



ЗАТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 291
Г.К. Хаттамаджиева

Перспективное десятидневное меню на зимне-весенний период 2025г

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1,5 - 3 , 3 -7 лет

ная 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	
Омлет натуральный	120	100	3,2	2,91	1,37	1,21	12,7	9,76	91,78	73,59	268
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
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	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	113
Птица тушеная	80	60	2,81	2,16	10,02	8,37	1,35	0,76	85,5	52,6	301
Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	27,99	18,03	194,9	172,42	256
Овощи отварные (морковь)	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
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	18,9	14,7	21,0	16,45	91,4	71,1	630,0	490,0	
полдник 15.30											
Сдоба обыкновенная	70	60	3,01	2,15	4,61	3,48	32,45	25,1	176,8	131,5	545
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	250	210	8,1	6,4	9,1	7,2	39,7	31,1	272,2	211,0	
ужин 18.30											
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	4,81	3,5	9	6,8	28,26	20,09	207,6	150,1	234
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
итого	520	425	13,51	10,5	14,99	11,7	65,19	50,79	450	350,1	
ИТОГО за целый день	2068	1699	53,95	42,05	60,09	47,17	261,5	203,65	1802,2	1401,05	

зима-весна
Вторник
первая
ная 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	
Суп молочный с крупой пшенной	200	150	7,21	5,73	6,98	4,78	27,15	20,78	197,72	145,51	140
Хлеб пшеничный	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
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	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
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
Биточки из птицы (филе) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
Овощи отварные (свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
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	18,9	14,7	21,0	16,5	91,4	71,1	630,0	490,0	
полдник 15.30											
печенье	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
итого	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0	
ужин 18.30											
Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	8,27	5,82	11,38	8,42	28,66	18,58	250,35	174,99	289/408
Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	573
Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
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	13,6	10,41	15	11,59	65,15	50,62	450,06	350,06	
ИТОГО за целый день	2020	1690	54	41,9	60	47	261	203	1800,01	1400,01	

зима-весна

Среда

первая

ная 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											
Суп молочный с крупой манной	200	150	1,9	1,67	2,57	1,17	25,53	19,88	119,13	87,35	140
Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
Масло сливочное (порциями)	5	50	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого	448	409	10,8	8,4	13,8	10,59	52,2	40,6	360	280	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114
Кнели говяжьи с рисом	80	60	9,82	7,32	11,21	9,13	24,16	16,07	225,15	159,17	338
Капуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	380
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	640	510	18,9	14,7	20,0	16,0	91,4	71,0	630,0	490,0	
полдник 15.30											
Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,51	0,4	3,51	2,59	19,15	15,9	102	82,1	82
Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	310	265	8,1	6,3	9	7	39,1	30,4	270	210	
ужин 18.30											
Рыба отварная	80	60	7,51	5,34	3,2	2,6	10,76	9,61	125,21	106,1	295
Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	7,65	6,21	33,03	22,22	197,93	137,01	181
Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	573
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	490	410	13,5	10,5	14,6	11,55	65,25	50,75	450,05	350,16	
ИТОГО за целый день											
	2048	1744	54,04	42	60,42	47,46	260,98	202,91	1800	1400,2	

зима-весна

Четверг

первая

ная 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		
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	4,76	3,72	2,74	2,25	2,96	2,17	68,13	55,47	299	
Каша рассыпчатая пшеничная	120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84	206	
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150	
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
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	10,80	8,40	12,00	9,40	52,20	40,60	360,00	280,00		
второй завтрак 10.30-11.00												
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82	
Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0		
итого	300,00	100,00	2,83	2,10	3,01	2,35	20,12	10,15	115,85	70,00		
обед 12.00-13.00												
Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,83	5,63	4,82	9,8	4,19	99,91	65,93	118	
Гуляш из отварного мяса	80	60	8,96	5,49	7,63	5,82	7,03	4,24	160,69	128,1	277	
Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152	
Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	53,09	35,81	53	
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
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	18,90	13,40	21,00	16,45	91,35	71,10	630,00	490,00		
полдник 15.30												
Пряник	50	40	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581	
Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470	
итого	250	220	8,05	6,24	9,00	7,10	39,20	30,50	270,00	210,00		
ужин 18.30												
Каша рисовая молочная жидкая	200	150	1,1	0,8	5,38	2,73	33,52	25,02	244,36	178,5	236	
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267	
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	13,66	12,21	15,00	11,75	65,25	50,75	450,00	350,00		
ИТОГО за целый день	2244	1694	54,24	42,35	60,01	47,05	268,12	203,10	1825,9	1400,0		

