

Утверждаю

Заведующий МАДОУ №42

Ростова-на-Дону

Яненко Е.О.



города

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2024-2025 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

| Наименование блюда  |  | Прием пищи             |      |       |       |       |       |          |        |        |         | № рец. |
|---------------------|--|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|--------|---------|--------|
|                     |  | Масса порции в граммах |      | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Ккал   |         |        |
| завтрак             |  | сэд                    | ясли | сэд   | ясли  | сэд   | ясли  | сэд      | ясли   | сэд    | ясли    |        |
| 1                   | Омлет натуральный                            | 120                    | 100  | 3,5   | 3,21  | 5,37  | 5,01  | 2,8      | 2,46   | 107,72 | 91,89   | 268    |
| 2                   | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50                     | 40   | 0,8   | 0,64  | 3,15  | 2,52  | 3,7      | 2,96   | 49     | 39,2    | 150    |
| 3                   | Хлеб пшеничный йодированный                  | 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                   | 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  | 9,02     | 7,02   | 28,03  | 24,49   | 457    |
| итого               |  | 428                    | 364  | 11,0  | 8,7   | 17,3  | 14,8  | 31,6     | 25,3   | 366,1  | 298,3   |        |
| второй завтрак      |  |                        |      |       |       |       |       |          |        |        |         |        |
| 1                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные            | 160                    | 150  | 0,8   | 0,75  | 0,16  | 0,15  | 16       | 15     | 90,6   | 80      | 501    |
| итого               |  | 160                    | 150  | 0,8   | 0,75  | 0,16  | 0,15  | 16       | 15     | 90,6   | 80      |        |
| обед                |  |                        |      |       |       |       |       |          |        |        |         |        |
| 1                   | Суп картофельный с бобовыми                  | 700                    | 150  | 5,03  | 3,96  | 3,67  | 2,85  | 19,21    | 17,95  | 130,74 | 95,74   | 113    |
| 2                   | Птица в соусе с томатом                      | 80                     | 60   | 4,99  | 3,01  | 12,57 | 10,14 | 3,36     | 2,37   | 105,17 | 97,31   | 367    |
| 3                   | Макаронные изделия отварные                  | 130                    | 110  | 5,88  | 4,57  | 4,76  | 3,78  | 29,29    | 27,78  | 194,9  | 172,42  | 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  | 123    | 96,8    | 574    |
| 6                   | Компот из смеси сухофруктов                  | 160                    | 150  | 0,26  | 0,22  | 0,01  | 0,01  | 14,07    | 11,89  | 57,81  | 48,74   | 495    |
| итого               |  | 700                    | 550  | 21,0  | 15,6  | 23,6  | 18,2  | 94,7     | 82,4   | 649,7  | 534,7   |        |
| полдник             |  |                        |      |       |       |       |       |          |        |        |         |        |
| 1                   | Сдоба обмененная                             | 70                     | 60   | 6,35  | 5,76  | 5,43  | 4,61  | 41,1     | 34,1   | 189,91 | 150,58  | 545    |
| 2                   | Кисломолочный напиток                        | 160                    | 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   | 48,3     | 40,1   | 285,3  | 230,1   |        |
| ужин                |  |                        |      |       |       |       |       |          |        |        |         |        |
| 1                   | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая    | 200                    | 150  | 6,93  | 5,04  | 7,59  | 5,67  | 25,9     | 22,84  | 200,73 | 174,81  | 234    |
| 2                   | Хлеб пшеничный йодированный                  | 40                     | 40   | 3,4   | 2,55  | 1,32  | 0,99  | 17       | 12,75  | 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  | 15,63 | 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          |                                     | Прием пищи             |             |              |              |              |              |               |               |                |                | № рец. |
|----------------------------|-------------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------|
|                            |                                     | Масса порции в граммах |             | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы      |               | Ккал           |                |        |
|                            |                                     | сэд                    | ясли        | сэд          | ясли         | сэд          | ясли         | сэд           | ясли          | сэд            | ясли           |        |
| <b>завтрак</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                          | 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>445</b>             | <b>365</b>  | <b>8,8</b>   | <b>7,0</b>   | <b>10,0</b>  | <b>9,1</b>   | <b>43,8</b>   | <b>34,1</b>   | <b>372,1</b>   | <b>299,2</b>   |        |
| <b>второй завтрак</b>      |                                     |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |        |
| 1                          | Салаты овощные, фруктовые и ягодные | 160                    | 150         | 0,8          | 0,75         | 0,16         | 0,15         | 16            | 15            | 90,6           | 80             | 501    |
|                            | <b>итого</b>                        | <b>160</b>             | <b>150</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,75</b>  | <b>0,16</b>  | <b>0,15</b>  | <b>16</b>     | <b>15</b>     | <b>90,6</b>    | <b>80</b>      |        |
| <b>обед</b>                |                                     |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |        |
| 1                          | 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    |
| 2                          | Суфле из печени                     | 80                     | 60          | 14,1         | 10,92        | 13,78        | 10,55        | 18,74         | 17,23         | 193,28         | 159,32         | 35/8   |
| 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    |
|                            | <b>итого</b>                        | <b>700</b>             | <b>550</b>  | <b>23,5</b>  | <b>18,7</b>  | <b>26,3</b>  | <b>20,8</b>  | <b>91,3</b>   | <b>77,9</b>   | <b>638,6</b>   | <b>526,2</b>   |        |
| <b>полдник</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</b>                |                                     |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |        |
| 1                          | Вареники ленивые со сметаной        | 120                    | 100         | 7,37         | 6,96         | 9,68         | 7,06         | 20,07         | 18,35         | 204,1          | 170            | 289    |
| 2                          | Хлеб пшеничный формовой             | 40                     | 30          | 3,4          | 2,55         | 1,32         | 0,99         | 17            | 12,75         | 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                          | Кофейный напиток с молоком          | 200                    | 180         | 2,94         | 2,64         | 2,62         | 2,35         | 14,30         | 12,64         | 87,21          | 77,27          | 465    |
|                            | <b>итого</b>                        | <b>460</b>             | <b>405</b>  | <b>13,97</b> | <b>12,4</b>  | <b>13,79</b> | <b>10,56</b> | <b>62,93</b>  | <b>54,64</b>  | <b>440,11</b>  | <b>369,27</b>  |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |                                     | <b>2015</b>            | <b>1670</b> | <b>56,37</b> | <b>45,36</b> | <b>60,15</b> | <b>47,11</b> | <b>259,24</b> | <b>204,98</b> | <b>1855,84</b> | <b>1493,44</b> |        |

