Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 63
города Ростова-на-Дону
_____

Ерохина Елена Владимировна

Подписано цифровой подписью: Ерохина Елена Владимировна
Дата: 2025.01.30 12:57:54 +03'00'

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	9.71	15.28	12.93	2.8	2.46	197.95	167.46	**268**
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	11.5	0.64	3.78	2.52	4.44	2.96	58.8	39.2	**150**
3	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	0.96	2.43	0.4	0.3	19.52	14.64	96.8	72.6	**573**
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	3.24	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	**79**
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	0.03	2.17	3.84	2.66	0.04	0.03	47.19	32.67	**75**
6	Чай с сахаром	200	180	3.13	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	**457**
	итого	**438**	**364**	***22.1***	***15.1***	***27.0***	***22.1***	***34.9***	***27.2***	***466.2***	***373.8***	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	73.6	69	**501**
	итого	**160**	**150**	***0.8***	***0.75***	***0.16***	***0.15***	***16***	***15***	***73.6***	***69***	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5.03	3.96	3.67	2.85	19.21	15.95	130.74	105.74	**113**
2	Птица тушеная	80	60	23.29	19.34	24.33	19.08	3.9	2.84	302.78	238.88	**301**
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5.88	4.57	4.76	3.78	29.29	22.78	194.9	152.42	**256**
4	Овощи отварные	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**	***39.3***	***31.9***	***35.3***	***27.16***	***95.2***	***75.9***	***847.3***	***666.3***	
	полдник 15.30											
1	Сдоба обыкновенная	70	60	6.35	5.76	5.43	4.61	41.52	36.96	243.92	215.09	**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**	***11.4***	***10.0***	***9.9***	***8.4***	***48.7***	***43.0***	***339.3***	***294.6***	
	ужин 18.30											
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6.93	5.04	7.59	5.67	28.63	19.44	211.23	149.81	**234**
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3.24	2.43	0.4	0.3	19.52	14.64	96.8	72.6	**573**
3	Фрукты свежие	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**	**15.47**	**11.92**	**12.66**	**9.88**	**68.08**	**52.03**	**453.63**	**349.81**	
	ИТОГО за целый день	**2068**	**1699**	**89.05**	**69.59**	**85.04**	**67.62**	**262.88**	**213.02**	**2180.0**	**1753.5**	

