

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 50
города Ростова-на-Дону
Зюлюкова Е.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

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

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	11,5	9,71	15,28	12,93	2,8	2,46	197,95	167,46	268
2	Овощи свежие (порциями) или икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,68	1,12	9	6	148/150
3	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	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
итого		438	364	18,5	14,8	23,2	19,6	32,1	25,3	416,4	340,6	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	501
итого		160	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
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 отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	60	23,05	19,16	25,01	20,62	3,42	2,38	305,82	251,11	288
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 свежие (порциями)	60	40	0,36	0,24	0	0	2,28	1,52	8,4	5,6	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	0,24	0,2	0,01	0,01	13,48	11,3	54,97	45,9	495
итого		700	550	38,6	31,4	34,0	27,7	92,1	73,5	815,8	657,6	
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	Рагу из овощей	150	130	2,65	2,25	6,88	4,81	17,76	14,93	143,27	112	177
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	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	итого	490	435	9,09	7,57	10,07	7,62	63,14	53,11	379,28	311,27	
ИТОГО за целый день		2038	1709	78,35	64,25	81,09	67,13	253,02	210,52	2066,1	1713,66	

Сезон: лето-осень

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	5,24	4,35	4,77	4,32	18,17	13,84	138,86	113,99	140
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,96	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,70	60,50	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	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	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	489	409	14,6	12,8	15,2	14,4	41,5	31,9	365,8	313,2	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	501
	итого	160	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
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	82,75	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	Каша рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	42,94	32,21	243,2	184,27	202
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	0,24	0,2	0,01	0,01	13,48	11,3	54,97	45,9	495
	итого	690	550	33,2	28,3	19,6	15,5	103,5	81,6	710,0	576,3	
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	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	130	19,18	15,32	16,91	13,12	24,38	19,26	328	255,59	286/408
2	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,6	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	460	405	27,03	22,32	22,57	18,02	57,06	49,96	546,2	455,59	

ИТОГО за целый день	2049	1714	85,07	70,87	67,44	54,62	265,22	203,5	2019,3	1606,71	
---------------------	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	---------	--

Сезон: лето-осень

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	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	45,48	37,77	380,6	322,86	
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 из говядины	80	60	14,65	11,09	14,41	10,61	13	10,11	242	181,58	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)	60	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,68	11,12	9	6	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	0,24	0,2	0,01	0,01	13,48	11,3	54,97	45,9	495
	итого	700	550	24,0	18,8	25,0	19,9	81,5	77,3	657,7	531,7	
полдник 15.30												
1	Кондитерское изделие	50	40	0,55	0,33	0,05	0,03	0,8	0,48	181	108,6	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	5,37	5,05	4,53	8,8	7,68	287	204	
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	Каша рассыпчатая	130	110	4,05	2,9	4,06	3,01	24,29	17,35	151,72	109,44	206
3	Кабачки припущенные	60	40	0,47	0,31	2,41	0,88	3,47	2,31	40,44	19,48	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	500	410	23,76	18,22	14,34	9,69	50,91	36,83	430,7	307,64	
ИТОГО за целый день		2003	1654	67,81	53,88	60,33	48,05	198,19	171,02	1808	1418,21	

Сезон: лето-осень

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	Биточки рыбные	80	60	15,8	12,16	4,81	4,37	6,69	5,31	134,8	110,57	307
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	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	35	25	2,84	2,03	0,35	0,25	17,08	12,2	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	21,42	16,54	12,97	11,62	53,06	42,53	422,43	347,58	
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	Суп картофельный вегетарианский	200	150	1,96	1,65	5,43	4,11	11,88	10,08	102,63	82,44	78
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	13,55	11,67	12,85	11,25	2,92	2,62	183,63	160,44	277
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	22,78	194,9	152,42	256
4	Икра кабачковая	60	40	0,69	0,4	2,2	2,13	5,22	3,01	43,74	32,88	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	0,24	0,2	0,01	0,01	13,48	11,3	54,97	45,9	495
	итого	690	550	26,37	21,73	25,75	21,68	87,19	69,31	700,87	570,88	
полдник 15.30												
1	Крендель сахарный	70	60	5,85	5,41	6,07	5,14	36,65	33,16	225,21	201,44	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	10,89	9,61	10,57	8,89	43,85	39,16	320,61	280,94	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,08	3,79	6,54	5,08	31,3	23,3	205,79	155,4	236
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	35	25	2,84	2,03	0,35	0,25	17,08	12,2	84,7	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	484	404	17,33	14,87	15,29	13,43	62,56	47,99	451,01	366,92	

