

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 63
Ерохина Е.В.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастная категория 1-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

МБДОУ 63

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		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	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	Овощи свежие (порциями)	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	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

МБДОУ 63

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	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	469
	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 63

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	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

МБДОУ 63

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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	190,69	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	Кисломолочный 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 63

Наименование блюда		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 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 63

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	
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4	Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	380
3	Хлеб пшеничный формовой	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	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	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 (порциями)	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	
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	Кисломолочный 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	
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 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		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

МБДОУ 63

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 соусом молочным сладким	170	140	9,68	7,38	19,38	15,11	31,9	25,57	222,44	183,64	279/406
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	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	13,2	10,1	24,4	19,8	57,0	45,4	384,7	318,1	
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	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	Оладьи из печени 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)	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	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
ужин 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	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	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

МБДОУ 63

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	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	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
3	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99	53
4	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	500	415	16,25	14,87	22,85	17,73	68,92	58,93	471,43	399,48	
ИТОГО за целый день		2110	1755	56,6	48,6	68,9	57,0	266,4	229,1	1896,5	1610,1	

Сезон: лето-осень

МБДОУ 63

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, 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	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	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 сухофруктов	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	Кисломолочный 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	2,35	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		1915	1575	55,1	43,4	62,2	49,1	253,0	200,4	1790,5	1416,3	

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	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 перспективного меню были использованы следующие сборники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов 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

Разработчик: ИП Кривич Е.В., +7 978 8969021

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 63
_____ Ерохина Е.В.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастная категория 1-3 лет

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 года

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Омлет натуральный	100	3,21	5,01	2,46	91,89	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,64	2,52	2,96	39,2	150
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	2,17	2,66	0,03	32,67	75
6	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457
	итого	364	8,7	14,8	25,3	298,3	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80	501
	итого	150	0,75	0,15	15	80	
обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,96	2,85	17,95	95,74	113
2	Птица в соусе с томатом	60	3,01	10,14	2,37	97,31	367
3	Макаронные изделия отварные	110	4,57	3,78	27,78	172,42	256
4	Овощи отварные	40	0,55	1,04	2,9	23,7	156
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495
	итого	550	15,6	18,2	82,4	534,7	
полдник							
1	Сдоба обыкновенная	60	5,76	4,61	34,1	150,58	545
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
	итого	210	10,0	8,4	40,1	230,1	
ужин							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,04	5,67	22,84	179,81	234
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Фрукты свежие	95	0,25	0,16	10,9	49,4	82
4	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	78	469
	итого	425	12,04	10,57	53,54	379,81	
ИТОГО за целый день		1699	47	52,14	216,31	1522,85	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи						№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак						
1	Суп молочный с крупой	150	4,33	4,48	14,28	164,71
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,60
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40
4	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	7,02	24,49
	итого	365	7,0	9,1	34,1	299,2
второй завтрак						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80
	итого	150	0,75	0,15	15	80
обед						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,39	5,07	10,12	82,34
2	Суфле из печени	60	10,92	10,55	17,23	159,32
3	Пюре картофельное	110	2,4	3,71	16,32	111,91
4	Овощи отварные	40	0,49	1,07	2,84	27,06
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74
	итого	550	18,7	20,8	77,9	526,2
полдник						
1	Печенье	20	1,5	1,96	16,13	123,4
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	итого	200	6,5	6,5	23,3	218,8
ужин						
1	Вареники ленивые со сметаной	100	6,96	12,06	28,35	187,01
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
3	Фрукты свежие	95	0,25	0,16	10,9	49,4
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,35	12,64	77,27
	итого	405	12,4	15,56	64,64	386,28
ИТОГО за целый день		1670	45,36	52,11	214,98	1510,45