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 (в ассортименте)	200	150	5.21	4.33	4.98	4.48	18.75	14.28	139.82	114.71	**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	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**	***8.8***	***7.0***	***10.0***	***9.1***	***43.8***	***34.1***	***302.1***	***249.2***	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	73.6	69	**501**
	итого	**160**	**150**	***0.8***	***0.75***	***0.16***	***0.15***	***16***	***15***	***73.6***	***69***	
	обед 12.00-13.00											
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1.66	1.39	5.39	5.07	9.73	8.12	92.75	82.34	**104**
2	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	60	18.47	16.91	5.89	4.54	8.7	7.6	162.96	139.93	**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	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**	***27.9***	***24.7***	***18.5***	***14.8***	***79.3***	***66.3***	***608.3***	***506.8***	
	полдник 15.30											
1	Кондитерское изделие	50	20	3.75	1.5	4.9	1.96	37.2	14.88	208.5	83.4	**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***	***22.1***	***314.5***	***178.8***	
	ужин 18.30											
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	18.46	15.41	15	13.21	25.57	21.08	314.19	268.27	**289/408**
2	Хлеб пшеничный формовой	25	20	2.13	1.7	0.83	0.66	10.63	8.5	60.5	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	**475**	**425**	**23.79**	**20**	**18.62**	**16.38**	**62.06**	**53.12**	**513.9**	**443.34**	
	ИТОГО за целый день	**2020**	**1690**	**70.56**	**58.95**	**57.09**	**46.92**	**246.33**	**190.58**	**1812.31**	**1447.12**	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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 (в ассортименте)	200	150	4.61	3.88	4.57	4.17	16.13	12.31	124.1	102.92	**140**
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	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**	**13.51**	**10.61**	**15.8**	**13.59**	**42.8**	**33.03**	**364.97**	**295.57**	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	73.6	69	**501**
	итого	**160**	**150**	***0.8***	***0.75***	***0.16***	***0.15***	***16***	***15***	***73.6***	***69***	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2.11	1.73	4.44	3.63	15.06	12.43	108.72	87.02	**114**
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	11.65	8.64	13.29	10.07	6.38	4.78	196.08	147.84	**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**	***20.8***	***16.0***	***22.1***	***17.2***	***73.6***	***59.7***	***580.9***	***458.7***	
	полдник 15.30											
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.4	**82**
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2.55	1.7	0.99	0.66	12.75	8.5	72.6	48.4	**573**
3	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	**470**
	итого	**310**	**265**	**7.85**	**6.15**	**5.66**	**4.57**	**31.42**	**25.4**	**220**	**177.3**	
	ужин 18.30											
1	Рыба отварная	80	60	15.72	14.1	0.9	0.8	0.76	0.61	74.36	66.4	**295**
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3.53	2.91	8.05	7.24	19.79	17.26	167.93	148.01	**181**
3	Икра морковная	60	40	0.64	0.45	3.06	2.05	4.94	3.4	50.48	34.19	**54**
4	Хлеб пшеничный формовой	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**	***21.71***	***19.26***	***12.7***	***10.78***	***42.01***	***36.79***	***369.2***	***321.49***	
	ИТОГО за целый день	**2048**	**1744**	**64.64**	**52.79**	**56.42**	**46.27**	**205.83**	**169.94**	**1608.65**	**1322.07**	

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	13.89	11.76	3.81	2.68	2.65	2.19	100.89	80.38	**299**
2	Каша рассыпчатая	120	100	3.53	2.36	3.5	2.58	19.74	13.16	132.52	90.84	**206**
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0.96	0.64	3.78	2.52	4.44	2.96	58.8	39.2	**150**
4	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3.24	2.43	0.4	0.3	19.52	14.64	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**	***21.77***	***17.32***	***15.15***	***11.74***	***54.41***	***40.01***	***454.44***	***344.91***	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	**82**
	итого	**100.00**	**100.00**	**0.26**	**0.26**	**0.17**	**0.17**	**11.47**	**11.47**	**52.00**	**52.00**	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2.42	1.93	5.63	4.39	13.7	10.88	113.6	89.44	**118**
2	Гуляш из отварного мяса	80	60	15.42	11.67	15.18	11.25	2.99	2.62	213.26	160.44	**277**
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2.63	2.22	4.15	3.34	21.23	17.96	137.5	114.62	**152**
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**	***25.37***	***19.69***	***28.55***	***21.45***	***81.28***	***66.24***	***696.69***	***546.28***	
	полдник 15.30											
1	Кондитерское изделие	50	40	0.55	0.44	0.05	0.04	0.8	0.64	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**	**8.80**	**7.84**	**287.00**	**240.20**	
	ужин 18.30											
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5.01	3.58	6.53	5.05	30.58	21.13	202.54	145.65	**236**
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3.24	2.43	0.4	0.3	19.52	14.64	96.8	72.6	**573**
3	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.63	5.63	0.34	0.34	78.84	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	17.41	14.87	15.18	13.33	64.83	48.75	465.39	372.36	
ИТОГО за целый день		2044	1694	*70.96*	*57.62*	*64.10*	*51.23*	*220.79*	*174.31*	*1955.5*	*1555.8*	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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 рисовая с творогом, со сметаной	155	135	17.64	12.54	14.03	10.56	33.46	24.67	330.81	242.94	**282**
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	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**	***21.2***	***15.2***	***19.0***	***15.2***	***58.5***	***44.5***	***493.0***	***377.4***	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	**82**
	итого	**100**	**100**	**0.26**	**0.26**	**0.17**	**0.17**	**11.47**	**11.47**	**52**	**52**	
	обед 12.00-13.00											
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1.84	1.51	5.42	5.09	10.87	8.9	102.08	89.52	**95**
2	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	60	18.47	16.91	5.89	4.54	8.7	7.6	162.96	139.93	**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 (в ассортименте)	180	150	0.9	0.75	0.18	0.15	18	15	82.8	69	**501**
	итого	**690**	**550**	***28.6***	***25.3***	***19.6***	***15.9***	***85.0***	***70.7***	***648.0***	***541.3***	
	полдник 15.30											
1	Булочка российская	70	60	5.02	4.46	7.49	6.68	40.31	33.79	249.72	214.63	**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**	***10.1***	***8.7***	***12.0***	***10.4***	***47.5***	***39.8***	***345.1***	***294.1***	
	ужин 18.30											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5.98	4.52	6.4	5.11	20.67	14.76	169.1	125.82	**139**
2	Хлеб пшеничный формовой	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	5.63	5.63	0.34	0.34	76.84	76.84	**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**	***17.52***	***15.7***	***15.63***	***14.04***	***45.48***	***37.88***	***390.12***	***337.34***	
	ИТОГО за целый день	**1914**	**1614**	***77.6***	***65.1***	***66.4***	***55.8***	***248.0***	***204.4***	***1928.3***	***1602.2***	