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд          |   | Прием пищи             |             |              |              |              |              |               |               |                |                | № рец. |  |
|----------------------------|---|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------|--|
|                            |   | Масса порции в граммах |             | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы      |               | Ккал           |                |        |  |
|                            |   | сад                    | ясли        | сад          | ясли         | сад          | ясли         | сад           | ясли          | сад            | ясли           |        |  |
| <b>завтрак</b>             |   |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |        |  |
| 1                          | Суп молочный с крупой                   | 200                    | 150         | 4,61         | 3,88         | 4,57         | 4,17         | 25,13         | 23,2          | 124,1          | 102,92         | 140    |  |
| 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                      | 50          | 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                          | 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>448</b>             | <b>409</b>  | <b>13,51</b> | <b>10,61</b> | <b>15,8</b>  | <b>13,59</b> | <b>51,8</b>   | <b>43,92</b>  | <b>364,97</b>  | <b>295,57</b>  |        |  |
| <b>второй завтрак</b>      |   |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |        |  |
| 1                          | Соки овощные, фруктовые и ягодные       | 160                    | 150         | 0,8          | 0,75         | 0,16         | 0,15         | 16            | 15            | 90,6           | 80             | 501    |  |
|                            | <b>итого</b>                            | <b>160</b>             | <b>150</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,75</b>  | <b>0,16</b>  | <b>0,15</b>  | <b>16</b>     | <b>15</b>     | <b>90,6</b>    | <b>80</b>      |        |  |
| <b>обед</b>                |   |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |        |  |
| 1                          | Суп картофельный с крупой               | 200                    | 150         | 2,11         | 1,73         | 4,44         | 3,36         | 15,06         | 12,43         | 128,72         | 107,02         | 114    |  |
| 2                          | Кнели говяжьи с рисом                   | 80                     | 60          | 13,72        | 12,92        | 15,01        | 13,73        | 15,23         | 11,52         | 217,65         | 195,27         | 338    |  |
| 3                          | Капуста тушеная                         | 130                    | 110         | 2,7          | 2,19         | 3,86         | 3,07         | 13,69         | 11,1          | 97,27          | 78,31          | 380    |  |
| 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    |  |
|                            | <b>итого</b>                            | <b>640</b>             | <b>510</b>  | <b>22,8</b>  | <b>20,3</b>  | <b>23,8</b>  | <b>20,6</b>  | <b>82,5</b>   | <b>66,5</b>   | <b>622,5</b>   | <b>526,1</b>   |        |  |
| <b>полдник</b>             |   |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |        |  |
| 1                          | Фрукты свежие                           | 100                    | 95          | 1,5          | 1,43         | 0,5          | 0,48         | 21            | 19,95         | 95             | 90,25          | 82     |  |
| 2                          | Хлеб пшеничный формовой                 | 30                     | 20          | 2,55         | 1,7          | 0,99         | 0,66         | 12,75         | 8,5           | 72,6           | 48,4           | 573    |  |
| 3                          | Кисломолочный напиток                   | 180                    | 150         | 5,04         | 4,2          | 4,5          | 3,75         | 7,2           | 6             | 95,4           | 79,5           | 470    |  |
|                            | <b>итого</b>                            | <b>310</b>             | <b>265</b>  | <b>9,09</b>  | <b>7,33</b>  | <b>5,99</b>  | <b>4,89</b>  | <b>40,95</b>  | <b>34,45</b>  | <b>263</b>     | <b>218,15</b>  |        |  |
| <b>ужин</b>                |   |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |        |  |
| 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 | 140                    | 110         | 3,53         | 2,91         | 8,05         | 7,24         | 28,89         | 21,86         | 197,93         | 168,01         | 181    |  |
| 3                          | Икра морковная                          | 60                     | 40          | 0,64         | 0,45         | 3,06         | 2,05         | 4,94          | 3,4           | 50,48          | 34,16          | 54     |  |
| 4                          | Хлеб пшеничный формовой                 | 20                     | 20          | 1,7          | 1,7          | 0,66         | 0,66         | 8,5           | 8,5           | 48,4           | 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>11,71</b> | <b>9,26</b>  | <b>15,3</b>  | <b>12,78</b> | <b>61,11</b>  | <b>50,39</b>  | <b>449,2</b>   | <b>381,46</b>  |        |  |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |   | <b>2048</b>            | <b>1744</b> | <b>57,95</b> | <b>48,25</b> | <b>61,07</b> | <b>51,98</b> | <b>252,31</b> | <b>210,22</b> | <b>1790,22</b> | <b>1501,32</b> |        |  |

