

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022-23 г. г.**

Детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет



Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 273

Г.Л.Фадеева

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/п
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
1 Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	107,72	91,89	75
2 Икра кабачковая консервированная	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	36
3 Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	420
4 Масло сливочное порционное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	47
5 Сыр порционный	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	27
6 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	181,02
итого	428	364	11,0	8,7	17,3	14,8	31,6	25,3	366,1	298,3	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Сок	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	130
итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
обед 12.00-13.00											
1 Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	157
2 Курица в соусе с томатом	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	123
3 Макароны отварные с маслом	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	1039
4 Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	1056,03
5 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	421
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
итого	700	550	21,0	15,6	23,6	18,2	94,7	82,4	649,7	534,7	
полдник 15.30-16.00											
1 Сдоба обыкновенная	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,1	34,1	189,91	150,58	545
2 Кефир	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	174
итого	250	210	11,4	10,0	9,9	8,4	48,3	40,1	285,3	230,1	
ужин 18.30-19.00											
1 Каша геркулесовая молочная	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	179,81	65
2 Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	420
3 Яблоки	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	140
4 Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	178
итого	520	425	15,63	12,04	13,58	10,57	62,83	53,54	442,63	379,81	
Итого за целый день	2058	1699	59,83	47	64,58	52,14	253,41	216,31	1834,4	1522,85	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	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 Суп молочный с крупой (пшено)	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	33,01
2 Хлеб пшеничный	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	420
3 Масло сливочное порционное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	47
4 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	181,02
Итого	445	365	8,8	7,0	10,0	9,1	43,8	34,1	372,1	299,2	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Сок	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	130
Итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
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	1034
2 Суфле из печени	80	60	14,1	10,92	13,78	10,55	18,74	17,23	193,28	159,32	357,8
3 Картофельное пюре	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	142
4 Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	1056,03
5 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	421
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
Итого	700	550	23,5	18,7	26,3	20,8	91,3	77,9	638,6	526,2	
полдник 15.30-16.00											
1 Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	5
2 Кефир	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	174
Итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8	
ужин 18.30-19.00											
1 Вареники ленивые	130	110	7,32	6,91	11,67	10,05	28,05	27,33	198	160,91	79
1 Соус сметанный	20	20	0,05	0,05	2,01	2,01	1,02	1,02	26,1	26,1	8
2 Хлеб пшеничный	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	420
3 Яблони	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	140
4 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	140
Итого	490	435	13,97	12,4	17,79	15,56	71,93	64,64	460,11	386,28	176
Итого за целый день	2045	1700	56,37	45,36	64,15	52,11	268,24	214,98	1875,84	1510,45	

Сезон: зима-весна
 День 3. Среда
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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 Суп молочный с крупой (манной)	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	33,05
2 Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	420
3 Масло сливочное порционное	5	50	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	47
4 Сыр порционный	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	27
5 Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	171
итого	448	409	13,51	10,61	15,8	13,59	51,8	43,92	364,97	295,57	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	130
итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
обед 12.00-13.00											
1 Суп картофельный с крупой (пшено)	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	33,01
2 Кнели говяжьи с рисом	80	60	13,72	12,92	15,01	13,73	15,23	11,52	217,65	195,27	170
3 Капуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	138
4 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	421
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
итого	640	510	22,8	20,3	23,8	20,6	82,5	66,5	622,5	526,1	
полдник 15.30-16.00											
1 Рыба отварная	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	140
2 Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	420
3 Кефир	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	174
итого	310	265	9,09	7,33	5,99	4,89	40,95	34,45	263	218,15	
ужин 18.30-19.00											
1 Рыба отварная	80	60	5,72	4,1	3,5	2,8	10,76	9,61	124,36	106,4	295
2 Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	28,89	21,86	197,93	168,01	181
3 Пюре морковное	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	148
4 Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	420
5 чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	181,02
итого	490	410	11,71	9,26	15,3	12,78	61,11	50,39	449,2	381,46	
ИТОГО за целый день	2048	1744	57,95	48,25	61,07	51,98	252,31	210,22	1790,22	1501,32	

