



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

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет



Меню ЗИМА-ВЕСНА
Сад 3-7

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Омлет натуральный 120 Икра кабачковая (промышленного производства) 60	Суп молочный с крупой пшенной 200	Суп молочный с крупой манной 200	Рыба, тушенная в томате с овощами 80 Каша пшеничная рассыпчатая 120 Икра кабачковая (промышленного производства) 60	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной 155	Макаронные изделия отварные 130 Икра кабачковая (промышленного производства) 60	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 200	Каша "Дружба" 180	Рыба отварная с соусом польским 80 Пюре картофельное 130 Икра кабачковая (промышленного производства) 60	Запеканка из творога с морковью, со сметаной 155
Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 40	Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40	Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 40	Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 40	Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 40
Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 13	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5
Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200
Завтрак 2									
Соки овощные, фруктовые и ягодные 160	Соки овощные, фруктовые и ягодные 160	Соки овощные, фруктовые и ягодные 160	Фрукты свежие (яблоки) 100	Фрукты свежие (яблоки) 100	Фрукты свежие (яблоки) 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные 160	Фрукты свежие (яблоки) 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные 160	Фрукты свежие (яблоки) 100
Обед									
Суп картофельный с бобовыми 200	Щи из свежей капусты с картофелем 200	Суп картофельный с крупой 200	Суп крестьянский с крупой 200	Борщ с капустой и картофелем 200	Щи из свежей капусты с картофелем 200	Суп картофельный с фрикадельками 200	Суп с макаронными изделиями и картофелем 200	Свекольник 200	Суп картофельный с клецками 200
Птица тушенная 80 Макаронные изделия отварные 130	Биточки из птицы припущенные 70 Пюре картофельное 130	Кнели говяжьи с рисом 80 Капуста тушенная 130	Гуляш из отварного мяса 80 Картофель отварной с маслом 130	Шницели из птицы припущенные 70 Пюре картофельное 130	Птица в соусе с томатом 80 Пюре картофельное 130	Суфле из печени 80 Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная) 130	Котлеты из говядины 80 Каша гречневая вязкая 130	Плов из говядины 200	Рагу из птицы 200
Овощи отварные	Овощи отварные	Икра свекольная	Икра свекольная	Икра морковная	Овощи отварные	Икра свекольная	Икра свекольная	Икра морковная	Овощи отварные

(морковь) 60	(свекла) 60	60	60	(свекла) 60	60	60	60	60	60	60	60	(свекла) 60
Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50	Хлеб ржаной 50
Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов 180	Компот из смеси сухофруктов/Кисель из сухофруктов 180

Полдник

Сдоба обыкновенная (плюшка) 70	Печенье 50	Фрукты свежие (яблоки) 100 Хлеб пшеничный 30	Пряник 50	Булочка росийская 70	Ватрушка с творожным фаршем 80	Печенье 50	Булочка дорожная 70	Пряник 50	Булочка домашняя 70
Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 200	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 200	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 200	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 200	Кисломолочный напиток (кефир) 180

Ужин

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 200	Вареники ленивые с соусом сметанным 150	Рыба отварная 80 Картофель, запеченный в сметанном соусе 130	Каша рисовая молочная жидкая 200	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Суп молочный с крупой пшеничной 200	Запеканка из творога 120 Соус молочный сладкий 50	Рыба, запеченная в сметанном соусе 80 Картофель отварной с маслом 130	Каша манная молочная жидкая 200	Суп молочный с крупой гречневой 200
Хлеб пшеничный одированный/формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 25	Икра морковная 60	Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 25	Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 40	Овощи отварные (морковь) 60	Хлеб пшеничный йодированный/формовой 40	Хлеб пшеничный формовой 40
Фрукты свежие (яблоки) 100	Фрукты свежие (яблоки) 100	Хлеб пшеничный формовой 20	Яйцо вареное 49	Яйцо вареное 49	Яйцо вареное 49	Фрукты свежие (яблоки) 100	Хлеб пшеничный формовой 25	Фрукты свежие (яблоки) 100	Яйцо вареное 49
Молоко кипяченое 180	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200	Кофейный напиток с молоком 200	Какао с молоком 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с сахаром 200	Чай с сахаром 200	Молоко кипяченое 180	Кофейный напиток с молоком 200



