

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 301  
г. Ростова-на-Дону  
  
Н.И.Евтеева



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024-25 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

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	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>													
1		Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	107,72	91,89	268
2		Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	150
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		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
		<b>ИТОГО</b>	<b>428</b>	<b>364</b>	<b>11,0</b>	<b>8,7</b>	<b>17,3</b>	<b>14,8</b>	<b>31,6</b>	<b>25,3</b>	<b>366,1</b>	<b>298,3</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>													
1		Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501
		<b>ИТОГО</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>													
1		Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	113
2		Птица в соусе с томатом	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	367
3		Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	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
		<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>21,0</b>	<b>15,6</b>	<b>23,6</b>	<b>18,2</b>	<b>94,7</b>	<b>82,4</b>	<b>649,7</b>	<b>534,7</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>													
1		Сдоба обыкновенная	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,1	34,1	189,91	150,58	545
2		Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
		<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,4</b>	<b>10,0</b>	<b>9,9</b>	<b>8,4</b>	<b>48,3</b>	<b>40,1</b>	<b>285,3</b>	<b>230,1</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>													
1		Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	179,81	234
2		Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3		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
		<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>425</b>	<b>15,63</b>	<b>12,04</b>	<b>13,58</b>	<b>10,57</b>	<b>62,83</b>	<b>53,54</b>	<b>442,63</b>	<b>379,81</b>	
		<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2058</b>	<b>1699</b>	<b>59,83</b>	<b>47</b>	<b>64,58</b>	<b>52,14</b>	<b>253,41</b>	<b>216,31</b>	<b>1834,4</b>	<b>1522,85</b>	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи											Ккал		№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ясли		сад				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				ясли
<b>1</b>	завтрак 8.30-9.00	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	140				
2	Суп молочный с крупой пшениной	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	573				
3	Хлеб пшеничный формовой	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79				
4	Масло сливочное (порциями)	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457				
	Чай с сахаром	445	365	8,8	7,0	10,0	9,1	43,8	34,1	372,1	299,2					
	<b>итого</b>															
	<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>															
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501				
	<b>итого</b>	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80					
	<b>обед 12.00-13.00</b>															
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	Суфле из печени	80	60	14,1	10,92	13,78	10,55	18,74	17,23	193,28	159,32	35/8				
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				
	<b>итого</b>	700	550	23,5	18,7	26,3	20,8	91,3	77,9	638,6	526,2					
	<b>полдник 15.30-16.00</b>															
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				
	<b>итого</b>	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8					
	<b>ужин 18.30-19.00</b>															
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	28,35	224,1	187,01	289/408				
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	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	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465				
	<b>итого</b>	490	435	13,97	12,4	17,79	15,56	71,93	64,64	460,11	386,28					
	<b>ИТОГО за целый день</b>	2045	1700	56,37	45,36	64,15	52,11	268,24	214,98	1875,84	1510,45					

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№ рец.		Прием пищи													
		Наименование блюд		Масса порции в граммах				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
		<b>завтрак 8.30-9.00</b>		200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140	
1		Суп молочный с крупой манной													
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	
		<b>итого</b>		<b>448</b>	<b>409</b>	<b>13,51</b>	<b>10,61</b>	<b>15,8</b>	<b>13,59</b>	<b>51,8</b>	<b>43,92</b>	<b>364,97</b>	<b>295,57</b>		
		<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>													
1		Соки овощные, фруктовые и ягодные		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501	
		<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>		
		<b>обед 12.00-13.00</b>													
1		Суп картофельный с крупой		200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114	
2		Кнели говяжьи с рисом		80	60	13,72	12,92	15,01	13,73	15,23	11,52	217,65	195,27	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	
		<b>итого</b>		<b>640</b>	<b>510</b>	<b>22,8</b>	<b>20,3</b>	<b>23,8</b>	<b>20,6</b>	<b>82,5</b>	<b>66,5</b>	<b>622,5</b>	<b>526,1</b>		
		<b>полдник 15.30-16.00</b>													
1		Фрукты свежие		100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	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	
		<b>итого</b>		<b>310</b>	<b>265</b>	<b>9,09</b>	<b>7,33</b>	<b>5,99</b>	<b>4,89</b>	<b>40,95</b>	<b>34,45</b>	<b>263</b>	<b>218,15</b>		
		<b>ужин 18.30-19.00</b>													
1		Рыба отварная		80	60	5,72	4,1	3,5	2,8	10,76	9,61	124,36	106,4	295	
2		Картофель, запеченный в сметанном соусе		130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	28,89	21,86	197,93	168,01	181	
3		Икра морковная		60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54	
4		Хлеб пшеничный 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	
		<b>итого</b>		<b>490</b>	<b>410</b>	<b>11,71</b>	<b>9,26</b>	<b>15,3</b>	<b>12,78</b>	<b>61,11</b>	<b>50,39</b>	<b>449,2</b>	<b>381,46</b>		
		<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2048</b>	<b>1744</b>	<b>57,95</b>	<b>48,25</b>	<b>61,07</b>	<b>51,98</b>	<b>252,31</b>	<b>210,22</b>	<b>1790,22</b>	<b>1501,32</b>		