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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	130	90	5.88	3.53	29.29	3.58	29.29	17.58	194.9	124.42	**256**
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0.96	0.64	4.44	2.52	4.44	2.96	58.8	39.2	**150**
3	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3.24	2.43	19.52	0.3	19.52	14.64	96.8	72.6	**573**
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	0.04	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	**79**
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3.13	2.17	0.04	2.66	0.04	0.03	47.19	32.67	**75**
6	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	8.02	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	**457**
	итого	**448**	**354**	***13.4***	***8.9***	***61.4***	***12.7***	***61.4***	***42.3***	***463.1***	***330.8***	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0.26	0.26	11.47	0.17	11.47	11.47	52	52	**501**
	итого	**100**	**100**	***0.26***	***0.26***	***11.47***	***0.17***	***11.47***	***11.47***	***52***	***52***	
	обед 12.00-13.00											
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1.66	1.39	9.73	5.07	9.73	8.12	92.75	82.34	**104**
2	Птица в соусе с томатом	80	60	22.92	19.01	3.36	20.14	3.36	2.53	288.57	244.94	**367**
3	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	18.1	3.71	18.1	16.32	128.65	111.91	**377**
4	Овощи отварные	60	40	0.73	0.49	4.26	1.07	4.26	2.84	45.09	27.06	**156**
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	24.4	0.4	24.4	19.52	121	96.8	**574**
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	14.07	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	**495**
	итого	**700**	**550**	***32.3***	***26.8***	***73.9***	***30.4***	***73.9***	***61.2***	***733.9***	***611.8***	
	полдник 15.30											
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	12.55	10.27	37.69	8.53	37.69	31.94	290.18	249.54	**531**
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	7.2	3.75	7.2	6	95.4	79.5	**470**
	итого	**260**	**210**	***17.6***	***14.5***	***44.9***	***12.3***	***44.9***	***37.9***	***385.6***	***329.0***	
	ужин 18.30											
1	Суп молочный с крупой (в ассортименте)	200	150	5.24	4.35	18.17	4.32	18.17	13.84	138.86	113.99	**140**
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3.24	3.24	19.52	0.4	19.52	19.52	96.8	96.8	**573**
3	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	0.34	5.63	0.34	0.34	76.84	76.84	**267**
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	14.39	2.35	14.39	12.64	87.1	77.27	**465**
	итого	**489**	**409**	***17.64***	***16.45***	***52.42***	***12.7***	***52.42***	***46.34***	***87.21***	***364.9***	
	ИТОГО за целый день	**1997**	**1623**	***81.2***	***66.8***	***244.1***	***68.3***	***244.1***	***199.2***	***1721.8***	***1688.5***	

