



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 314
города Ростова-на-Дону
Н.А. Юдина

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

МБДОУ № 314

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	3,2	9,71	15,28	12,93	2,8	2,46	197,95	167,46	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	11,5	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	150
3	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	0,96	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	3,24	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	0,03	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	3,13	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		438	364	22,1	15,1	27,0	22,1	34,9	27,2	466,2	373,8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	15,95	130,74	105,74	113
2	Птица тушеная	80	60	23,29	19,34	24,33	19,08	3,9	2,84	302,78	238,88	301
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	22,78	194,9	152,42	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	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	39,3	31,9	35,3	27,16	95,2	75,9	847,3	666,3	
полдник 15.30												
1	Сдоба обыкновенная	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,52	36,96	243,92	215,09	545
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	11,4	10,0	9,9	8,4	48,7	43,0	339,3	294,6	
ужин 18.30												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	28,63	19,44	211,23	149,81	234
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	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	15,47	11,92	12,66	9,88	68,08	52,03	453,63	349,81	
ИТОГО за целый день		2068	1699	89,05	69,59	85,04	67,62	262,88	213,02	2180,0	1753,5	

Сезон: зима-весна

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 (в ассортименте)	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	139,82	114,71	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
итого		445	365	8,8	7,0	10,0	9,1	43,8	34,1	302,1	249,2	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	9,73	8,12	92,75	82,34	104
2	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	60	18,47	16,91	5,89	4,54	8,7	7,6	162,96	139,93	372
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
итого		690	550	27,9	24,7	18,5	14,8	79,3	66,3	608,3	506,8	
полдник 15.30												
1	Кондитерское изделие	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	14,88	208,5	83,4	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	22,1	314,5	178,8	
ужин 18.30												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	18,46	15,41	15	13,21	25,57	21,08	314,19	268,27	289/408
2	Хлеб пшеничный формовой	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	573
3	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		475	425	23,79	20	18,62	16,38	62,06	53,12	513,9	443,34	
ИТОГО за целый день		2020	1690	70,56	58,95	57,09	46,92	246,33	190,58	1812,31	1447,12	

Сезон: зима-весна

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 (в ассортименте)	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	16,13	12,31	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
итого		448	409	13,51	10,61	15,8	13,59	42,8	33,03	364,97	295,57	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,63	15,06	12,43	108,72	87,02	114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	11,65	8,64	13,29	10,07	6,38	4,78	196,08	147,84	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
итого		640	510	20,8	16,0	22,1	17,2	73,6	59,7	580,9	458,7	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	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
итого		310	265	7,85	6,15	5,66	4,57	31,42	25,4	220	177,3	
ужин 18.30												
1	Рыба отварная	80	60	15,72	14,1	0,9	0,8	0,76	0,61	74,36	66,4	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	19,79	17,26	167,93	148,01	181
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,19	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
итого		490	410	21,71	19,26	12,7	10,78	42,01	36,79	369,2	321,49	
ИТОГО за целый день		2048	1744	64,64	52,79	56,42	46,27	205,83	169,94	1608,65	1322,07	

Сезон: зима-весна

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	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	13,89	11,76	3,81	2,68	2,65	2,19	100,89	80,38	299
2	Каша рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	132,52	90,84	206
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	150
4	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	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
	итого	505	415	21,77	17,32	15,15	11,74	54,41	40,01	454,44	344,91	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	82
	итого	100,00	100,00	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52,00	52,00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,93	5,63	4,39	13,7	10,88	113,6	89,44	118
2	Гуляш из отварного мяса	80	60	15,42	11,67	15,18	11,25	2,99	2,62	213,26	160,44	277
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	21,23	17,96	137,5	114,62	152
4	Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	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
	итого	700	550	25,37	19,69	28,55	21,45	81,28	66,24	696,69	546,28	
полдник 15.30												
1	Кондитерское изделие	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	0,8	0,64	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	8,80	7,84	287,00	240,20	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,01	3,58	6,53	5,05	30,58	21,13	202,54	145,65	236
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	78,84	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
	итого	489	409	17,41	14,87	15,18	13,33	64,83	48,75	465,39	372,36	