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	150	3,88	4,17	23,2	102,92	140
2	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
3	Масло сливочное (порциями)	50	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	2,17	2,66	0,03	32,67	75
5	Какао с молоком	180	2,83	2,47	12,15	74,18	462
итого		409	10,61	13,59	43,92	295,57	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80	501
итого		150	0,75	0,15	15	80	
обед							
1	Суп картофельный с крупой	150	1,73	3,36	12,43	107,02	114
2	Кнели говяжьи с рисом	60	12,92	13,73	11,52	195,27	338
3	Капуста тушеная	110	2,19	3,07	11,1	78,31	380
4	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495
итого		510	20,3	20,6	66,5	526,1	
полдник							
1	Фрукты свежие	95	1,43	0,48	19,95	90,25	82
2	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
3	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
итого		265	7,33	4,89	34,45	218,15	
ужин							
1	Рыба отварная	60	4,1	2,8	9,61	106,4	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,91	7,24	21,86	168,01	181
3	Икра морковная	40	0,45	2,05	3,4	34,16	54
4	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
5	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457
итого		410	9,26	12,78	50,39	381,46	
ИТОГО за целый день		1744	48,25	51,98	210,22	1501,32	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи						№ рец.	
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	3,76	4,68	10,19	80,38	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,36	2,58	13,16	80,84	206
3	Овощи отварные	40	0,55	1,04	2,9	23,7	156
4	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457
	итого	410	8,93	12,79	43,94	307,31	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,6	0,14	15	79	82
	итого	100	0,60	0,14	15,00	79,00	
обед							
1	Суп из овощей	150	1,61	4,26	9,46	111,36	116
2	Котлеты из говядины	60	8,88	12,94	10,45	109,57	339
3	Картофель отварной с маслом	110	2,22	3,34	27,96	114,62	152
4	Икра свекольная	40	0,4	2,06	3,3	35,81	53
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495
	итого	550	16,57	23,01	82,58	516,90	
полдник							
1	Пряник	40	0,44	0,04	20,3	144,8	581
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	220	5,48	4,54	27,50	240,20	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	150	3,57	4,17	22,46	212,2	140
2	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,35	12,64	77,27	465
	итого	404	14,56	13,03	46,07	383,70	
ИТОГО за целый день		1684	46,14	53,51	215,09	1527,1	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 года

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	135	5,21	10,39	24,63	179,61	282
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457
итого		350	7,9	15,0	44,4	314,1	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,6	0,14	15	79	82
итого		100	0,6	0,14	15	79	
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,51	5,09	8,9	89,52	95
2	Гуляш из отварной говядины	60	5,68	5,82	13,24	158,1	327
3	Пюре картофельное	110	2,4	3,71	16,32	111,91	377
4	Икра морковная	40	0,45	2,05	3,4	34,16	54
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	501
итого		550	14,0	17,2	76,4	559,5	
полдник							
1	Булочка российская	60	4,46	6,69	33,79	151,25	544
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
итого		210	8,7	10,4	39,8	230,8	
ужин							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	5,11	17,46	225,82	139
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	180	2,83	2,47	12,15	74,18	462
итого		409	16,12	14,25	42,7	394,23	
ИТОГО за целый день		1619	47,3	57,1	218,3	1577,6	

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Макаронные изделия отварные	90	3,53	3,58	17,58	124,42	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,64	2,52	2,96	39,2	150
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	2,17	2,66	0,03	32,67	75
6	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457
итого		354	9,0	13,4	40,4	330,8	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80	501
итого		150	0,75	0,15	15	80	
обед							
1	Суп крестьянский с крупой	150	1,93	5,39	15,78	98,44	118
2	Птица отварная	60	3,76	6,11	18,33	181,64	366
3	Пюре картофельное	110	2,4	3,71	16,32	111,91	377
4	Овощи отварные	40	0,49	1,07	2,84	27,06	156
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495
итого		550	12,0	16,7	84,7	564,6	
полдник							
1	Ватрушка с творожным фаршем	60	6,89	8,59	35,39	156,24	531
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
итого		210	11,1	12,3	41,4	235,7	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	150	4,35	4,32	23,84	183,99	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,35	12,64	77,27	465
итого		409	15,76	13,29	49,57	410,7	
ИТОГО за целый день		1673	48,7	55,9	231,0	1621,8	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи						№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,04	5,67	22,84	129,81	234
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	180	2,83	2,47	12,15	74,18	462
	итого	370	10,9	12,9	49,9	326,1	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80	501
	итого	150	0,75	0,15	15	80	
обед							
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	9,21	9,85	10,41	118,25	123
2	Печень говяжья по-строгановски	60	6,59	7,08	7	140,99	356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	110	2,95	2,68	16,45	107,94	206
4	Капуста тушеная	40	0,88	1,52	4,55	34,99	380
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495
	итого	550	23,1	21,5	69,8	547,7	
полдник							
1	Печенье	20	1,5	1,96	16,13	123,4	582
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	200	6,5	6,5	23,3	218,8	
ужин							
1	Запеканка из творога	105	4,74	12,57	19,28	205,4	279
2	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573
3	Фрукты свежие	95	1,43	0,48	19,95	90,25	82
4	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457
	итого	405	8,4	13,91	56,88	380,64	
ИТОГО за целый день		1675	49,66	54,99	214,94	1553,24	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 года