Сезон: зима-весна
 День 4. Четверг
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи																№ п.п.
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал								
	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли			
завтрак 8.30-9.00																	
1	Рыба, тушеная с овощами	80	60	5,89	3,76	6,81	4,68	12,65	10,19	100,89	80,38					86,05	
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84					4	
3	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7					1056,03	
4	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5					420	
5	Масло сливочное порционное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4					47	
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49					181,02	
	Итого	500	410	13,37	8,93	17,19	12,79	59,68	43,94	393,59	307,31						
второй завтрак 10.30-11.00																	
1	Яблоки	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79					140	
	Итого	100	100	1,50	0,60	0,50	0,14	21,00	15,00	95,00	79,00						
обед 12.00-13.00																	
1	Суп овощной	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36					1053	
2	Котлеты из говядины	80	60	10,01	8,88	14,6	12,94	13,43	10,45	141,37	109,57					113	
3	Картофель отварной	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62					54	
4	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	53,09	35,81					75	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8					421	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74					168	
	Итого	700	550	19,39	16,57	26,77	23,01	98,84	82,58	640,33	516,90						
полдник 15.30-16.00																	
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8					9	
2	Кефир	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4					174	
	Итого	250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	36,50	27,50	287,00	240,20						
ужин 18.30-19.00																	
1	Каша рисовая молочная	200	150	4,2	3,57	4,57	4,17	26,32	22,46	253,14	212,2					67	
2	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	96,8	72,6					420	
3	Яйцо отварное	40	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63					1031	
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27					176	
	Итого	470	404	15,91	14,56	13,86	13,03	53,80	46,07	458,78	383,70						
Итого за целый день		2020	1684	56,32	46,14	63,37	53,51	269,82	215,09	1874,7	1527,1						

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п.п.
		с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Запеканка рисовая с творогом	135	155	6,25	5,16	11,31	8,38	32,28	23,61	181,84	153,51	282
2	Соус сметанный	20	20	0,05	0,05	2,01	2,01	1,02	1,02	26,1	26,1	8
3	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	420
4	Масло сливочное порционное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	47
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	181,02
	Итого	400	390	9,9	7,9	18,3	15,0	58,4	44,4	370,2	314,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Яблоки	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	140
	Итого	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	8,9	102,08	89,52	1043
2	Гуляш из говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	105
3	Картофельное пюре	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	142
4	Пюре из моркови	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	421
6	Сок	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	130
	Итого	700	550	16,6	14,0	19,7	17,2	90,7	76,4	675,7	559,5	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,5	6,69	34,81	33,79	186,34	151,25	196
2	Кефир	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	174
	Итого	250	210	10,1	8,7	12,0	10,4	42,0	39,8	281,7	230,8	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	259,1	225,82	33
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	420
3	Яйцо отварное	40	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	1031
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	6
	Итого	480	409	18,79	16,12	16,17	14,25	51,85	42,7	461,21	394,23	
Итого за целый день		1930	1654	56,8	47,3	66,7	57,1	263,9	218,3	1883,8	1577,6	

Сезон: зима-весна
 День 6. Понедельник
 Неделя втора

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи																№ рел.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал								
		сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли			
завтрак 8.30-9.00																		
1	Макаронные отварные с маслом	120	90	5,49	3,53	4,68	3,58	27,34	17,58	154,4	124,42					1039		
2	Икра кабачковая консервированная	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2					36		
3	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6					420		
4	Масло сливочное порционное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4					47		
5	Сыр порционный	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67					27		
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49					181,02		
	Итого	428	354	13,0	9,0	16,7	13,4	56,1	40,4	412,8	330,8							
второй завтрак 10.30-11.00																		
1	Сок	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80					130		
	Итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80							
обед 12.00-13.00																		
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,93	5,63	5,39	19,8	15,78	113,6	98,44					28,01		
2	Курица отварная	80	60	5,58	3,76	8,53	6,11	20,41	18,33	205,05	181,64					108		
3	Картофельное пюре	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91					142		
4	Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06					1056,03		
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8					421		
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74					168		
	Итого	700	550	15,7	12,0	21,3	16,7	101,0	84,7	671,2	564,6							
полдник 15.30-16.00																		
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,24					136		
2	Кефир	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5					174		
	Итого	260	210	13,1	11,1	14,1	12,3	48,3	41,4	302,3	235,7							
ужин 18.30-19.00																		
1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	150	5,24	4,35	4,77	4,32	30,47	23,84	238,86	183,99					33,01		
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6					420		
3	Яйцо отварное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84					1031		
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27					176		
	Итого	489	409	17,8	15,76	14,34	13,29	62,2	49,57	499,71	410,7							
Итого за целый день		2037	1673	60,4	48,7	66,6	55,9	283,7	231,0	1976,6	1621,8							