ИТОГО за целый день	1974	1644	76,27	63,01	64,75	55,79	258,13	210,46	1946,9	1618,3	
---------------------	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--

Сезон: лето-осень

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 из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	17,98	15,29	15,37	13,05	28,74	25,04	325,22	278,18	14/5/406
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,18	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	23,5	19,7	22,6	19,2	55,9	46,2	522,4	441,3	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	501
	итого	160	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
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	Рагу из птицы	200	160	21,19	18,26	7,24	5,95	28,46	23,8	267,1	224,93	376
3	Овощи свежие (порциями)	60	40	0,36	0,24	0	0	2,28	1,52	8,4	5,6	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	0,24	0,2	0,01	0,01	13,48	11,3	54,97	45,9	495
	итого	690	540	29,7	25,5	14,9	12,3	81,8	67,4	589,7	490,6	
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	Кондитерское изделие	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	14,88	104,25	83,4	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	6,0	7,1	5,9	37,3	31,8	251,7	212,3	
ужин 18.30												
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	180	6,25	5,1	5,28	4,74	24,99	19,57	171,14	140,54	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	10,62	8,6	6,96	6,09	54,26	43,59	320,17	261,83	
ИТОГО за целый день		2010	1710	71,9	60,6	51,7	43,6	247,3	207,0	1766,8	1488,8	

Сезон: лето-осень

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	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
2	Капуста тушеная	120	100	2,49	2,01	3,83	3,06	12,41	10,11	91,85	74,02	380
3	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	30	20	2,43	1,62	0,3	0,2	4,64	9,76	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	14,4	12,2	17,3	15,2	25,5	27,3	353,9	293,8	
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	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	23,29	19,34	24,33	19,08	3,9	2,84	302,78	238,88	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)	60	40	0,36	0,24	0	0	2,28	1,52	8,4	5,6	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	0,24	0,2	0,01	0,01	13,48	11,3	54,97	45,9	495
	итого	700	550	33,1	27,2	32,8	25,5	77,0	63,1	717,7	575,0	
полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	12,55	10,27	9,55	8,53	37,69	31,94	290,18	249,54	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	17,6	14,5	14,1	12,3	44,9	37,9	385,6	329,0	
ужин 18.30												
1	Каша "Дружба"	200	180	5,19	4,72	5,24	4,95	27,25	23,37	176,07	164,14	229
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	573
3	Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	469
	итого	450	400	14,84	13	10,74	9,85	61,05	51,35	401,07	354,54	

ИТОГО за целый день	1927	1623	80,2	67,1	75,1	63,0	219,9	191,2	1910,3	1604,4	
---------------------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	--------	--------	--

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

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 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	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	415	355	23,6	17,0	22,8	18,1	47,6	36,5	494,9	379,2	
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	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	Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,23	3,38	24,49	19,59	152,9	122,32	152
4	Овощи свежие (порциями)	60	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,69	1,12	9	6	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	0,24	0,2	0,01	0,01	13,48	11,3	54,97	45,9	495
	итого	720	560	35,6	27,8	20,9	17,3	86,1	68,6	673,8	539,5	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5,72	5	9,99	8,12	39,08	33,78	272,52	230,94	542
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	42	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	10,8	47,0	14,5	11,9	46,3	39,8	367,9	310,4	
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 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	76,92	76,92	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	17,16	14,64	60,36	45,17	472,16	376,6	
ИТОГО за целый день		1974	1634	89,66	108,45	75,58	61,99	251,8	201,48	2060,79	1657,73	