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Каша "Дружба"	150	3,63	3,75	13,15	100,11	229
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	2,17	2,66	0,03	32,67	75
5	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,35	12,64	77,27	465
	итого	374	11,0	13,4	38,6	320,1	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,6	0,14	15	79	82
	итого	100	0,6	0,14	15	79	
обед							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,81	2,33	11,6	75,86	129
2	Бифштекс рубленый паровой	60	6,38	6,74	2,91	118,89	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,05	4,43	27,9	164,27	202
4	Икра свекольная	40	0,41	2,06	3,37	36,24	53
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495
	итого	550	18,1	16,0	77,2	540,8	
полдник							
1	Булочка дорожная	60	5,39	8,28	28,56	150,86	543
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
	итого	210	9,6	12,0	34,6	230,4	
ужин							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	3,21	5,11	11,65	165,83	311
2	Картофель отварной с маслом	110	2,22	3,34	27,96	114,62	152
3	Овощи отварные	40	0,55	1,04	2,9	23,7	156
4	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573
5	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457
	итого	415	8,21	10,35	60,16	389,14	
ИТОГО за целый день		1649	47,5	51,9	225,5	1559,4	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Рыба отварная с соусом польским	60	13,05	4,26	7,61	70,77	369
2	Пюре картофельное	110	2,4	3,71	16,32	111,91	377
3	Капуста тушеная	40	0,88	1,52	4,55	34,99	380
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457
	итого	425	19,0	14,1	48,3	352,2	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80	501
	итого	150	0,75	0,15	15	80	
обед							
1	Свекольник	150	3,51	10,92	11,23	117,35	98
2	Плов из говядины	150	8,58	14,36	30,8	280,86	330
3	Икра морковная	40	0,45	2,05	3,4	34,16	54
4	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495
	итого	530	16,0	27,7	76,8	577,9	
полдник							
1	Пряник	40	0,44	0,04	20,3	144,8	581
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	220	5,5	4,5	27,5	240,2	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	150	3,88	6,17	27,53	182,92	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Фрукты свежие	95	1,43	0,48	19,95	90,25	82
4	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	78	469
	итого	425	12,06	11,39	67,28	423,77	
ИТОГО за целый день		1750	53,3	58,0	234,9	1674,0	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	135	6,37	9,68	26,61	170,05	238
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457
	итого	350	9,1	14,3	46,4	304,5	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,6	0,14	15	79	82
	итого	100	0,6	0,14	15	79	
обед							
1	Суп картофельный с клецками	150	2,62	3,49	14,96	103,56	115
2	Жаркое по-домашнему	150	7,32	10,99	27,66	303,83	328
3	Овощи отварные	40	0,49	1,07	2,84	27,06	156
4	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495
	итого	530	13,9	16,0	76,9	580,0	
полдник							
1	Булочка домашняя	60	5	8,12	35,28	180,94	542
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
	итого	210	9,2	11,9	41,3	260,4	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	150	4,56	4,49	26,54	174,11	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,35	12,64	77,27	465
	итого	409	15,97	13,46	52,27	400,82	
ИТОГО за целый день		1599	48,71	55,76	231,84	1624,79	
Итого за весь период		16762	481,91	543,29	2213,14	15672,53	
Итого среднее значение			48,19	54,33	221,31	1567,25	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф.
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

Утверждаю Заведующий МБДОУ № 63
_____ Ерохина Е.В.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.
детский сад 12 часов пребывания**