зима-весна
Пятница
первая
ная 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	
Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	7,2	5,71	7,02	4,79	27,1	20,83	197,74	145,51	282
Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
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	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
итого	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Борщ с капустой и картофелем	200	150	2,24	0,61	4,62	2,34	2,52	0,9	62,38	55,02	95
Шницели из птицы (филе) припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	184,7	123,1	372
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	501
итого	690	550	18,9	14,7	21,0	16,4	91,4	73,3	630,0	490,0	
полдник 15.30											
Булочка российская	70	60	3,06	1,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48	544
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	250	210	8,1	5,3	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0	
ужин 18.30											
Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	1,96	0,52	5,72	2,77	40,44	25,63	284,19	193,69	139
Хлеб пшеничный	25	25	2,13	2,13	0,83	0,83	10,63	10,63	60,5	60,5	573
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
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	13,5	11,7	15	11,75	65,25	48,75	450	350	
ИТОГО за целый день	1914	1614	54,0	42,1	60,0	47,0	261,0	203,3	1800,0	1400,0	

зима-весна

Понедельник

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	
Макаронные изделия отварные	120	90	3,19	2,93	1,38	1,18	12,64	9,78	91,8	73,62	256
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	438	354	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
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
Птица в соусе с томатом	80	60	9,49	5,91	8,47	6,19	18,81	10,42	184,67	123,11	367
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
Овощи отварные (свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
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	18,9	13,7	21,0	16,5	91,4	71,1	630,0	490,0	
полдник 15.30											
Ватрушка с творожным фаршем	80	60	3,95	2,87	4,89	3,48	32,1	25,2	180,2	134,1	531
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	260	210	9,0	7,1	9,4	7,2	39,3	31,2	275,6	213,6	
ужин 18.30											
Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	1,24	0,35	5,43	2,78	33,52	25,02	189,15	123,35	140
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
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	13,8	11,76	15	11,75	65,25	50,75	450	350,06	
ИТОГО за целый день	2047	1673	55,2	43,0	60,4	47,2	261,2	203,8	1805,6	1403,6	

зима-весна

Вторник

вторая

ная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	150	4,13	2,54	4,29	2,17	21,3	13,54	142,13	83,71	67
Хлеб пшеничный	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
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	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Суп картофельный с фрикадельками	200	150	5,84	3,71	7,21	6,85	7,2	4,41	152,46	118,25	123
Суфле из печени	80	60	5,3	4,92	8,38	5,55	8,49	3,98	132,88	96,32	35/8
Каша рассыпчатая с овощами	130	110	2,24	1,77	2,62	2,1	30,75	26,69	115,02	94,88	166
Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
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	19,0	14,7	21,0	16,4	91,4	71,0	630,0	490,0	
полдник 15.30											
печенье	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
итого	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0	
ужин 18.30											
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	7,28	5,68	6,98	4,71	27,1	20,77	197,74	145,54	279/406
Хлеб пшеничный	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573
Фрукты свежие (яблоки)	100	95	2,72	2,59	6,66	6,12	13,06	12,28	127,43	119,5	82
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	13,52	10,5	14,99	11,69	65,18	50,7	450	350,03	
ИТОГО за целый день	2065	1710	54	41,96	60	47	261	203	1800,04	1400	

