



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

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	157,72	141,89	268
2	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
3	Хлеб пшеничный йодированный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		423	364	10,1	8,3	14,1	12,4	26,7	23,1	361,0	313,9	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	113
2	Котлеты из птицы припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	129	112	372
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		680	550	24,2	19,6	17,1	14,9	112,3	96,8	644,5	534,5	
полдник 15.30												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	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
итого		250	210	11,3	9,6	13,7	12,0	37,7	34,6	291,8	230,4	
ужин 18.30												
1	Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	253	220	177
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573/1
3	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		480	425	11,12	9,64	16,18	13,87	75,81	53,34	464,81	395,07	
ИТОГО за целый день		2013	1729	57,55	48,1	61,21	53,33	270,54	225,77	1864,0	1575,71	

Сезон: лето-осень

МАДОУ 42

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
4	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		494	414	15,0	13,2	15,6	14,8	44,2	34,4	393,7	320,8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	9,21	10,21	9,85	15,2	10,41	152,46	118,25	123
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	60	3,6	2,08	6,16	3,62	18,8	16,3	155	106,4	359
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202
4	Овощи отварные	60	40	0,07	0,05	2,06	0,77	5,05	4,9	40,05	23,7	156
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		700	550	25,9	20,9	24,6	19,1	109,4	90,9	709,5	558,2	
полдник 15.30												
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	
ужин 18.30												
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	125	4,83	4,05	14,7	10,45	25,46	17,37	253,2	172,5	285/408
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
5	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
итого		470	400	13,53	11,05	20,69	15,35	62,39	48,07	495,6	372,5	
ИТОГО за целый день		2094	1744	64,65	52,57	71,02	55,88	279,16	214,75	2015,23	1572,22	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		453	374	13,69	11,27	15,82	13,8	54,48	48,66	380,6	322,86	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
итого		100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	8,9	102,08	89,52	95
2	Котлеты из говядины	80	60	10,01	9,98	14,6	12,94	13,43	12,45	211,37	179,57	339
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		690	550	19,2	17,6	25,1	22,2	81,8	69,8	626,9	531,3	
полдник 15.30												
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
итого		250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	36,5	27,5	287	240,2	
ужин 18.30												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	311
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	206
3	Кабачки припущенные	50	40	1,36	1,31	1,67	1,33	8,67	7,13	26,7	21,3	34/3
4	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		490	410	15,48	12,01	16,53	13,93	74,52	66,2	474,64	415,02	
ИТОГО за целый день		1983	1654	56,02	46,99	63,03	54,6	268,32	227,2	1864,15	1588,42	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Биточки рыбные	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,68	5,76	90,4	77,8	307
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
3	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		450	380	10,86	7,82	14,65	13,09	61,85	51,41	378,03	314,81	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
итого		100	100	1,50	0,26	0,50	0,18	21,00	11,00	95,00	47,00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	78
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	327
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256
4	Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	50
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		690	550	19,69	16,20	19,12	17,06	93,36	81,71	678,28	579,06	
полдник 15.30												
1	Крендель сахарный	70	60	6,64	5,81	6,65	5,33	29,28	26,04	182,85	157,34	460
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	11,68	10,01	11,15	9,08	36,48	32,04	278,25	236,84	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,54	4,16	8,62	6,46	30,4	24,3	289	252	236
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого		484	404	17,93	15,34	18,23	15,44	59,46	47,42	479,01	408,31	
ИТОГО за целый день		1974	1644	61,66	49,63	63,65	54,85	272,15	223,58	1908,6	1586,0	

Сезон: лето-осень

МАДОУ 42

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	15,2	14,2	15,08	13,08	45,46	36,66	214,3	189,3	14/5 /406
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		405	355	20,7	18,6	22,3	19,7	72,6	57,8	411,5	352,4	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00												
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
2	Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	328
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	148
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		680	530	18,7	14,7	28,2	22,4	87,5	71,8	706,1	575,5	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		305	265	7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3	
ужин 18.30												
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8,8	7,02	9,46	8,51	38,95	36,2	327	285	235
2	Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		450	400	13,17	10,52	11,14	9,86	68,22	60,22	476,03	406,29	
ИТОГО за целый день		2020	1730	60,6	50,7	68,9	58,0	283,7	240,9	1997,2	1688,4	