возрастная категория 3-7 лет

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	107,72	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		428	11,0	17,3	31,6	366,1	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Птица в соусе с томатом	80	4,99	12,57	3,36	105,17	367
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	21,0	23,6	94,7	649,7	
полдник							
1	Сдоба обыкновенная	70	6,35	5,43	41,1	189,91	545
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	11,4	9,9	48,3	285,3	
ужин							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
итого		520	15,63	13,58	62,83	442,63	
ИТОГО за целый день		2058	59,83	64,58	253,41	1834,4	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	200	5,21	4,98	18,75	209,82	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	445	8,8	10,0	43,8	372,1	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
2	Суфле из печени	80	14,1	13,78	18,74	193,28	35/8
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	700	23,5	26,3	91,3	638,6	
полдник							
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	9,4	9,9	45,2	314,5	
ужин							
1	Вареники ленивые со сметаной	120	7,37	13,68	29,07	224,1	289
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	460	13,97	17,79	71,93	460,11	
ИТОГО за целый день		2015	56,37	64,15	268,24	1875,84	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	448	13,51	15,8	51,8	364,97	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	13,72	15,01	15,23	217,65	338
3	Капуста тушеная	130	2,7	3,86	13,69	97,27	380
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	640	22,8	23,8	82,5	622,5	
полдник							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	310	9,09	5,99	40,95	263	
ужин							
1	Рыба отварная	80	5,72	3,5	10,76	124,36	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,53	8,05	28,89	197,93	181
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
4	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	490	11,71	15,3	61,11	449,2	
ИТОГО за целый день		2048	57,95	61,07	252,31	1790,22	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,53	3,5	19,74	102,52	206
3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
4	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	500	13,37	17,19	59,68	393,59	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
обед							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	339
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	53,09	53
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	700	19,39	26,77	98,84	640,33	
полдник							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,15	5,05	36,50	287,00	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	200	4,2	4,57	26,32	253,14	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	479	15,91	13,86	53,80	458,78	
ИТОГО за целый день		2029	56,32	63,37	269,82	1874,7	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	6,3	13,32	33,3	207,94	282
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	400	9,9	18,3	58,4	370,2	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	82,8	501
	итого	700	16,6	19,7	90,7	675,7	
полдник							
1	Булочка российская	70	5,02	7,5	34,81	186,34	544
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	10,1	12,0	42,0	281,7	
ужин							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	259,1	139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	489	18,79	16,17	51,85	461,21	
ИТОГО за целый день		1939	56,8	66,7	263,9	1883,8	

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Макаронные изделия отварные	120	5,49	4,68	27,34	154,4	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	428	13,0	16,7	56,1	412,8	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Суп крестьянский с крупой	200	2,42	5,63	19,8	113,6	118
2	Птица отварная	80	5,58	8,53	20,41	205,05	366
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	700	15,7	21,3	101,0	671,2	
полдник							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	8,06	9,6	41,13	206,88	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	260	13,1	14,1	48,3	302,3	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	200	5,24	4,77	30,47	238,86	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	17,8	14,34	62,2	499,71	
ИТОГО за целый день		2037	60,4	66,6	283,7	1976,6	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
итого		445	13,6	15,3	56,8	418,1	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	8,04	11,57	12,9	169,31	356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,12	3,6	23,03	149,62	206
4	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	27,6	28,2	96,1	701,1	
полдник							
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
итого		250	9,4	9,9	45,2	314,5	
ужин							
1	Запеканка из творога	120	6,38	16,2	24,04	287,14	279
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		460	11,4	18,05	70,06	506,97	
ИТОГО за целый день		2015	62,7	71,59	284,12	2031,24	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Каша "Дружба"	180	4,72	4,95	15,37	124,14	229
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		438	14,2	16,4	46,8	392,7	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
итого		100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
2	Бифштекс рубленый паровой	80	7,51	8,4	5,11	155,5	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
4	Икра свекольная	60	0,59	3,08	4,89	53,52	53
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	22,9	21,1	95,2	673,0	
полдник							
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	11,3	13,7	37,7	291,8	
ужин							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		500	11,82	14,04	68,73	462,49	
ИТОГО за целый день		1988	61,7	65,7	269,5	1915,0	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Рыба отварная с соусом польским	80	15,2	5,17	10,76	80,4	369
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
4	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	515	22,7	17,0	60,4	422,1	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Плов из говядины	180	9,06	16,1	38,32	332,6	330
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	670	17,8	31,8	94,9	700,1	
полдник							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,2	5,1	36,5	287,0	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
	итого	520	14,55	14,89	77,69	509,5	
ИТОГО за целый день		2115	62,1	68,9	285,5	2009,4	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	7,04	11,47	29	206,41	238
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	400	10,6	16,5	54,1	368,6	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Суп картофельный с клецками	200	2,99	4,53	17,46	124,61	115
2	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	340,27	328
3	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	670	17,0	21,1	90,8	688,8	
полдник							
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	10,8	14,5	46,3	298,0	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	200	5,78	5,06	28,83	215,88	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	18,34	14,63	60,56	476,73	
ИТОГО за целый день		1909	58,23	67,13	272,67	1927,18	
Итого за весь период		20153	592,39	659,65	2703,19	19118,27	
Итого среднее значение			59,24	65,97	270,32	1911,83	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф.
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