Сезон: зима-весна  
 День 4. Четверг  
 Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						Углеводы			Ккал			№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>														
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	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	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	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		
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>410</b>	<b>13,37</b>	<b>8,93</b>	<b>17,19</b>	<b>12,79</b>	<b>59,68</b>	<b>43,94</b>	<b>393,59</b>	<b>307,31</b>			
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>														
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82		
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>0,14</b>	<b>21,00</b>	<b>15,00</b>	<b>95,00</b>	<b>79,00</b>			
<b>обед 12.00-13.00</b>														
1	Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	116		
2	Котлеты из говядины	80	60	10,01	8,88	14,6	12,94	13,43	10,45	141,37	109,57	339		
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152		
4	Икра свекольная	60	40	0,59	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		
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>19,26</b>	<b>16,57</b>	<b>26,77</b>	<b>23,01</b>	<b>91,84</b>	<b>82,58</b>	<b>608,37</b>	<b>516,90</b>			
<b>полдник 15.30-16.00</b>														
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		
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>6,15</b>	<b>5,48</b>	<b>5,05</b>	<b>4,54</b>	<b>36,50</b>	<b>27,50</b>	<b>287,00</b>	<b>240,20</b>			
<b>ужин 18.30-19.00</b>														
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	4,2	3,57	4,57	4,17	26,32	22,46	253,14	212,2	236		
2	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	96,8	72,6	573		
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267		
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465		
	<b>итого</b>	<b>479</b>	<b>404</b>	<b>15,91</b>	<b>14,56</b>	<b>13,86</b>	<b>13,03</b>	<b>53,80</b>	<b>46,07</b>	<b>458,78</b>	<b>383,70</b>			
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2029</b>	<b>1684</b>	<b>56,19</b>	<b>46,14</b>	<b>63,37</b>	<b>53,51</b>	<b>262,82</b>	<b>215,09</b>	<b>1842,7</b>	<b>1527,1</b>			

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>														
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	6,3	5,21	13,32	10,39	33,3	24,63	207,94	179,61			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
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>7,9</b>	<b>18,3</b>	<b>15,0</b>	<b>58,4</b>	<b>44,4</b>	<b>370,2</b>	<b>314,1</b>			
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>														
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79			82
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,14</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>79</b>			
<b>обед 12.00-13.00</b>														
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	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1			327
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	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69			501
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>16,6</b>	<b>14,0</b>	<b>19,7</b>	<b>17,2</b>	<b>90,7</b>	<b>76,4</b>	<b>675,7</b>	<b>559,5</b>			
<b>полдник 15.30-16.00</b>														
1	Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,5	6,69	34,81	33,79	186,34	151,25			544
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5			470
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,1</b>	<b>8,7</b>	<b>12,0</b>	<b>10,4</b>	<b>42,0</b>	<b>39,8</b>	<b>281,7</b>	<b>230,8</b>			
<b>ужин 18.30-19.00</b>														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	259,1	225,82			139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6			573
3	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>18,79</b>	<b>16,12</b>	<b>16,17</b>	<b>14,25</b>	<b>51,85</b>	<b>42,7</b>	<b>461,21</b>	<b>394,23</b>			
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1939</b>	<b>1619</b>	<b>56,8</b>	<b>47,3</b>	<b>66,7</b>	<b>57,1</b>	<b>263,9</b>	<b>218,3</b>	<b>1883,8</b>	<b>1577,6</b>			

