

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

**Детский сад 12 часов пребывания**

**возрастные категории 1-3, 3-7 лет**

**Утверждаю**  
**Заведующий МБДОУ №137**  
**города Ростова-на-Дону**  
\_\_\_\_\_ Псурицева Н.Н.

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 137

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
1 Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	157,72	141,89	268
2 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
3 Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
4 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5 Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>	<b>423</b>	<b>364</b>	<b>10,1</b>	<b>8,3</b>	<b>14,1</b>	<b>12,4</b>	<b>26,7</b>	<b>23,1</b>	<b>361,0</b>	<b>313,9</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>											
1 Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	113
2 Котлеты из птицы припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	129	112	372
3 Макароны из твердых сортов пшеницы	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256
3 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
<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>550</b>	<b>24,2</b>	<b>19,6</b>	<b>17,1</b>	<b>14,9</b>	<b>112,3</b>	<b>96,8</b>	<b>644,5</b>	<b>534,5</b>	
<b>полдник 15.30</b>											
1 Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	543
2 Кисломолоочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,3</b>	<b>9,6</b>	<b>13,7</b>	<b>12,0</b>	<b>37,7</b>	<b>34,6</b>	<b>291,8</b>	<b>230,4</b>	
<b>ужин 18.30</b>											
1 Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	253	220	177
2 Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	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
<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>425</b>	<b>11,12</b>	<b>9,64</b>	<b>16,18</b>	<b>13,87</b>	<b>75,81</b>	<b>53,34</b>	<b>464,81</b>	<b>395,07</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2013</b>	<b>1729</b>	<b>57,55</b>	<b>48,1</b>	<b>61,21</b>	<b>53,33</b>	<b>270,54</b>	<b>225,77</b>	<b>1864,0</b>	<b>1575,71</b>	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 137

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п.п.
	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
1 Суп молочный с крупой	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	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 Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
5 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>	<b>494</b>	<b>414</b>	<b>15,0</b>	<b>13,2</b>	<b>15,6</b>	<b>14,8</b>	<b>44,2</b>	<b>34,4</b>	<b>393,7</b>	<b>320,8</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>											
1 Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	9,21	10,21	9,85	15,2	10,41	152,46	118,25	123
2 Печень, тушенная в соусе сметанном	80	60	3,6	2,08	6,16	3,62	18,8	16,3	155	106,4	359
3 Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202
4 Овощи отварные	60	40	0,07	0,05	2,06	0,77	5,05	4,9	40,05	23,7	156
5 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>25,9</b>	<b>20,9</b>	<b>24,6</b>	<b>19,1</b>	<b>109,4</b>	<b>90,9</b>	<b>709,5</b>	<b>558,2</b>	
<b>полдник 15.30</b>											
1 Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	582
2 Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>6,5</b>	<b>45,2</b>	<b>23,3</b>	<b>314,5</b>	<b>218,8</b>	
<b>ужин 18.30</b>											
1 Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	125	4,83	4,05	14,7	10,45	25,46	17,37	253,2	172,5	285/408
3 Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4 Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
5 Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
<b>итого</b>	<b>470</b>	<b>400</b>	<b>13,53</b>	<b>11,05</b>	<b>20,69</b>	<b>15,35</b>	<b>62,39</b>	<b>48,07</b>	<b>495,6</b>	<b>372,5</b>	
<b>Итого за Целый День</b>	<b>2094</b>	<b>1744</b>	<b>64,65</b>	<b>52,57</b>	<b>71,02</b>	<b>55,88</b>	<b>279,16</b>	<b>214,75</b>	<b>2015,23</b>	<b>1572,22</b>	