Сезон: лето-осень

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	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	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	83,69	74,18	462
	итого	445	365	12,6	9,9	14,1	12,2	51,6	39,7	387,0	310,0	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	501
	итого	160	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	108,72	87,02	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	18	13,49	21,48	16,17	18,41	13,68	338,78	253,89	332
3	Овощи свежие (порциями)	60	40	0,36	0,24	0	0	2,28	1,52	8,4	5,6	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	0,24	0,2	0,01	0,01	13,48	11,3	54,97	45,9	495
	итого	690	530	24,8	18,9	26,4	19,9	73,6	58,5	631,9	489,2	
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	Кондитерское изделие	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	14,88	104,25	83,4	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	6,0	7,1	5,9	37,3	31,8	251,7	212,3	
ужин 18.30												
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	17,67	13,5	8,45	5,9	8,45	5,08	183,27	129,89	264
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	4,55	16,32	128,65	111,91	377
3	Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	3,08	3,37	53,52	36,24	53
4	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	0,99	10,63	72,6	60,5	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	0,03	7,02	28,03	24,49	457
	итого	500	415	23,62	18,54	17,1	12,53	17,1	42,42	466,07	363,03	

ИТОГО за целый день	2100	1725	69,1	54,2	65,0	50,7	197,6	190,4	1819,4	1457,3
---------------------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	--------	--------

Сезон: лето-осень

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, тушеная 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	Овощи свежие (порциями)	60	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,68	1,12	9	6	148
4	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	30	20	2,43	1,62	0,3	0,2	14,64	9,76	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	495	405	20,5	16,2	11,3	9,2	46,8	33,3	380,4	287,5	
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 летний	200	150	2,13	1,66	5,48	4,11	13,18	10,2	111,87	85,68	64
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 кабачковая	60	40	0,69	0,4	2,22	2,13	5,22	3,01	43,74	32,88	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	0,24	0,2	0,01	0,01	13,48	11,3	54,97	45,9	495
	итого	690	530	24,6	18,6	28,3	21,7	99,2	76,0	753,9	577,0	
полдник 15.30												
1	Пирожок печеный с яблоками	70	60	5,39	4,11	5,36	4,34	37,62	28,79	224,17	173,32	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	10,4	8,3	9,9	8,1	44,8	34,8	319,6	252,8	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой (в ассортименте)	200	180	4,61	4,16	4,57	4,26	16,13	14,87	124,1	114,53	140
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	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	400	11,6	10,04	7,69	7,01	54,92	47,03	332,31	288,6	
ИТОГО за целый день		1985	1645	67,3	53,4	57,4	46,1	257,1	202,6	1838,2	1458,0	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюда		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	28,63	19,44	211,23	149,81	67
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	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	369	13,2	9,5	16,3	12,8	51,6	37,2	408,6	304,9	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	501
итого		160	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	1,96	1,65	5,43	4,11	11,88	10,08	102,63	82,44	78
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	Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,23	3,38	24,49	19,59	152,9	122,32	152
4	Овощи свежие (порциями)	60	40	0,48	0,32	0,06	0,04	1,68	1,12	9	6	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/Кисель из сухофруктов	180	150	0,34	0,29	0,01	0,01	20,33	17,36	82,85	70,65	495/9/10
итого		710	560	28,3	24,8	16,1	12,5	91,5	75,3	631,3	518,1	
полдник 15.30												
1	Кондитерское изделие	50	30	0,55	0,33	0,05	0,03	0,8	0,48	181	108,6	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	8,8	7,7	287,0	204,0	
ужин 18.30												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	18,58	15,53	15,11	13,32	25,57	21,08	315,74	269,82	289/408
2	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	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	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого		480	430	24,58	20,74	19,04	16,78	63,63	54,76	524,02	453,9	
ИТОГО за целый день		2053	1719	73,15	61,31	56,64	46,79	233,52	192,87	1933,71	1563,7	
Итого за весь период		20113	16777	758,74	657,03	654,91	537,9	2381,72	1980,87	19169,41	15586,74	
Итого среднее значение				75,874	65,703	65,491	53,79	238,172	198,087	1916,941	1558,674	

Для разработки перпективного меню были использованы следующие сборники:
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.
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

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