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 "Геркулес" жидкая	200	150	6.93	5.04	7.59	5.67	28.63	19.44	211.23	149.81	**234**
2	Хлеб пшеничный формовой	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**	***13.6***	***10.9***	***15.3***	***12.9***	***59.5***	***46.5***	***429.1***	***346.1***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	73.6	69	**501**
	итого	**160**	**150**	**0.8**	**0.75**	**0.16**	**0.15**	**16**	**15**	**73.6**	**69**	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	8.89	6.64	8.45	6.82	14.83	11.18	171.36	132.84	**123**
2	Суфле из печени	80	60	18.91	14.94	7.69	6.6	7.2	5.9	164.6	135.66	**35/8**
3	Каша рассыпчатая с овощами	130	110	4.5	3.27	3.64	2.71	25.11	18.24	160.14	116.94	**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**	***37.9***	***29.2***	***22.6***	***18.1***	***92.1***	***71.3***	***725.8***	***566.0***	
полдник 15.30												
1	Кондитерское изделие	50	20	3.75	1.5	4.9	1.96	37.2	14.88	208.5	83.4	**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***	***22.1***	***314.5***	***178.8***	
ужин 18.30												
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	20	14.3	17.84	13.41	22.54	16.64	332.65	244.68	**279/406**
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	3.4	2.13	1.32	0.83	17	10.63	96.8	60.5	**573**
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.4	**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**	***23.78***	***16.78***	***19.36***	***14.43***	***59.03***	***45.19***	***509.48***	***379.07***	
ИТОГО за целый день		**2065**	**1710**	**85.38**	**64.14**	**67.3**	**52.03**	**271.83**	**200.06**	**2052.46**	**1538.93**	

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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	4.72	3.63	4.95	3.75	25.37	18.15	164.14	121.11	229
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	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	14.2	11.0	16.4	13.4	56.8	43.6	432.7	341.1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	82
	итого	100.00	100.00	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52.00	52.00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2.43	1.81	3.44	2.33	14.83	11.6	121.92	75.86	129
2	Котлеты из говядины	80	60	14.65	11.09	14.41	10.61	13	10.11	242	181.58	339
3	Каша вязкая	130	110	6.05	4.71	4.43	3.37	32.21	25.05	184.27	142.49	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	28.0	21.5	25.9	18.8	103.4	81.5	780.5	581.7	
полдник 15.30												
1	Булочка дорожная	70	60	6.21	5.45	9.15	8.33	40.5	34.65	276.37	241.9	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	9.7	13.7	12.1	47.7	40.7	371.8	321.4	
ужин 18.30												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	16.57	13.21	6.85	5.11	2.38	1.65	137.91	105.83	252
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2.63	2.22	4.15	3.34	21.23	17.96	137.5	114.62	152
3	Овощи отварные	60	40	0.82	0.55	2.06	1.04	4.35	2.9	40.05	23.7	156
4	Хлеб пшеничный формовой	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	7.02	28.03	24.49	457
	итого	495	410	22.27	17.78	13.92	10.18	8.02	38.03	403.99	317.04	
ИТОГО за целый день		1983	1644	76.0	60.2	70.0	54.6	227.4	215.3	2041.0	1613.2	