Сезон: лето-осень

День: 3. Средя

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 137

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/п
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
1 Суп молочный с крутой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	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
<b>итого</b>	<b>453</b>	<b>374</b>	<b>13,69</b>	<b>11,27</b>	<b>15,82</b>	<b>13,8</b>	<b>54,48</b>	<b>48,66</b>	<b>380,6</b>	<b>322,86</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,14</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>79</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>											
1 Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	8,9	102,08	89,52	95
2 Котлеты из говядины	80	60	10,01	9,98	14,6	12,94	13,43	12,45	211,37	179,57	339
3 Порр 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	0,35	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
<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>19,2</b>	<b>17,6</b>	<b>25,1</b>	<b>22,2</b>	<b>81,8</b>	<b>69,8</b>	<b>626,9</b>	<b>531,3</b>	
<b>полдник 15.30</b>											
1 Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	581
2 Кисло-молочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>6,15</b>	<b>5,48</b>	<b>5,05</b>	<b>4,54</b>	<b>36,5</b>	<b>27,5</b>	<b>287</b>	<b>240,2</b>	
<b>ужин 18.30</b>											
1 Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	311
2 Каша пшениная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	206
3 Кабачки припущенные	50	40	1,36	1,31	1,67	1,33	8,67	7,13	26,7	21,3	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
<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>410</b>	<b>15,48</b>	<b>12,01</b>	<b>16,53</b>	<b>13,93</b>	<b>74,52</b>	<b>66,2</b>	<b>474,64</b>	<b>415,02</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1983</b>	<b>1654</b>	<b>56,02</b>	<b>46,99</b>	<b>63,03</b>	<b>54,6</b>	<b>268,32</b>	<b>227,2</b>	<b>1864,15</b>	<b>1588,42</b>	

Сезон: лето-осень

День 4, Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 137

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/п.	
	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли		
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Биточки рыбные	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,68	5,76	90,4	77,8	307
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
3	Хлеб пшеничный формовый	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	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
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>380</b>	<b>10,86</b>	<b>7,82</b>	<b>14,65</b>	<b>13,09</b>	<b>61,85</b>	<b>51,41</b>	<b>378,03</b>	<b>314,81</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,26</b>	<b>0,50</b>	<b>0,18</b>	<b>21,00</b>	<b>11,00</b>	<b>95,00</b>	<b>47,00</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	78
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	327
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256
4	Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	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	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>19,69</b>	<b>16,20</b>	<b>19,12</b>	<b>17,06</b>	<b>93,36</b>	<b>81,71</b>	<b>678,28</b>	<b>579,06</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Крендель сахарный	70	60	6,64	5,81	6,65	5,33	29,28	26,04	182,85	157,34	460
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,68</b>	<b>10,01</b>	<b>11,15</b>	<b>9,08</b>	<b>36,48</b>	<b>32,04</b>	<b>278,25</b>	<b>236,84</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,54	4,16	8,62	6,46	30,4	24,3	289	252	236
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
	<b>итого</b>	<b>484</b>	<b>404</b>	<b>17,93</b>	<b>15,34</b>	<b>18,23</b>	<b>15,44</b>	<b>59,46</b>	<b>47,42</b>	<b>479,01</b>	<b>408,31</b>	
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1974</b>	<b>1644</b>	<b>61,66</b>	<b>49,63</b>	<b>63,65</b>	<b>54,85</b>	<b>272,15</b>	<b>223,58</b>	<b>1908,6</b>	<b>1586,0</b>	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 137

Наименование блюда		Прием пищи										№ пер.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	15,2	14,2	15,08	13,08	45,46	36,66	214,3	189,3	14/5 /406
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	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	20,7	18,6	22,3	19,7	72,6	57,8	411,5	352,4	
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	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
2	Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	328
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	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	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	Итого	680	530	18,7	14,7	28,2	22,4	87,5	71,8	706,1	575,5	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	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	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3	
Ужин 18.30												
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8,8	7,02	9,46	8,51	38,95	36,2	327	285	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	13,17	10,52	11,14	9,86	68,22	60,22	476,03	406,29	
	Итого за целый день	2020	1730	60,6	50,7	68,9	58,0	283,7	240,9	1997,2	1688,4	