Сезон: лето-осень

МАДОУ 42

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4	Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	380
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		417	363	14,6	12,4	18,7	16,5	34,2	26,7	358,6	279,4	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
итого		100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
обед 12.00-13.00												
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86	129
2	Птица тушеная	80	60	4,41	3,06	7,62	5,47	8,35	5,76	184	153,4	301
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		690	550	14,4	11,2	16,2	12,0	81,7	66,6	604,4	495,5	
полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	5,03	4,89	9,6	7,39	41,13	35,39	166,88	136,24	531
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		260	210	10,1	9,1	14,1	11,1	48,3	41,4	262,3	215,7	
ужин 18.30												
1	Каша "Дружба"	200	180	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	20,78	207,93	164,14	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573/1
5	Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	469
итого		450	400	15,09	13,16	12,15	10,77	58,8	46,24	432,93	354,54	
ИТОГО за целый день		1917	1623	55,7	46,4	61,7	50,5	243,9	196,0	1753,2	1424,2	

Сезон: лето-осень

МАДОУ 42

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	9,68	7,38	19,38	15,11	31,9	25,57	222,44	183,64	279/406
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		415	355	13,2	10,1	24,4	19,8	57,0	45,4	384,7	318,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
итого		100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
обед 12.00-13.00												
1	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	Оладьи из печени по-кунцевски	80	60	4,8	4,4	1,86	1,22	5,04	4,88	228	213	357
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		690	550	13,8	11,8	12,0	10,1	87,4	75,1	643,1	560,3	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
ужин 18.30												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	121,63	121,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		489	409	19,49	16,45	17,21	14,69	57,63	48,57	505,87	401,31	
ИТОГО за целый день		1944	1624	58,75	47,72	68,53	56,58	269,3	221,36	1926,63	1587,18	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	159,1	135,82	139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	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	365	12,6	9,9	14,1	12,2	51,6	42,4	377,0	320,0	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	12,7	11,3	19,56	17,17	35,2	31,4	326	275	332
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	148
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		680	530	19,7	16,9	24,6	21,0	90,6	76,8	644,5	536,4	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		305	265	7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3	
ужин 18.30												
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	9,84	14,2	11,1	25,23	21,66	209,06	182,59	264
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
3	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99	53
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	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		500	415	16,25	14,87	22,85	17,73	68,92	58,93	471,43	399,48	
ИТОГО за целый день		2110	1755	56,6	48,6	68,9	57,0	266,4	229,1	1896,5	1610,1	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МАДОУ 42

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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	102,52	80,84	206
3	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		435	365	12,1	8,0	15,0	11,6	53,2	38,9	341,4	271,5	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
итого		100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ летний	200	150	3,14	2,69	3,09	2,74	3,86	2,18	82,31	67,24	64
2	Плов из говядины	200	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	330
3	Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	50
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		680	530	18,0	15,1	23,8	19,4	81,9	66,8	645,5	521,4	
полдник 15.30												
1	Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,93	5,6	4,4	22,85	20,58	180,9	139,81	535
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	11,7	10,1	10,1	8,2	30,1	26,6	276,3	219,3	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
2	Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		450	370	11,8	9,92	12,84	9,84	66,87	57,17	432,31	356,99	
ИТОГО за целый день		1915	1575	55,1	43,4	62,2	49,1	253,0	200,4	1790,5	1416,3	

Сезон: лето-осень
День 10. Пятница
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	234
2	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		453	374	13,2	9,9	16,3	13,0	48,9	42,7	397,6	297,0	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00												
1	Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	60	14,24	10,33	18,56	12,2	13,5	12,44	223,3	172	349
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		690	550	23,4	17,9	27,7	20,3	95,0	82,0	675,2	548,3	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	30	0,55	0,33	0,05	0,03	28,5	17,1	181	125,75	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
итого		250	210	6,2	5,4	5,1	4,5	36,5	24,3	287,0	221,2	
ужин 18.30												
1	Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	23,35	224,1	187,01	289
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25	82
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого		455	400	15,04	13,35	18,11	15,84	78,79	60,08	487,48	411,94	
ИТОГО за целый день		2028	1714	58,67	47,41	67,29	53,78	277,21	227,09	1949,13	1580,3	
Итого за весь период		19998	16792	585,29	481,39	656,48	543,72	2683,64	2206,17	18965,2	15628,7	
Итого среднее значение				58,53	48,14	65,65	54,37	268,36	220,62	1896,52	1562,87	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:
Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 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
Разработчик: ИП Кривич Е.В., +7 978 8969021