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд          |                                   | Прием пищи             |             |              |              |              |              |               |               |               |               | № рец. |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
|                            |                                   | Масса порции в граммах |             | Белки        |              | Жиры         |              | Углеводы      |               | Ккал          |               |        |
|                            |                                   | сад                    | ясли        | сад          | ясли         | сад          | ясли         | сад           | ясли          | сад           | ясли          |        |
| <b>завтрак</b>             |                                   |                        |             |              |              |              |              |               |               |               |               |        |
| 1                          | Рыба, тушенная 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 рассыпчатая        | 120                    | 100         | 3,53         | 2,36         | 3,5          | 2,58         | 19,74         | 13,16         | 107,52        | 80,84         | 206    |
| 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           | 35                     | 25          | 2,98         | 2,13         | 1,16         | 0,83         | 14,88         | 10,63         | 84,7          | 60,5          | 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    |
| <b>итого</b>               |                                   | <b>500</b>             | <b>410</b>  | <b>13,37</b> | <b>8,93</b>  | <b>17,19</b> | <b>12,79</b> | <b>59,68</b>  | <b>43,94</b>  | <b>393,59</b> | <b>307,31</b> |        |
| <b>второй завтрак</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>1,50</b>  | <b>0,60</b>  | <b>0,50</b>  | <b>0,14</b>  | <b>21,00</b>  | <b>15,00</b>  | <b>95,00</b>  | <b>79,00</b>  |        |
| <b>обед</b>                |                                   |                        |             |              |              |              |              |               |               |               |               |        |
| 1                          | Суп из овощей                     | 200                    | 150         | 1,86         | 1,61         | 4,43         | 4,26         | 10,89         | 9,46          | 129,56        | 111,36        | 116    |
| 2                          | Котлеты из говядины               | 80                     | 60          | 10,01        | 8,88         | 14,6         | 17,94        | 13,43         | 10,45         | 141,37        | 109,57        | 339    |
| 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                          | Икра свекольная                   | 60                     | 40          | 0,58         | 0,4          | 3,08         | 2,06         | 4,87          | 3,3           | 53,09         | 35,81         | 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    |
| <b>итого</b>               |                                   | <b>700</b>             | <b>550</b>  | <b>19,39</b> | <b>16,57</b> | <b>26,77</b> | <b>23,01</b> | <b>98,84</b>  | <b>82,58</b>  | <b>640,33</b> | <b>516,90</b> |        |
| <b>полдник</b>             |                                   |                        |             |              |              |              |              |               |               |               |               |        |
| 1                          | Пояник                            | 50                     | 40          | 0,55         | 0,44         | 0,05         | 0,04         | 28,5          | 20,3          | 181           | 144,8         | 581    |
| 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>220</b>  | <b>6,15</b>  | <b>5,48</b>  | <b>5,05</b>  | <b>4,54</b>  | <b>36,50</b>  | <b>27,50</b>  | <b>287,00</b> | <b>240,20</b> |        |
| <b>ужин</b>                |                                   |                        |             |              |              |              |              |               |               |               |               |        |
| 1                          | Суп молочный с крупой             | 200                    | 150         | 4,2          | 3,57         | 4,57         | 4,17         | 20,32         | 22,40         | 253,14        | 212,2         | 140    |
| 2                          | Хлеб пшеничный формовой           | 30                     | 25          | 2,55         | 2,13         | 0,99         | 0,83         | 12,75         | 10,63         | 96,8          | 72,6          | 573    |
| 3                          | Яйцо вареное                      | 49                     | 49          | 6,22         | 6,22         | 5,68         | 5,68         | 0,34          | 0,34          | 21,63         | 21,63         | 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    |
| <b>итого</b>               |                                   | <b>479</b>             | <b>404</b>  | <b>15,91</b> | <b>14,56</b> | <b>13,86</b> | <b>13,03</b> | <b>53,80</b>  | <b>46,07</b>  | <b>458,78</b> | <b>383,70</b> |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |                                   | <b>2029</b>            | <b>1684</b> | <b>56,32</b> | <b>46,14</b> | <b>63,37</b> | <b>53,51</b> | <b>269,82</b> | <b>215,09</b> | <b>1874,7</b> | <b>1527,1</b> |        |



Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюда         |   | Прием пищи             |             |             |             |             |             |              |              |               |               | № рец. |
|----------------------------|---|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
|                            |   | Масса порции в граммах |             | Белки       |             | Жиры        |             | Углеводы     |              | Ккал          |               |        |
| завтрак                    |   | сад                    | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли        | сад          | ясли         | сад           | ясли          |        |
| 1                          | Запеканка рисовая с творогом, со сметаной | 155                    | 135         | 6,3         | 5,21        | 10,32       | 8,39        | 28,3         | 20,63        | 197,4         | 165,5         | 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         | 9,9         | 7,9         | 15,3        | 13,0        | 53,4         | 40,4         | 359,6         | 300,0         |        |
| второй завтрак             |   |                        |             |             |             |             |             |              |              |               |               |        |
| 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                       |   |                        |             |             |             |             |             |              |              |               |               |        |
| 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                          | Гуляш из отварной говядины                | 80                     | 60          | 6,51        | 5,68        | 6           | 5,82        | 14,49        | 13,24        | 190,69        | 158,1         | 327    |
| 3                          | Пюре картофельное                         | 140                    | 110         | 2,69        | 2,4         | 4,55        | 3,71        | 18,1         | 16,32        | 128,65        | 111,91        | 377    |
| 4                          | Икра морская                              | 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         | 180                    | 150         | 0,9         | 0,75        | 0,18        | 0,15        | 18           | 15           | 82,8          | 69            | 501    |
| итого                      |   | 700                    | 550         | 16,6        | 14,0        | 19,7        | 17,2        | 90,7         | 76,4         | 675,7         | 559,5         |        |
| полдник                    |   |                        |             |             |             |             |             |              |              |               |               |        |
| 1                          | Булочка российская                        | 70                     | 60          | 5,02        | 4,46        | 7,5         | 6,69        | 34,81        | 33,79        | 186,34        | 151,25        | 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        | 42,0         | 39,8         | 281,7         | 230,8         |        |
| ужин                       |   |                        |             |             |             |             |             |              |              |               |               |        |
| 1                          | Суп молочный с макаронными изделиями      | 200                    | 150         | 5,98        | 4,52        | 6,4         | 5,11        | 20,67        | 17,46        | 259,1         | 225,82        | 139    |
| 2                          | Хлеб пшеничный формовой                   | 40                     | 30          | 3,4         | 2,55        | 1,32        | 0,99        | 17           | 12,75        | 96,8          | 72,6          | 573    |
| 3                          | 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    |
| итого                      |   | 489                    | 409         | 18,79       | 16,12       | 16,17       | 14,25       | 51,85        | 42,7         | 461,21        | 394,23        |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |   | <b>1939</b>            | <b>1619</b> | <b>56,8</b> | <b>47,3</b> | <b>63,7</b> | <b>55,1</b> | <b>258,9</b> | <b>214,3</b> | <b>1873,3</b> | <b>1563,5</b> |        |

