

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №137
города Ростова-на-Дону
Псурцева Н.Н.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.**

Детский сад 12 часов пребывания

Возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 137

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
3 Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4 Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	380
3 Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	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	14,6	12,4	18,7	16,5	34,2	26,7	358,6	279,4	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
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	4,41	3,06	7,62	5,47	8,35	5,76	184	153,4	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)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	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	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	690	550	14,4	11,2	16,2	12,0	81,7	66,6	604,4	495,5	
полдник 15.30											
1 Ватрушка с творожным фаршем	80	60	5,03	4,89	9,6	7,39	41,13	35,39	166,88	136,24	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	10,1	9,1	14,1	11,1	48,3	41,4	262,3	215,7	
ужин 18.30											
1 Каша "Дружба"	200	180	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	20,78	207,93	164,14	229
2 Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
5 Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	469
итого	450	400	15,09	13,16	12,15	10,77	58,8	46,24	432,93	354,54	
Итого за целый день	1917	1623	55,7	46,4	64,7	50,5	243,9	196,0	1753,2	1424,2	

Сезон: Лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 137

Наименование блюда	Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	саД	ясли	саД	ясли	саД	ясли	саД	ясли	саД	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
1 Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	9,68	7,38	19,38	15,11	31,9	25,57	222,44	183,64	279/406
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 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	13,2	10,1	24,4	19,8	57,0	45,4	384,7	318,1	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
обед 12.00-13.00											
1 Ши 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 Оладьи из пшеницы по-куцлевски	80	60	4,8	4,4	1,86	1,22	5,04	4,88	228	213	357
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 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	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	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	690	550	13,8	11,8	12,0	10,1	87,4	75,1	643,1	560,3	
полдник 15.30											
1 Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542
2 Молокоочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
ужин 18.30											
1 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	159,81	234
2 Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3 Ябло вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	121,63	121,63	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	17,21	14,69	57,63	48,57	505,87	401,31	
ИТОГО за целый день	1944	1624	58,75	47,72	68,53	56,58	269,3	221,36	1926,63	1587,18	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторник

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МЕДОВ 137

Наименование блюда	Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/п.
	сад	граммах	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	
завтрак 8.30-9.00											
1 Суп молочный с макаронными изделиями	200		5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	159,1	135,82	139
2 Хлеб пшеничный формовой	40		3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3 Масло сливочное (порциями)	5		0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4 Какао с молоком	200		3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого	445		12,6	9,9	14,1	12,2	51,6	42,4	377,0	320,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180		0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого	180		0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00											
1 Суп картофельный с крупой	200		2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114
2 Перец, фаршированный мясом и рисом	200		12,7	11,3	19,56	17,17	35,2	31,4	326	275	332
3 Овощи свежие (порциями)	50		0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	148
4 Хлеб ржаной	50		4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5 Компот из смеси сухофруктов	180		0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	680		19,7	16,9	24,6	21,0	90,6	76,8	644,5	536,4	
полдник 15.30											
1 Фрукты свежие	100		0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2 Печенье	25		1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582
3 Кисло-молочный напиток	180		5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	305		7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3	
ужин 18.30											
1 Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80		10,31	9,84	14,2	11,1	25,23	21,66	209,06	182,59	264
2 Пюре картофельное	130		2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
3 Икра свекольная	60		0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99	53
4 Хлеб пшеничный формовой	30		2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573
5 Чай с сахаром	200		0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	500		16,25	14,87	22,85	17,73	68,92	58,93	471,43	399,48	
Итого за целый день	2110		56,6	48,6	68,9	57,0	266,4	229,1	1896,5	1610,1	

Сезон: лето-осень

День 9, Четверг

Неделя втора

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 137

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
1 Рыба, тушеная 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 распычатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	206
3 Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	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	435	365	12,1	8,0	15,0	11,6	53,2	38,9	341,4	271,5	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
обед 12.00-13.00											
1 Борщ летний	200	150	3,14	2,69	3,09	2,74	3,86	2,18	82,31	67,24	64
2 Плов из говядины	200	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	330
3 Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	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	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	680	530	18,0	15,1	23,8	19,4	81,9	66,8	645,5	521,4	
полдник 15.30											
1 Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,93	5,6	4,4	22,85	20,58	180,9	139,81	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	11,7	10,1	10,1	8,2	30,1	26,6	276,3	219,3	
ужин 18.30											
1 Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
2 Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	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	370	11,8	9,92	12,84	9,84	66,87	57,17	432,31	356,99	
ИТОГО за целый день	1915	1575	55,1	43,4	62,2	49,1	253,0	200,4	1790,5	1416,3	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 137

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рещ.
	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	25,9	22,84	200,23	129,81	234
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 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого	453	374	13,2	9,9	16,3	13,0	48,9	42,7	397,6	297,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00											
1 Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	116
2 Тефтели из говядины в молочном соусе	80	60	14,24	10,33	18,56	12,2	13,5	12,44	223,3	172	349
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 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	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	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого	690	550	23,4	17,9	27,7	20,3	95,0	82,0	675,2	548,3	
полдник 15.30											
1 Пряник	50	30	0,55	0,33	0,05	0,03	28,5	17,1	181	125,75	581
2 Кисло-молочный 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	36,5	24,3	287,0	221,2	
ужин 18.30											
1 Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	23,35	224,1	187,01	289
2 Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3 Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25	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	455	400	15,04	13,35	18,11	15,84	78,79	60,08	487,48	411,94	
Итого за целый день											
Итого за весь период	2028	1714	58,67	47,41	67,29	53,78	277,21	227,09	1949,13	1580,3	
Итого среднее значение	19998	16792	585,29	481,39	656,48	543,72	2683,64	2206,17	18965,2	15628,7	
			58,529	48,139	65,648	54,372	268,364	220,617	1896,516	1562,874	

Для разработки переплетяющего 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. Первалаова А.Д., Пермь 2021 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011 год, г. Москва

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

Разработчик: ИТ Кривач Е.В., +7 978 8969021