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>														
1	Макаронные изделия отварные	120	90	5,49	3,53	4,68	3,58	27,34	17,58	154,4	124,42			256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2			150
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	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
	<b>Итого</b>	<b>428</b>	<b>354</b>	<b>13,0</b>	<b>9,0</b>	<b>16,7</b>	<b>13,4</b>	<b>56,1</b>	<b>40,4</b>	<b>412,8</b>	<b>330,8</b>			
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>														
1	Фрукты свежие	100	100	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80			82
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>			
<b>обед 12.00-13.00</b>														
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,93	5,63	5,39	19,8	15,78	113,6	98,44			118
2	Птица отварная	80	60	5,58	3,76	8,53	6,11	20,41	18,33	205,05	181,64			366
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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>15,7</b>	<b>12,0</b>	<b>21,3</b>	<b>16,7</b>	<b>101,0</b>	<b>84,7</b>	<b>671,2</b>	<b>564,6</b>			
<b>полдник 15.30-16.00</b>														
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,24			531
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5			470
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>210</b>	<b>13,1</b>	<b>11,1</b>	<b>14,1</b>	<b>12,3</b>	<b>48,3</b>	<b>41,4</b>	<b>302,3</b>	<b>235,7</b>			
<b>ужин 18.30-19.00</b>														
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	5,24	4,35	4,77	4,32	30,47	23,84	238,86	183,99			140
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	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84			267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27			465
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>17,8</b>	<b>15,76</b>	<b>14,34</b>	<b>13,29</b>	<b>62,2</b>	<b>49,57</b>	<b>499,71</b>	<b>410,7</b>			
	<b>Итого за целый день</b>	<b>1977</b>	<b>1623</b>	<b>60,4</b>	<b>48,7</b>	<b>66,6</b>	<b>55,9</b>	<b>283,7</b>	<b>231,0</b>	<b>1976,6</b>	<b>1621,8</b>			

Сезон: зима-весна  
 День 7. Вторник  
 Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи												№ реч.			
		Масса порции в граммах				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
<b>завтрак 8.30-9.00</b>																	
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	179,81						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
	<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>370</b>	<b>13,6</b>	<b>10,9</b>	<b>15,3</b>	<b>12,9</b>	<b>56,8</b>	<b>49,9</b>	<b>418,1</b>	<b>326,1</b>						
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>																	
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80						501
	<b>ИТОГО</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>						
<b>обед 12.00-13.00</b>																	
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 говяжья по-строгановски	80	60	8,04	6,59	11,57	7,08	12,9	7	169,31	140,99						356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	4,12	2,95	3,6	2,68	23,03	16,45	149,62	107,94						206
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>23,1</b>	<b>28,2</b>	<b>21,5</b>	<b>96,1</b>	<b>69,8</b>	<b>701,1</b>	<b>547,7</b>						
<b>полдник 15.30-16.00</b>																	
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>6,5</b>	<b>45,2</b>	<b>23,3</b>	<b>314,5</b>	<b>218,8</b>						
<b>ужин 18.30-19.00</b>																	
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	145	6,38	4,74	16,62	12,57	24,04	19,28	287,14	205,4						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	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25						82
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49						457
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>445</b>	<b>11,4</b>	<b>8,4</b>	<b>18,05</b>	<b>13,91</b>	<b>70,06</b>	<b>56,88</b>	<b>506,97</b>	<b>380,64</b>						
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2065</b>	<b>1715</b>	<b>62,7</b>	<b>49,66</b>	<b>71,59</b>	<b>54,99</b>	<b>284,12</b>	<b>214,94</b>	<b>2031,24</b>	<b>1553,25</b>						



Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи												Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Сахар		Ясли				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>																
1	Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	15,37	13,15	124,14	100,11			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		
	<b>Итого</b>	<b>438</b>	<b>374</b>	<b>14,2</b>	<b>11,0</b>	<b>16,4</b>	<b>13,4</b>	<b>46,8</b>	<b>38,6</b>	<b>392,7</b>	<b>320,1</b>					
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>																
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79			82		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,14</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>79</b>					
<b>обед 12.00-13.00</b>																
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	Биштекс рубленый паровой	80	60	7,51	6,38	8,4	6,74	5,11	2,91	155,5	118,89			331		
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27			202		
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		
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>18,1</b>	<b>21,1</b>	<b>16,0</b>	<b>95,2</b>	<b>77,2</b>	<b>673,0</b>	<b>540,8</b>					
<b>полдник 15.30-16.00</b>																
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		
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,3</b>	<b>9,6</b>	<b>13,7</b>	<b>12,0</b>	<b>37,7</b>	<b>34,6</b>	<b>291,8</b>	<b>230,4</b>					
<b>ужин 18.30-19.00</b>																
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83			252		
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62			152		
3	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7			156		
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		
	<b>Итого за целый день</b>	<b>500</b>	<b>415</b>	<b>11,82</b>	<b>8,21</b>	<b>14,04</b>	<b>10,35</b>	<b>68,73</b>	<b>60,16</b>	<b>462,49</b>	<b>389,14</b>					
	<b>Итого за целый день</b>	<b>1988</b>	<b>1649</b>	<b>61,7</b>	<b>47,5</b>	<b>65,7</b>	<b>51,9</b>	<b>269,5</b>	<b>225,5</b>	<b>1915,0</b>	<b>1559,4</b>					