зима-весна

Среда

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	
Каша "Дружба"	180	150	1,32	1,03	1,55	0,75	20,77	15,15	91,44	60,01	229
Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
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	10,8	8,4	13,0	10,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
Напиток витаминизированный	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0	
итого	250	100	2,79	2,1	3,01	2,35	18,35	10,15	109,39	70	
обед 12.00-13.00											
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
Котлеты из говядины	80	60	5,91	4,18	9,1	7,54	12,78	7,4	147,77	107,07	339
Каша вязкая гречневая	130	110	5,66	4,79	4,88	4,13	20,42	17,28	148,01	125,24	213
Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	36,24	53
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
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	18,9	14,7	21,0	16,5	91,4	71,1	630,0	490,0	
полдник 15.30											
Булочка дорожная	70	60	3,06	2,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48	543
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	250	210	8,1	6,3	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0	
ужин 18.30											
Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	7,8	5,93	7,93	6,5	11,02	4,37	184,31	138,9	252
Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
Овощи отварные (морковь)	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156
Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	573
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	495	410	13,5	10,5	15	11,57	65,25	50,75	450,39	350,11	
ИТОГО за целый день	2133	1644	54,1	42,0	61,0	47,8	266,4	203,0	1819,9	1400,0	

зима-весна
Четверг
вторая
ная 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	
Рыба отварная с соусом польским	80	60	3,6	2,65	1,67	1,16	3,76	2,61	80,4	70,77	369
Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	515	425	10,8	8,4	13,0	10,4	61,4	49,7	430,1	356,4	
второй завтрак 10.30-11.00											
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные (в ассортименте)	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
Плов из говядины	200	150	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96	330
Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	690	530	18,9	14,7	21,0	16,5	91,3	71,1	630,0	490,0	
полдник 15.30											
Пряник	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
итого	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0	
ужин 18.30											
Каша манная молочная жидкая	200	150	3,56	2,32	8,2	6,1	17,79	9,1	164,6	109,15	230
Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Фрукты свежие (яблоки)	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
итого	520	425	13,5	10,5	14,52	11,32	64,25	48,85	450	350	
ИТОГО за целый день	2135	1730	54,0	41,9	60,5	47,7	269,2	210,3	1870,1	1476,4	

зима-весна

Пятница

вторая

возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рецеп.
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	
Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,24	5,67	6,97	4,78	27,1	20,81	197,81	145,55	238
Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
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	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
Напиток витаминизированный	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0	
итого	250	100	2,79	2,1	3,01	2,35	18,35	10,15	109,39	70	
обед 12.00-13.00											
Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	2,62	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	115
Рагу из птицы	200	160	10,91	8,12	13,81	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82	376
Овощи отварные(свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156
Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10
итого	690	540	18,8	14,6	21,0	16,5	92,6	67,9	617,7	479,9	
полдник 15.30											
Булочка домашняя	70	60	2,88	1,98	3,75	2,87	30,2	22,75	134,61	125,48	542
Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	250	210	7,9	6,2	8,3	6,6	37,4	28,8	230,0	205,0	
ужин 18.30											
Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	189,15	123,29	140
Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
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	18,34	15,97	14,63	13,46	60,56	52,27	450	350	
ИТОГО за целый день	2079	1609	58,67	47,17	58,8	48,34	261,06	199,7	1767,14	1384,96	
Итого за весь период	20753	16807	546,17	426,45	601,21	473,76	2631,39	2035,74	18090,7	14066,2	
Итого среднее значение			54,617	42,645	60,121	47,376	263,139	203,574	1809,074	1406,616	

работки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, оздоровительных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.А.Марчука и В.Л.Латшинской. - Изд. Хлебпродформ, 2004.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Мотыльковой и В.А.Гутельмана, 2011 год, г. Москва

4. Технические нормативы для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы, Д.В.Трашеников, Л.И.Николаева - Екатеринбург, 2011 год.