Меню ЗИМА-ВЕСНА
Ясли 1-3

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Омлет натуральный 100 Икра кабачковая промышленног о производства) 40	Суп молочный с крупой пшенной 150	Суп молочный с крупой манной 150	Рыба, тушенная в томате с овощами 60 Каша пшеничная рассыпчатая 100 Икра кабачковая (промышленног о производства) 40	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной 135	Макаронные изделия отварные 90 Икра кабачковая (промышленног о производства) 40	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 150	Каша "Дружба" 150	Рыба отварная с соусом польским 60 Пюре картофельное 110 Икра кабачковая (промышленног о производства) 40	Запеканка из творога с морковью, со сметаной 135
Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 30	Хлеб пшеничный формовой 30	Хлеб пшеничный формовой 20	Хлеб пшеничный йодированный 30	Хлеб пшеничный формовой 30	Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 30	Хлеб пшеничный формовой 35	Хлеб пшеничный формовой 30	Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 30	Хлеб пшеничный формовой 30
Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 9	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 9	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 9	Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 9	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5 Сыр полутвердый (порциями) 9	Масло сливочное (порциями) 5	Масло сливочное (порциями) 5
Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180
Завтрак 2									
Соки овощные, фруктовые и ягодные 150	Соки овощные, фруктовые и ягодные 150	Соки овощные, фруктовые и ягодные 150	Фрукты свежие (яблоки) 100	Фрукты свежие (яблоки) 100	Фрукты свежие (яблоки) 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные 150	Фрукты свежие (яблоки) 100	Соки овощные, фруктовые и ягодные 150	Фрукты свежие (яблоки) 100
Обед									
Суп артофельный с бобовыми 150	Щи из свежей капусты с картофелем 150	Суп артофельный с крупой 150	Борщ с капустой и картофелем 150	Щи из свежей капусты с картофелем 150	Суп картофельный с фрикадельками 150	Суп макаронными изделиями и картофелем 150	Суп с свеклой 150	Суп картофельный с клецками 150	Суп картофельный с клецками 150

Птица тушенная 60	Биточки из птицы 60	Кнели говяжьи с рисом 60	Гуляш из отварного мяса 60	Шницели из птицы припущенные 60	Птица в соусе с томатом 60	Суфле из печени 60	Котлеты из говядины 60	Плов из говядины 150	Рагу из птицы 160
Макаронные изделия 110	Припущенные 60	Капуста тушенная 110	Картофель отварной с маслом 110	Пюре картофельное 110	Пюре картофельное 110	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная) 110	Каша гречневая вязкая 110		
Овощи отварные (морковь) 40	Овощи отварные (свекла) 40	Икра свекольная 40	Икра свекольная 40	Икра морковная 40	Овощи отварные (свекла) 40	Капуста тушенная 40	Икра морковная 40	Икра морковная 40	Овощи отварные (свекла) 40
Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной 40
Компот из смеси сухофруктов 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Соки овощные, фруктовые и ягодные 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Компот из смеси сухофруктов 150	Компот из смеси сухофруктов/ Кисель из сухофруктов 150

Полдник

Сдоба обыкновенная (плюшка) 60	Печенье 20	Фрукты свежие (яблоки) 95	Пряник 40	Булочка российская 60	Ватрушка с творожным фаршем 60	Печенье 20	Булочка дорожная 60	Пряник 40	Булочка домашняя 60
Кисломолочный напиток (кефир) 150	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 150	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 150	Кисломолочный напиток (кефир) 150	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 150	Кисломолочный напиток (кефир) 180	Кисломолочный напиток (кефир) 150

Ужин

Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая 150	Вареники ленивые с соусом сметанным 130	Рыба отварная 60	Каша рисовая молочная жидкая 150	Суп молочный с макаронными изделиями 150	Суп молочный с крупой пшеничной 150	Запеканка из творога 100	Рыба, запеченная в сметанном соусе 60	Каша манная молочная жидкая 150	Суп молочный с крупой гречневой 150
Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 30	Хлеб пшеничный формовой 20	Икра морковная 40	Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 30	Хлеб пшеничный формовой 25	Хлеб пшеничный формовой 25	Хлеб пшеничный формовой 25	Овощи отварные (морковь) 40	Хлеб пшеничный йодированный/ формовой 30	Хлеб пшеничный формовой 30
Фрукты свежие (яблоки) 95	Фрукты свежие (яблоки) 95	Хлеб пшеничный формовой 20	Яйцо вареное 49	Яйцо вареное 49	Яйцо вареное 49	Фрукты свежие (яблоки) 95	Хлеб пшеничный формовой 20	Фрукты свежие (яблоки) 95	Яйцо вареное 49
Молоко кипяченое 150	Кофейный напиток с молоком 180	Чай с сахаром 180	Кофейный напиток с молоком 180	Какао с молоком 180	Кофейный напиток с молоком 180	Чай с сахаром 180	Чай с сахаром 180	Молоко кипяченое 150	Кофейный напиток с молоком 180

Сезон: зима-весна
 День 1. Понедельник
 Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи														№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак 8.30-9.00														
1	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 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		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	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 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи													
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак 8.30-9.00													
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	28,63	19,44	211,23	149,81		
2	Хлеб пшеничный формовой	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7		
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4		
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18		
	итого	445	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		
	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		
2	Суфле из печени	80	60	18,91	14,94	7,69	6,6	7,2	5,9	164,6	135,66		
3	Каша рассыпчатая с овощами	130	110	4,5	3,27	3,64	2,71	25,11	18,24	160,14	116,94		
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99		
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8		
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74		
	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		
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4		
	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		
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5		
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4		
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49		
	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

Наименование блюда		Прием пищи						Углеводы		Ккал		№ реч.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры						
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	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

№	Наименование блюд	Прием пищи												Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		с/д		я/сли		с/д	я/сли	
		с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
завтрак 8.30-9.00																
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	Соли 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

Наименование блюда		Прием пищи				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Ясли		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	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 перцептивного 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.Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильной 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