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи																№ реч.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал								
		сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	
завтрак 8.30-9.00																		
1	Каша геркулесовая молочная	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	179,81							65
2	Хлеб пшеничный	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7							420
3	Масло сливочное порционное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4							47
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18							171
	Итого	245	220	6,6	5,8	7,7	7,3	30,9	27,1	217,9	196,3							
второй завтрак 10.30-11.00																		
1	Сок	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80							130
	Итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80							
обед 12.00-13.00																		
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 говяжья по-строгановски	80	60	8,04	6,59	11,57	7,08	12,9	7	169,31	140,99							95,04
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	4,12	2,95	3,6	2,68	23,03	16,45	149,62	107,94							4
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99							138
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8							421
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74							168
	Итого	700	550	27,6	23,1	28,2	21,5	96,1	69,8	701,1	547,7							
полдник 15.30-16.00																		
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4							4
2	Кефир	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4							174
	Итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8							
ужин 18.30-19.00																		
1	Запеканка из творога	140	105	5,34	3,7	13,85	10,22	18,84	14,08	249,94	168,2							80
2	Соус молочный сладкий	30	30	1,04	1,04	2,35	2,35	5,2	5,2	37,2	37,2							45,01
3	Хлеб пшеничный	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5							420
4	Дюблики	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25							140
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49							181,02
	Итого	510	435	11,4	8,4	18,05	13,91	70,06	56,88	506,97	380,64							
Итого за целый день		1865	1555	55,77	44,62	64	49,32	258,22	192,1	1831,01	1423,43							

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п.с.
	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	
завтрак 8.30-9.00											
1 Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	15,37	13,15	124,14	100,11	51
2 Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	420
3 Масло сливочное порционное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	47
4 Сыр порционный	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	27
5 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	176
итого	438	374	14,2	11,0	16,4	13,4	46,8	38,6	392,7	320,1	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Яблоки	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	140
итого	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
обед 12.00-13.00											
1 Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86	34
2 Бифтекс рубленый паровой	80	60	7,51	6,38	8,4	6,74	5,11	2,91	155,5	118,89	1056
3 Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	65
4 Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	36,24	75
5 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	421
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
итого	700	550	22,9	18,1	21,1	16,0	95,2	77,2	673,0	540,8	
полдник 15.30-16.00											
1 Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	1056,11
2 Кефир	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	174
итого	250	210	11,3	9,6	13,7	12,0	37,7	34,6	291,8	230,4	
ужин 18.30-19.00											
1 Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	252
2 Картофель отварной	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	142
3 Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	1056,03
4 Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	420
5 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	181,02
итого	500	415	11,82	8,21	14,04	10,35	68,73	60,16	462,49	389,14	
ИТОГО за целый день	1988	1644	61,7	47,5	65,7	51,9	269,5	225,5	1915,0	1559,4	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п.ч.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00											
1	Рыба по-польски	80	60	15,2	13,05	5,17	4,26	10,76	7,61	80,4	70,77	113
2	Картофельное пюре	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	142
3	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	138
4	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	420
5	Масло сливочное порционное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	47
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	181,02
	итого	515	425	22,7	19,0	17,0	14,1	60,4	48,3	422,1	352,2	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Сок	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	130
	итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
	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	22
2	Плов из говядины	200	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	330
3	Пюре из моркови	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	148
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	421
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
	итого	690	530	18,8	16,0	33,6	27,7	93,2	76,8	717,1	577,9	
	полдник 15.30-16.00											
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	9
2	Кефир	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	174
	итого	250	220	6,2	5,5	5,1	4,5	36,5	27,5	287,0	240,2	
	ужин 18.30-19.00											
1	Каша манная молочная	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	62,01
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	420
3	Яблоки	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	140
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	178
	итого	520	425	14,55	12,06	14,89	11,39	77,69	67,28	509,5	423,77	
	ИТОГО за целый день	2135	1750	63,1	53,3	70,6	58,0	283,8	234,9	2026,3	1674,0	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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 Запеканка из творога с морковью	135	115	6,99	6,32	11,47	9,68	27,98	25,59	180,31	143,95	81
2 Соус сметанный	20	20	0,05	0,05	9,46	7,67	1,02	1,02	26,1	26,1	8
4 Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	420
3 Масло сливочное порционное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	47
4 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	181,02
итого	400	350	10,6	9,1	25,9	22,0	54,1	46,4	368,6	304,5	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Яблоко	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	140
итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
обед 12.00-13.00											
1 Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	2,62	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	43
2 Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	49
3 Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	1056,03
4 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	421
5 Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	164
итого	690	530	17,9	13,8	22,6	16,0	90,3	73,8	714,3	570,0	
подник 15.30-16.00											
1 Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	1056,09
2 Кефир	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	174
итого	250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
ужин 18.30-19.00											
1 Суп молочный с крупой (гречневой)	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	33,04
2 Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	420
3 Яйцо отварное	40	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	1031
4 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	176
итого	480	409	18,34	15,97	14,63	13,46	60,56	52,27	476,73	400,82	
Итого за целый день	1920	1599	59,12	48,59	78,13	63,43	272,2	228,75	1952,68	1614,75	
Итого за весь период	20046	16702	587,36	476,75	664,85	545,29	2675,08	2187,21	18960,5	15532,7	
Итого среднее значение			58,74	47,68	66,49	54,53	267,51	218,72	1896,05	1553,27	

Единици сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, под редакцией проф. Перевалова А.И., Пермь 2021 г.

Сборник рецептов для дошкольного питания Коровка Л.С 2008 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2012 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