

«УТВЕРЖДАЮ»:
Заведующий МБДОУ № 219
Железнодорожного района
города Ростова-на-Дону



Е. Е. Маковеева

Примерное перспективное десятидневное меню На зимне-весенний период 2025 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	
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 2. Вторник
 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	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											
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	Суп молочный с крупой (в ассортименте)	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	16,13	12,31	124,1	102,92
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4
3	Масло сливочное (порциями)	5	50	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67
5	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18
	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
	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
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	11,65	8,64	13,29	10,07	6,38	4,78	196,08	147,84
3	Капуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74
	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
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5
	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
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	19,79	17,26	167,93	148,01
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,19
4	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49
	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

Неделя первая												№ рец.
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет												
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Прием пищи		Жиры		Углеводы		Ккал		
				Белки								
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
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	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00											
1	Макаронные изделия отварные	120	90	5,88	3,53	29,29	3,58	29,29	17,58	194,9	124,42
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	4,44	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2
3	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3,24	2,43	19,52	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	0,04	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	0,04	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	8,02	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49
итого		438	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
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
2	Птица в соусе с томатом	80	60	22,92	19,01	3,36	20,14	3,36	2,53	288,57	244,94
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	18,1	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91
4	Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	4,26	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	24,4	0,4	24,4	19,52	121	96,8
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	14,07	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74
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
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	7,2	3,75	7,2	6	95,4	79,5
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
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3,24	3,24	19,52	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	0,34	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	14,39	2,35	14,39	12,64	87,1	77,27
итого		489	409	17,64	16,45	52,42	12,7	52,42	46,34	87,21	364,9
ИТОГО за целый день		1987	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		
		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	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		
		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

Неделя вторая												№ рец.
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет												
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Прием пищи		Жиры		Углеводы		Ккал		
				Белки		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
		80	60	15,2	13,05	5,17	4,26	0,76	0,61	114,1	95,7	369
1	Рыба отварная с соусом польским	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
2	Пюре картофельное	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	150
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
4	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Масло сливочное (порциями)	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
6	Чай с сахаром											
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												
		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)											
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
		200	150	3,82	3,51	7,1	5,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
1	Свекольник	200	150	17,46	13,07	20,1	15,06	42,87	31,94	422,33	315,76	330
2	Плов из говядины	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
3	Икра морковная	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
4	Хлеб ржаной	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
5	Компот из смеси сухофруктов											
итого		690	530	26,2	20,5	30,8	23,4	99,5	78,0	789,9	612,8	
полдник 15.30												
		50	20	0,55	0,44	0,05	0,04	0,8	0,64	181	144,8	582
1	Кондитерское изделие	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
2	Кисломолочный напиток											
итого		250	200	6,2	5,5	5,1	4,5	8,8	7,8	287,0	240,2	
ужин 18.30												
		200	150	4,61	3,29	5,69	4,28	20,26	13,83	151,36	107,51	230
1	Каша манная молочная жидкая	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
4	Молоко кипяченое											
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		20193	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

«УТВЕРЖДАЮ»:
Заведующий МБДОУ № 219
Железнодорожного района
города Ростова-на-Дону
Е. Е. Маковеева



**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

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой (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 пшеничная 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

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	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

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	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	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 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 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	19169,4	15586,7	
Итого среднее значение				75,874	65,703	65,491	53,79	238,172	198,087	1916,941	1558,674	

Для разработки диетического меню были использованы следующие сборники:

Для разработки перспективного 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