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюда         |  | Прием пищи             |             |             |              |              |              |              |              |               |               | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
|                            |  | Масса порции в граммах |             | Белки       |              | Жиры         |              | Углеводы     |              | Ккал          |               |        |
|                            |  | сад                    | ясли        | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли         | сад           | ясли          |        |
| <b>завтрак</b>             |  |                        |             |             |              |              |              |              |              |               |               |        |
| 1                          | Макаронные изделия отварные                  | 120                    | 90          | 5,49        | 3,53         | 4,68         | 3,58         | 27,34        | 17,58        | 154,4         | 124,42        | 256    |
| 2                          | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50                     | 40          | 0,8         | 0,64         | 3,15         | 2,52         | 3,7          | 2,96         | 49            | 39,2          | 150    |
| 3                          | Хлеб пшеничный йодированный                  | 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                          | 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                                | 700                    | 180         | 0,12        | 0,1          | 0,03         | 0,03         | 8,02         | 7,02         | 28,03         | 24,49         | 457    |
| <b>итого</b>               |  | <b>428</b>             | <b>354</b>  | <b>13,0</b> | <b>9,0</b>   | <b>16,7</b>  | <b>13,4</b>  | <b>56,1</b>  | <b>40,4</b>  | <b>412,8</b>  | <b>330,8</b>  |        |
| <b>второй завтрак</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</b>                |  |                        |             |             |              |              |              |              |              |               |               |        |
| 1                          | Суп крестьянский с крупой                    | 200                    | 150         | 2,42        | 1,93         | 5,63         | 5,39         | 19,8         | 15,78        | 113,6         | 98,44         | 118    |
| 2                          | Птица отварная                               | 80                     | 60          | 5,58        | 3,76         | 8,53         | 6,11         | 20,41        | 18,33        | 205,05        | 181,64        | 366    |
| 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    |
| <b>итого</b>               |  | <b>700</b>             | <b>550</b>  | <b>15,7</b> | <b>12,0</b>  | <b>21,3</b>  | <b>16,7</b>  | <b>101,0</b> | <b>84,7</b>  | <b>671,2</b>  | <b>564,6</b>  |        |
| <b>полдник</b>             |  |                        |             |             |              |              |              |              |              |               |               |        |
| 1                          | Ватрушка с творожным фаршем                  | 80                     | 60          | 8,06        | 6,89         | 9,0          | 8,59         | 41,13        | 35,39        | 206,88        | 156,24        | 531    |
| 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>260</b>             | <b>210</b>  | <b>13,1</b> | <b>11,1</b>  | <b>14,1</b>  | <b>12,3</b>  | <b>48,3</b>  | <b>41,4</b>  | <b>302,3</b>  | <b>235,7</b>  |        |
| <b>ужин</b>                |  |                        |             |             |              |              |              |              |              |               |               |        |
| 1                          | Суп молочный с крупой                        | 200                    | 150         | 5,24        | 4,35         | 4,77         | 4,32         | 30,47        | 23,84        | 238,86        | 183,99        | 140    |
| 2                          | Хлеб пшеничный йодированный                  | 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         | 76,84         | 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    |
| <b>итого</b>               |  | <b>489</b>             | <b>409</b>  | <b>17,8</b> | <b>15,76</b> | <b>14,34</b> | <b>13,29</b> | <b>62,2</b>  | <b>49,57</b> | <b>499,71</b> | <b>410,7</b>  |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |  | <b>1977</b>            | <b>1673</b> | <b>61,1</b> | <b>48,5</b>  | <b>66,9</b>  | <b>55,9</b>  | <b>288,7</b> | <b>231,0</b> | <b>1981,0</b> | <b>1620,8</b> |        |

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд          |   | Прием пищи             |             |             |              |              |              |               |               |                |                | № рец. |
|----------------------------|---|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------|
|                            |   | Масса порции в граммах |             | Белки       |              | Жиры         |              | Углеводы      |               | Ккал           |                |        |
|                            |   | сад                    | ясли        | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад           | ясли          | сад            | ясли           |        |
| <b>завтрак</b>             |   |                        |             |             |              |              |              |               |               |                |                |        |
| 1                          | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200                    | 150         | 6,93        | 5,04         | 7,59         | 5,67         | 25,9          | 22,84         | 200,23         | 179,81         | 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         | 56,8          | 49,9          | 418,1          | 376,1          |        |
| <b>второй завтрак</b>      |   |                        |             |             |              |              |              |               |               |                |                |        |
| 1                          | Соки овощные, фруктовые и ягодные         | 160                    | 150         | 0,8         | 0,75         | 0,16         | 0,15         | 16            | 15            | 90,6           | 80             | 501    |
|                            | итого                                     | 160                    | 150         | 0,8         | 0,75         | 0,16         | 0,15         | 16            | 15            | 90,6           | 80             |        |
| <b>обед</b>                |   |                        |             |             |              |              |              |               |               |                |                |        |
| 1                          | Суп картофельный с фрикадельками          | 200                    | 150         | 9,84        | 9,21         | 10,21        | 4,85         | 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             | 169,11         | 140,99         | 356    |
| 3                          | Каша пшеничная рассыпчатая                | 130                    | 110         | 4,12        | 2,95         | 3,6          | 2,68         | 23,03         | 16,45         | 149,62         | 107,94         | 206    |
| 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        | 3,74         | 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         | 27,6        | 23,1         | 28,2         | 21,5         | 96,1          | 69,8          | 701,1          | 547,7          |        |
| <b>полдник</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    |
|                            | итого                                     | 250                    | 200         | 9,4         | 6,5          | 9,9          | 6,5          | 45,2          | 23,3          | 314,5          | 218,8          |        |
| <b>ужин</b>                |   |                        |             |             |              |              |              |               |               |                |                |        |
| 1                          | Запеканка из творога                      | 120                    | 105         | 4,38        | 3,74         | 10,2         | 8,57         | 14,04         | 11,28         | 207,14         | 155,4          | 279    |
| 2                          | Хлеб пшеничный формовой                   | 40                     | 25          | 3,4         | 2,13         | 1,32         | 0,81         | 17            | 10,63         | 96,8           | 60,5           | 573    |
| 3                          | Фрукты свежие                             | 100                    | 95          | 1,5         | 1,43         | 0,5          | 0,48         | 21            | 19,95         | 95             | 90,25          | 82     |
| 4                          | Чай с сахаром                             | 200                    | 180         | 0,12        | 0,1          | 0,03         | 0,03         | 8,07          | 7,02          | 28,03          | 24,49          | 457    |
|                            | итого                                     | 460                    | 405         | 9,4         | 7,4          | 12,05        | 9,91         | 60,06         | 48,88         | 426,97         | 330,64         |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |   | <b>2015</b>            | <b>1675</b> | <b>60,7</b> | <b>48,66</b> | <b>65,59</b> | <b>50,99</b> | <b>274,12</b> | <b>206,94</b> | <b>1951,24</b> | <b>1553,24</b> |        |



Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд          |  | Прием пищи             |             |              |             |              |              |              |              |               |               | № рец. |  |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|--|
|                            |  | Масса порции в граммах |             | Белки        |             | Жиры         |              | Углеводы     |              | Ккал          |               |        |  |
|                            |  | сод                    | ясли        | сод          | ясли        | сод          | ясли         | сод          | ясли         | сод           | ясли          |        |  |
| <b>завтрак</b>             |  |                        |             |              |             |              |              |              |              |               |               |        |  |
| 1                          | Каша "Дружба"                            | 180                    | 150         | 4,72         | 3,63        | 4,95         | 3,75         | 15,37        | 13,15        | 124,14        | 100,11        | 229    |  |
| 2                          | Хлеб пшеничный формовой                  | 40                     | 30          | 3,4          | 2,55        | 1,32         | 0,99         | 17           | 12,75        | 46,8          | 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    |  |
|                            | <b>итого</b>                             | <b>438</b>             | <b>374</b>  | <b>14,2</b>  | <b>11,0</b> | <b>16,4</b>  | <b>13,4</b>  | <b>46,8</b>  | <b>38,6</b>  | <b>392,7</b>  | <b>320,1</b>  |        |  |
| <b>второй завтрак</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</b>                |  |                        |             |              |             |              |              |              |              |               |               |        |  |
| 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                          | Бифштекс рубленный парозой               | 20                     | 10          | 7,51         | 6,38        | 8,4          | 6,74         | 5,11         | 2,91         | 155,5         | 118,89        | 331    |  |
| 3                          | Каша гречневая рассыпчатая               | 130                    | 110         | 8,07         | 6,05        | 5,67         | 4,43         | 31,9         | 27,8         | 183,2         | 164,77        | 202    |  |
| 4                          | Икра свекольная                          | 60                     | 40          | 0,59         | 0,41        | 3,08         | 2,06         | 4,89         | 3,37         | 53,57         | 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    |  |
|                            | <b>итого</b>                             | <b>700</b>             | <b>550</b>  | <b>22,9</b>  | <b>18,1</b> | <b>21,1</b>  | <b>16,0</b>  | <b>95,2</b>  | <b>77,2</b>  | <b>673,0</b>  | <b>540,8</b>  |        |  |
| <b>полдник</b>             |  |                        |             |              |             |              |              |              |              |               |               |        |  |
| 1                          | Булочка дорожная                         | 70                     | 60          | 6,21         | 5,49        | 9,15         | 8,28         | 30,5         | 28,56        | 196,37        | 150,86        | 543    |  |
| 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>11,3</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</b>                |  |                        |             |              |             |              |              |              |              |               |               |        |  |
| 1                          | Рыба, запеченная в сметанном соусе       | 80                     | 60          | 5,7          | 4,21        | 6,81         | 5,11         | 12,38        | 11,65        | 184,31        | 165,83        | 252    |  |
| 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                          | 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                  | 30                     | 25          | 2,55         | 2,13        | 0,99         | 0,83         | 12,75        | 10,63        | 72,6          | 60,5          | 573    |  |
| 5                          | Чай с сахаром                            | 200                    | 180         | 0,12         | 0,1         | 0,03         | 0,03         | 8,07         | 7,02         | 28,03         | 24,49         | 457    |  |
|                            | <b>итого</b>                             | <b>500</b>             | <b>415</b>  | <b>11,82</b> | <b>8,21</b> | <b>14,04</b> | <b>10,35</b> | <b>68,73</b> | <b>60,16</b> | <b>462,49</b> | <b>389,14</b> |        |  |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |  | <b>1988</b>            | <b>1649</b> | <b>61,7</b>  | <b>47,5</b> | <b>65,7</b>  | <b>51,9</b>  | <b>269,5</b> | <b>225,5</b> | <b>1915,0</b> | <b>1559,4</b> |        |  |