Сезон: зима-весна  
 День 9. Четверг  
 Неделя вторая  
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи												№ рец.			
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал							
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли						
<b>завтрак 8.30-9.00</b>																	
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	15,2	13,05	5,17	4,26	10,76	7,61	80,4	70,77	369					
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377					
3	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380					
4	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573					
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79					
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457					
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>425</b>	<b>22,7</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>14,1</b>	<b>60,4</b>	<b>48,3</b>	<b>422,1</b>	<b>352,2</b>						
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>																	
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501					
	<b>Итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>						
<b>обед 12.00-13.00</b>																	
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98					
2	Плов из говядины	180	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	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					
	<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>530</b>	<b>18,8</b>	<b>16,0</b>	<b>33,6</b>	<b>27,7</b>	<b>93,2</b>	<b>76,8</b>	<b>717,1</b>	<b>577,9</b>						
<b>полдник 15.30-16.00</b>																	
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					
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>6,2</b>	<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>36,5</b>	<b>27,5</b>	<b>287,0</b>	<b>240,2</b>						
<b>ужин 18.30-19.00</b>																	
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	230					
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573					
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82					
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469					
	<b>Итого за целый день</b>	<b>2115</b>	<b>1750</b>	<b>63,1</b>	<b>53,3</b>	<b>70,6</b>	<b>58,0</b>	<b>283,8</b>	<b>234,9</b>	<b>2026,3</b>	<b>1674,0</b>						

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.		
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
<b>1</b>	завтрак 8.30-9.00	155	135	7,04	6,37	9,47	7,68	29	26,61	206,41	170,05	238		
													Запеканка из творога с морковью, со сметаной	
														Хлеб пшеничный формовой
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457			
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>9,1</b>	<b>14,5</b>	<b>12,3</b>	<b>54,1</b>	<b>46,4</b>	<b>368,6</b>	<b>304,5</b>			
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>														
<b>1</b>	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82		
		<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,14</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>79</b>		
<b>обед 12.00-13.00</b>														
<b>1</b>	Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	2,62	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	115		
		180	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	328		
		60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156		
		50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
		180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495		
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>530</b>	<b>18,0</b>	<b>13,9</b>	<b>22,6</b>	<b>16,0</b>	<b>94,2</b>	<b>76,9</b>	<b>726,6</b>	<b>580,0</b>				
<b>полдник 15.30-16.00</b>														
<b>1</b>	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542		
		180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470		
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,8</b>	<b>9,2</b>	<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>46,3</b>	<b>41,3</b>	<b>298,0</b>	<b>260,4</b>				
<b>ужин 18.30-19.00</b>														
<b>1</b>	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	140		
		40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573		
		49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267		
		200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465		
<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>18,34</b>	<b>15,97</b>	<b>14,68</b>	<b>13,46</b>	<b>60,56</b>	<b>52,27</b>	<b>476,73</b>	<b>400,82</b>				
<b>Итого за целый день</b>		<b>1909</b>	<b>1599</b>	<b>59,23</b>	<b>48,71</b>	<b>66,72</b>	<b>53,73</b>	<b>276,07</b>	<b>231,84</b>	<b>1964,99</b>	<b>1624,79</b>			
<b>Итого за весь период</b>		<b>20173</b>	<b>16782</b>	<b>594,27</b>	<b>481,91</b>	<b>661,03</b>	<b>541,26</b>	<b>2697,85</b>	<b>2213,14</b>	<b>19141,1</b>	<b>15672,5</b>			
<b>Итого среднее значение</b>				59,43	48,19	66,10	54,13	269,79	221,31	1914,11	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. 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. 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. Гращенко, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

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