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		
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	15.2	13.05	5.17	4.26	0.76	0.61	114.1	95.7	**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	3.78	2.52	4.44	2.96	58.8	39.2	**150**
4	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3.24	2.43	0.4	0.3	19.52	14.64	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**	***22.2***	***18.7***	***17.6***	***14.5***	***50.9***	***41.6***	***463.8***	***381.3***	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0.8	0.75	0.16	0.15	16	15	73.6	69	**501**
	итого	**160**	**150**	**0.8**	**0.75**	**0.16**	**0.15**	**16**	**15**	**73.6**	**69**	
	обед 12.00-13.00											
1	Свекольник	200	150	3.82	3.51	7.1	5.92	13.2	11.23	138.23	117.35	**98**
2	Плов из говядины	200	150	17.46	13.07	20.1	15.06	42.87	31.94	422.33	315.76	**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**	***26.2***	***20.5***	***30.8***	***23.4***	***99.5***	***78.0***	***789.9***	***612.8***	
	полдник 15.30											
1	Кондитерское изделие	50	20	0.55	0.44	0.05	0.04	0.8	0.64	181	144.8	**582**
2	Кисломолочный напиток	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106	95.4	**470**
	итого	**250**	**200**	***6.2***	***5.5***	***5.1***	***4.5***	***8.8***	***7.8***	***287.0***	***240.2***	
	ужин 18.30											
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	4.61	3.29	5.69	4.28	20.26	13.83	151.36	107.51	**230**
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3.24	2.43	0.4	0.3	19.52	14.64	96.8	72.6	**573**
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	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**	***13.15***	***10.17***	***10.76***	***8.49***	***59.71***	***46.42***	***393.76***	***307.51***	
	ИТОГО за целый день	**2135**	**1730**	***68.6***	***55.5***	***64.3***	***51.1***	***234.9***	***188.8***	***2008.0***	***1610.8***	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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	17.71	11.86	13.83	11.86	19.08	14.65	272.77	223.23	**238**
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3.4	0.99	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	**573**
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	3.63	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	**79**
4	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.03	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	**457**
	итого	**400**	**350**	***21.3***	***16.5***	***18.8***	***16.5***	***44.1***	***34.5***	***435.0***	***357.7***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0.26	0.17	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	**82**
	итого	**100.00**	**100.00**	**0.26**	**0.17**	**0.17**	**0.17**	**11.47**	**11.47**	**52.00**	**52.00**	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2.99	3.49	4.53	3.49	17.46	14.96	124.61	103.56	**115**
2	Рагу из птицы	200	160	21.19	5.95	7.24	5.95	28.46	23.8	267.1	224.93	**376**
3	Овощи отварные	60	40	0.73	1.07	2.11	1.07	4.26	2.84	45.09	27.06	**156**
4	Хлеб ржаной	50	40	4.05	0.4	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	**574**
5	Компот из смеси сухофруктов/Кисель из сухофруктов	180	150	0.34	0.01	0.01	0.01	20.33	17.36	82.85	70.65	**495/9/10**
	итого	**690**	**540**	***29.3***	***10.9***	***14.4***	***10.9***	***94.9***	***78.5***	***640.7***	***523.0***	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5.72	8.12	9.99	8.12	39.08	33.78	272.52	230.94	**542**
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	3.75	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	**470**
	итого	**250**	**210**	***10.8***	***11.9***	***14.5***	***11.9***	***46.3***	***39.8***	***367.9***	***310.4***	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой (в ассортименте)	200	150	5.78	4.49	5.06	4.49	20.53	14.54	145.88	114.11	**140**
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3.4	0.99	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	**573**
3	Яйцо вареное	49	49	6.22	5.63	5.63	5.63	0.34	0.34	76.84	76.84	**267**
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.35	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	**465**
	итого	**489**	**409**	**18.34**	**13.46**	**14.63**	**13.46**	**52.26**	**40.27**	**406.73**	**340.82**	
ИТОГО за целый день		**1929**	**1609**	**79.92**	**52.93**	**62.49**	**52.93**	**249.06**	**204.46**	**1902.3**	**1583.98**	
Итого за весь период		**20203**	**16757**	**763.89**	**603.68**	**837.16**	**546.72**	**2411.06**	**1960.1**	**19210.3**	**15716.1**	
Итого среднее значение				76.389	60.368	83.716	54.672	241.106	196.01	1921.028	1571.61	

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