Сезон: зима-весна

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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	17,64	12,54	14,03	10,56	33,46	24,67	330,81	242,94	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	21,2	15,2	19,0	15,2	58,5	44,5	493,0	377,4	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	82
	итого	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
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, биточки или шницели из птицы припущенные	70	60	18,47	16,91	5,89	4,54	8,7	7,6	162,96	139,93	372
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Икра морковная	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 (в ассортименте)	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	501
	итого	690	550	28,6	25,3	19,6	15,9	85,0	70,7	648,0	541,3	
полдник 15.30												
1	Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,49	6,68	40,31	33,79	249,72	214,63	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	47,5	39,8	345,1	294,1	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	14,76	169,1	125,82	139
2	Хлеб пшеничный формовой	25	25	2,13	2,13	0,83	0,83	10,63	10,63	60,5	60,5	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	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	474	404	17,52	15,7	15,63	14,04	45,48	37,88	390,12	337,34	
ИТОГО за целый день		1914	1614	77,6	65,1	66,4	55,8	248,0	204,4	1928,3	1602,2	

Сезон: зима-весна

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	
1	Макаронные изделия отварные	120	90	5,88	3,53	29,29	3,58	29,29	17,58	194,9	124,42	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	4,44	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	150
3	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3,24	2,43	19,52	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	0,04	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	0,04	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	8,02	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		438	354	13,4	8,9	61,4	12,7	61,4	42,3	463,1	330,8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0,26	0,26	11,47	0,17	11,47	11,47	52	52	501
итого		100	100	0,26	0,26	11,47	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед 12.00-13.00												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	9,73	5,07	9,73	8,12	92,75	82,34	104
2	Птица в соусе с томатом	80	60	22,92	19,01	3,36	20,14	3,36	2,53	288,57	244,94	367
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	18,1	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	4,26	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	24,4	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	14,07	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		700	550	32,3	26,8	73,9	30,4	73,9	61,2	733,9	611,8	
полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	12,55	10,27	37,69	8,53	37,69	31,94	290,18	249,54	531
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	7,2	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		260	210	17,6	14,5	44,9	12,3	44,9	37,9	385,6	329,0	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой (в ассортименте)	200	150	5,24	4,35	18,17	4,32	18,17	13,84	138,86	113,99	140
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3,24	3,24	19,52	0,4	19,52	19,52	96,8	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	0,34	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	14,39	2,35	14,39	12,64	87,1	77,27	465
итого		489	409	17,64	16,45	52,42	12,7	52,42	46,34	87,21	364,9	
ИТОГО за целый день		1987	1623	81,2	66,8	244,1	68,3	244,1	199,2	1721,8	1688,5	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в		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	28,63	19,44	211,23	149,81	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	13,5	10,9	15,3	12,9	59,5	46,5	429,1	346,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501
итого		160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	8,89	6,64	8,45	6,82	14,83	11,18	171,36	132,84	123
2	Суфле из печени	80	60	18,91	14,94	7,69	6,6	7,2	5,9	164,6	135,66	35/8
3	Каша рассыпчатая с овощами	130	110	4,5	3,27	3,64	2,71	25,11	18,24	160,14	116,94	166
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	3,24	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	37,9	29,2	22,6	18,1	92,1	71,3	725,8	566,0	
полдник 15.30												
1	Кондитерское изделие	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	14,88	208,5	83,4	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	22,1	314,5	178,8	
ужин 18.30												
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	20	14,3	17,84	13,41	22,54	16,64	332,65	244,68	279/406
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		510	440	23,78	16,78	19,36	14,43	59,03	45,19	509,48	379,07	
ИТОГО за целый день		2065	1710	85,38	64,14	67,3	52,03	271,83	200,06	2052,46	1538,93	