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд          |                                   | Прием пищи             |             |              |              |              |             |              |              |               |               | № рец. |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
|                            |                                   | Масса порции в граммах |             | Белки        |              | Жиры         |             | Углеводы     |              | Ккал          |               |        |
|                            |                                   | сад                    | ясли        | сад          | ясли         | сад          | ясли        | сад          | ясли         | сад           | ясли          |        |
| <b>завтрак</b>             |                                   |                        |             |              |              |              |             |              |              |               |               |        |
| 1                          | Рыба отварная с соусом польским   | 80                     | 60          | 10,2         | 8,05         | 5,17         | 4,26        | 10,76        | 7,61         | 60,4          | 50,77         | 369    |
| 2                          | Пюре картофельное                 | 130                    | 110         | 2,69         | 2,4          | 4,55         | 3,71        | 18,1         | 16,32        | 128,65        | 111,91        | 377    |
| 3                          | Капуста тушеная                   | 60                     | 40          | 1,29         | 0,88         | 2,28         | 1,52        | 6,48         | 4,55         | 50,86         | 34,99         | 380    |
| 4                          | Хлеб пшеничный фирмовой           | 40                     | 30          | 3,4          | 2,55         | 1,32         | 0,99        | 17           | 12,75        | 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    |
|                            | <b>итого</b>                      | <b>515</b>             | <b>425</b>  | <b>17,7</b>  | <b>14,0</b>  | <b>17,0</b>  | <b>14,1</b> | <b>60,4</b>  | <b>48,3</b>  | <b>402,1</b>  | <b>332,2</b>  |        |
| <b>второй завтрак</b>      |                                   |                        |             |              |              |              |             |              |              |               |               |        |
| 1                          | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 160                    | 150         | 0,8          | 0,75         | 0,16         | 0,15        | 16           | 15           | 90,6          | 80            | 501    |
|                            | <b>итого</b>                      | <b>160</b>             | <b>150</b>  | <b>0,8</b>   | <b>0,75</b>  | <b>0,16</b>  | <b>0,15</b> | <b>16</b>    | <b>15</b>    | <b>90,6</b>   | <b>80</b>     |        |
| <b>обед</b>                |                                   |                        |             |              |              |              |             |              |              |               |               |        |
| 1                          | Свекольник                        | 200                    | 150         | 3,82         | 3,51         | 12,1         | 10,92       | 13,2         | 11,21        | 138,23        | 117,35        | 98     |
| 2                          | Плов из говядины                  | 180                    | 150         | 9,06         | 8,58         | 16,1         | 14,36       | 38,32        | 30,8         | 332,6         | 280,80        | 330    |
| 3                          | Икра морковная                    | 60                     | 40          | 0,64         | 0,45         | 3,06         | 2,05        | 4,94         | 3,4          | 50,48         | 34,16         | 54     |
| 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    |
|                            | <b>итого</b>                      | <b>670</b>             | <b>530</b>  | <b>17,8</b>  | <b>16,0</b>  | <b>21,8</b>  | <b>27,7</b> | <b>94,9</b>  | <b>76,8</b>  | <b>700,1</b>  | <b>577,9</b>  |        |
| <b>полдник</b>             |                                   |                        |             |              |              |              |             |              |              |               |               |        |
| 1                          | Пряник                            | 50                     | 40          | 0,55         | 0,44         | 0,05         | 0,04        | 28,5         | 20,3         | 181           | 144,8         | 581    |
| 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>220</b>  | <b>6,2</b>   | <b>5,5</b>   | <b>5,1</b>   | <b>4,5</b>  | <b>36,5</b>  | <b>27,5</b>  | <b>287,0</b>  | <b>240,2</b>  |        |
| <b>ужин</b>                |                                   |                        |             |              |              |              |             |              |              |               |               |        |
| 1                          | Суп молочный с крупой             | 200                    | 150         | 4,61         | 3,88         | 4,57         | 4,17        | 25,13        | 23,2         | 124,1         | 102,92        | 140    |
| 2                          | Хлеб пшеничный фирмовой           | 40                     | 30          | 3,4          | 2,55         | 1,32         | 0,99        | 17           | 12,75        | 96,8          | 72,6          | 573    |
| 3                          | Фрукты свежие                     | 100                    | 95          | 1,5          | 1,43         | 0,5          | 0,48        | 21           | 19,95        | 95            | 90,25         | 82     |
| 4                          | Молоко кипяченое                  | 180                    | 150         | 5,04         | 4,2          | 4,5          | 3,75        | 8,46         | 7,05         | 93,6          | 78            | 469    |
|                            | <b>итого</b>                      | <b>520</b>             | <b>425</b>  | <b>14,55</b> | <b>12,06</b> | <b>10,89</b> | <b>9,39</b> | <b>71,59</b> | <b>62,95</b> | <b>409,5</b>  | <b>343,77</b> |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |                                   | <b>2115</b>            | <b>1750</b> | <b>57,1</b>  | <b>48,3</b>  | <b>64,9</b>  | <b>56,0</b> | <b>279,4</b> | <b>230,6</b> | <b>1889,4</b> | <b>1574,0</b> |        |

