	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 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	453	374	13,2	9,9	16,3	13,0	48,9	42,7	397,6	297,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
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	116
2 Тефтели из говядины в молочном соусе	80	60	14,24	10,33	18,56	12,2	13,5	12,44	223,3	172	349
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 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	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	690	550	23,4	17,9	27,7	20,3	95,0	82,0	675,2	548,3	
полдник 15.30											
1 Пряник	50	30	0,55	0,33	0,05	0,03	28,5	17,1	181	125,75	581
2 Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
итого	250	210	6,2	5,4	5,1	4,5	36,5	24,3	287,0	221,2	
ужин 18.30											
1 Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	23,35	224,1	187,01	289
2 Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3 Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25	82
4 Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого	455	400	15,04	13,35	18,11	15,84	78,79	60,08	487,48	411,94	
Итого за целый день	2028	1714	58,67	47,41	67,29	53,78	277,21	227,09	1949,13	1580,3	
Итого за весь период	19998	16792	585,29	481,39	656,48	543,72	2683,64	2206,17	18965,2	15628,7	
Итого среднее значение			58,529	48,139	65,648	54,372	268,364	220,617	1896,516	1562,874	

Для разработки перективного меню были использованы следующие сборники:

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. Перезволова А.В., Пермь 2021 г.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могилюного и В.А. Тугельяна, 2011 год, г. Москва

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