Сезон: зима-весна

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		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	25,37	18,15	164,14	121,11	229
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	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		438	374	14,2	11,0	16,4	13,4	56,8	43,6	432,7	341,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	82
итого		100,00	100,00	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52,00	52,00	
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	121,92	75,86	129
2	Котлеты из говядины	80	60	14,65	11,09	14,41	10,61	13	10,11	242	181,58	339
3	Каша вязкая	130	110	6,05	4,71	4,43	3,37	32,21	25,05	184,27	142,49	213
4	Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	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
итого		700	550	28,0	21,5	25,9	18,8	103,4	81,5	780,5	581,7	
полдник 15.30												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,45	9,15	8,33	40,5	34,65	276,37	241,9	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	9,7	13,7	12,1	47,7	40,7	371,8	321,4	
ужин 18.30												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	16,57	13,21	6,85	5,11	2,38	1,65	137,91	105,83	252
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	21,23	17,96	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	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8	7,02	28,03	24,49	457
итого		495	410	22,27	17,78	13,92	10,18	8,02	38,03	403,99	317,04	
ИТОГО за целый день		1983	1644	76,0	60,2	70,0	54,6	227,4	215,3	2041,0	1613,2	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

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	Рыба отварная с соусом польским	80	60	15,2	13,05	5,17	4,26	0,76	0,61	114,1	95,7	369
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	150
4	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	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
	итого	515	425	22,2	18,7	17,6	14,5	50,9	41,6	463,8	381,3	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501
	итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
обед 12.00-13.00												
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	7,1	5,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
2	Плов из говядины	200	150	17,46	13,07	20,1	15,06	42,87	31,94	422,33	315,76	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
	итого	690	530	26,2	20,5	30,8	23,4	99,5	78,0	789,9	612,8	
полдник 15.30												
1	Кондитерское изделие	50	20	0,55	0,44	0,05	0,04	0,8	0,64	181	144,8	582
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	250	200	6,1	5,5	5,1	4,5	8,8	7,8	287,0	240,2	
ужин 18.30												
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	4,61	3,29	5,69	4,28	20,26	13,83	151,36	107,51	230
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	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	13,15	10,17	10,76	8,49	59,71	46,42	393,76	307,51	
ИТОГО за целый день		2135	1730	68,6	55,5	64,3	51,1	234,9	188,8	2008,0	1610,8	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

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	
завтрак 8.30-9.00												
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	17,71	11,86	13,83	11,86	19,08	14,65	272,77	223,23	238
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	0,99	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	3,63	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,03	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	400	350	21,3	16,5	18,8	16,5	44,1	34,5	435,0	357,7	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0,26	0,17	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	82
	итого	100,00	100,00	0,26	0,17	0,17	0,17	11,47	11,47	52,00	52,00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	3,49	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	115
2	Рагу из птицы	200	160	21,19	5,95	7,24	5,95	28,46	23,8	267,1	224,93	376
3	Овощи отварные	60	40	0,73	1,07	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	0,4	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов/Кисель из сухофруктов	180	150	0,34	0,01	0,01	0,01	20,33	17,36	82,85	70,65	495/9/10
	итого	690	540	29,3	10,9	14,4	10,9	94,9	78,5	640,7	523,0	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5,72	8,12	9,99	8,12	39,08	33,78	272,52	230,94	542
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	3,75	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	10,8	11,9	14,5	11,9	46,3	39,8	367,9	310,4	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой (в ассортименте)	200	150	5,78	4,49	5,06	4,49	20,53	14,54	145,88	114,11	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	0,99	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	5,63	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,35	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	итого	489	409	18,34	13,46	14,63	13,46	52,26	40,27	406,73	340,82	
ИТОГО за целый день		1929	1609	79,92	52,93	62,49	52,93	249,06	204,46	1902,3	1583,98	
Итого за весь период		20193	16757	763,89	603,68	837,16	546,72	2411,06	1960,1	19210,28	15716,1	
Итого среднее значение				76,389	60,368	83,716	54,672	241,106	196,01	1921,028	1571,61	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый 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.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

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

4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20