МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 310"

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 310"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 310", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 310", email=madou310@yandex.ru
Дата: 2025.02.03 13:19:03 +03'00'

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ № 310

Симонова С.И.

Приказ № 13-0 от 09,01,2025

Примерное перспективное десятидневное меню

для организации питания детей с 1,5 до 7 лет с 12-часовым пребыванием
(зимне-весенний период) 2025г.
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 310» (МАДОУ № 310)

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» под ред. Тутельян В.А.,2011г.

«Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, предназначенных для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» под ред. Перевалов А.Я. 2021г.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф. Л. Марчука и В. Т. Лапшиной.-Изд. Хлебпродинформ, 2024

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	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			
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
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	
	ИТОГО за целый день	2044	1694	*70,96*	*57,62*	*64,10*	*51,23*	*220,79*	*174,31*	*1955,5*	*1555,8*	

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			
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
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													
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	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											
	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
2	Хлеб пшеничный формовой	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18
	итого	**445**	**370**	***13,6***	***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
	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
2	Суфле из печени	80	60	18,91	14,94	7,69	6,6	7,2	5,9	164,6	135,66
3	Каша рассыпчатая с овощами	130	110	4,5	3,27	3,64	2,71	25,11	18,24	160,14	116,94
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74
	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
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4
	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
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49
	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**

№ рец.
234
573
79
462
501
123
35/8
166
380
574
495
582
470
279/406
573
82
457

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			
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
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**	***6,2***	***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

Прием пищи													
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00											
1	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**	**19210,3**	**15716,1**	
	Итого среднее значение			76,389	60,368	83,716	54,672	241,106	196,01	1921,028	1571,61	

Для разработки перпективного меню были использованы следующие сборники:

1. 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.
2. Сборник рецептур 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 рецептур 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. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

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