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюда            | Прием пищи                                   |              |              |               |               |               |               |                |                |                | № рец.         |     |
|-------------------------------|--|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----|
|                               | Масса порции в граммах                       |              | Белки        |               | Жиры          |               | Углеводы      |                | Ккал           |                |                |     |
|                               | сад  | ясли         | сад          | ясли          | сад           | ясли          | сад           | ясли           | сад            | ясли           |                |     |
| <b>завтрак</b>                |  |              |              |               |               |               |               |                |                |                |                |     |
| 1                             | Запеканка из творога с морковью, со сметаной | 155          | 135          | 7,04          | 6,37          | 9,47          | 7,68          | 29             | 26,61          | 206,41         | 170,05         | 238 |
| 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 (поджарки)                   | 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 |
|                               | <b>итого</b>                                 | <b>400</b>   | <b>350</b>   | <b>10,6</b>   | <b>9,1</b>    | <b>14,5</b>   | <b>12,3</b>   | <b>54,1</b>    | <b>46,4</b>    | <b>368,6</b>   | <b>304,5</b>   |     |
| <b>второй завтрак</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</b>                   |  |              |              |               |               |               |               |                |                |                |                |     |
| 1                             | Суп картофельный с клецками                  | 200          | 150          | 2,99          | 2,62          | 4,53          | 3,49          | 17,46          | 14,96          | 124,61         | 103,56         | 115 |
| 2                             | Жаркое по-домашнему                          | 180          | 150          | 8,99          | 7,32          | 13,9          | 10,99         | 30,57          | 27,66          | 340,27         | 303,83         | 378 |
| 3                             | Овощи отварные                               | 60           | 40           | 0,73          | 0,49          | 2,11          | 1,07          | 4,26           | 1,84           | 45,09          | 27,06          | 156 |
| 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          | 57,31          | 48,74          | 495 |
|                               | <b>итого</b>                                 | <b>670</b>   | <b>530</b>   | <b>17,0</b>   | <b>13,9</b>   | <b>21,1</b>   | <b>16,0</b>   | <b>90,8</b>    | <b>76,9</b>    | <b>688,8</b>   | <b>580,0</b>   |     |
| <b>полдник</b>                |  |              |              |               |               |               |               |                |                |                |                |     |
| 1                             | Булочка домашняя                             | 70           | 60           | 5,74          | 5             | 10            | 8,12          | 39,09          | 35,28          | 202,63         | 180,94         | 542 |
| 2                             | Кисло-молочный 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>10,8</b>   | <b>9,2</b>    | <b>14,5</b>   | <b>11,9</b>   | <b>46,3</b>    | <b>41,3</b>    | <b>298,0</b>   | <b>260,4</b>   |     |
| <b>ужин</b>                   |  |              |              |               |               |               |               |                |                |                |                |     |
| 1                             | Суп молочный с крупой                        | 200          | 150          | 5,78          | 4,59          | 5,06          | 4,49          | 28,83          | 26,54          | 215,88         | 174,11         | 140 |
| 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                                 | 40           | 40           | 6,22          | 6,22          | 5,63          | 5,63          | 0,34           | 0,34           | 76,84          | 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 |
|                               | <b>итого</b>                                 | <b>480</b>   | <b>409</b>   | <b>18,34</b>  | <b>15,97</b>  | <b>14,63</b>  | <b>13,46</b>  | <b>60,56</b>   | <b>52,27</b>   | <b>476,73</b>  | <b>400,82</b>  |     |
| <b>ИТОГО за целый день</b>    |  | <b>1909</b>  | <b>1599</b>  | <b>58,23</b>  | <b>48,71</b>  | <b>65,13</b>  | <b>53,76</b>  | <b>272,67</b>  | <b>231,84</b>  | <b>1927,18</b> | <b>1624,79</b> |     |
| <b>Итого за весь период</b>   |  | <b>20093</b> | <b>16712</b> | <b>586,09</b> | <b>475,76</b> | <b>640,99</b> | <b>528,28</b> | <b>2678,09</b> | <b>2186,81</b> | <b>18892,1</b> | <b>15540,4</b> |     |
| <b>Итого среднее значение</b> |  |              |              | <b>58,61</b>  | <b>47,58</b>  | <b>64,10</b>  | <b>52,83</b>  | <b>267,81</b>  | <b>218,68</b>  | <b>1889,21</b> | <b>1554,04</b> |     |

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Ежедневный сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л.Марина и В.Т.Лавинской. - Изд. Хлебредаформ, 2004.
  3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.Л. Могильной и В.А. Тупольева, 2011 год, г. Москва.
  4. Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.Я. Градников, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.
- Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20.