

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №321»  
ул. Зорге., дом 25/3, Ростов-на-Дону, 344015  
тел./факс (863) 225-32-99 E-mail: mbdou321@yandex.ru  
ОКПО 53508230, ИНН/КПП 6168098974/616801001

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 321  
Т.А. Мухонько



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022-2023 г.г.

МБДОУ № 321

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 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	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	573/1
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		428	364	11,0	8,7	17,3	14,8	31,6	25,3	366,1	298,3	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	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 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	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	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	21,0	15,6	23,6	18,2	94,7	82,4	649,7	534,7	
полдник 15.30-16.00												
1	Сдоба обыкновенная	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,1	34,1	189,91	150,58	545
2	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	48,3	40,1	285,3	230,1	
ужин 18.30-19.00												
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 йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Суп молочный с крупой пшениной	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 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	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 12.00-13.00</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 15.30-16.00</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 18.30-19.00</b>												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	28,35	224,1	187,01	289/408
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	14,39	12,64	87,21	77,27	465
<b>итого</b>		<b>490</b>	<b>435</b>	<b>13,97</b>	<b>12,4</b>	<b>17,79</b>	<b>15,56</b>	<b>71,93</b>	<b>64,64</b>	<b>460,11</b>	<b>386,28</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2045</b>	<b>1700</b>	<b>56,37</b>	<b>45,36</b>	<b>64,15</b>	<b>52,11</b>	<b>268,24</b>	<b>214,98</b>	<b>1875,84</b>	<b>1510,45</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		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140
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	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	51,8	43,92	364,97	295,57	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	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 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	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
итого		640	510	22,8	20,3	23,8	20,6	82,5	66,5	622,5	526,1	
полдник 15.30-16.00												
1	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
итого		310	265	9,09	7,33	5,99	4,89	40,95	34,45	263	218,15	
ужин 18.30-19.00												
1	Рыба отварная	80	60	5,72	4,1	3,5	2,8	10,76	9,61	124,36	106,4	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	28,89	21,86	197,93	168,01	181
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	573/1
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	11,71	9,26	15,3	12,78	61,11	50,39	449,2	381,46	
<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

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Рыба, тушеная 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	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 10.30-11.00</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 12.00-13.00</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	12,94	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	4,82	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	Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0	
6	Компот из смеси сухофруктов	0	150	0	0,22	0	0,01	0	11,89	0	48,74	495
<b>итого</b>		<b>720</b>	<b>550</b>	<b>19,26</b>	<b>16,57</b>	<b>26,77</b>	<b>23,01</b>	<b>91,84</b>	<b>82,58</b>	<b>608,37</b>	<b>516,90</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</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>6,15</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 18.30-19.00</b>												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	4,2	3,57	4,57	4,17	26,32	22,46	253,14	212,2	236
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>2049</b>	<b>1684</b>	<b>56,19</b>	<b>46,14</b>	<b>63,37</b>	<b>53,51</b>	<b>262,82</b>	<b>215,09</b>	<b>1842,7</b>	<b>1527,1</b>	



Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

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 8.30-9.00</b>												
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	6,3	5,21	13,32	10,39	33,3	24,63	207,94	179,61	282
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
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
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>7,9</b>	<b>18,3</b>	<b>15,0</b>	<b>58,4</b>	<b>44,4</b>	<b>370,2</b>	<b>314,1</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</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 12.00-13.00</b>												
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	14,39	13,24	190,69	158,1	327
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 витаминизированные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	501
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>16,6</b>	<b>14,0</b>	<b>19,7</b>	<b>17,2</b>	<b>90,7</b>	<b>76,4</b>	<b>675,7</b>	<b>559,5</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>												
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
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,1</b>	<b>8,7</b>	<b>12,0</b>	<b>10,4</b>	<b>42,0</b>	<b>39,8</b>	<b>281,7</b>	<b>230,8</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>												
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 йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
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
	<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>18,79</b>	<b>16,12</b>	<b>16,17</b>	<b>14,25</b>	<b>51,85</b>	<b>42,7</b>	<b>461,21</b>	<b>394,23</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1939</b>	<b>1614</b>	<b>56,8</b>	<b>47,3</b>	<b>66,7</b>	<b>57,1</b>	<b>263,9</b>	<b>218,3</b>	<b>1883,8</b>	<b>1577,6</b>	



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	5,49	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	573/1
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		428	354	13,0	9,0	16,7	13,4	56,1	40,4	412,8	330,8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	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 12.00-13.00												
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,93	5,63	5,39	19,8	15,78	113,6	98,44	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
итого		700	550	15,7	12,0	21,3	16,7	101,0	84,7	671,2	564,6	
полдник 15.30-16.00												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,24	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	13,1	11,1	14,1	12,3	48,3	41,4	302,3	235,7	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой пшеничной	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	573/1
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
итого		489	409	17,8	15,76	14,34	13,29	62,2	49,57	499,71	410,7	
ИТОГО за целый день		2037	1673	60,4	48,7	66,6	55,9	283,7	231,0	1976,6	1621,8	



Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		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	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	326,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	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 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	9,21	10,21	9,85	15,2	10,41	152,46	118,25	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	60	8,04	6,59	11,57	7,08	12,9	7	169,31	140,99	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	3,24	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	27,6	23,1	28,2	21,5	96,1	69,8	701,1	547,7	
полдник 15.30-16.00												
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	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 18.30-19.00												
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	135	6,38	4,74	16,2	12,57	24,04	19,28	287,14	205,4	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	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	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		510	435	11,4	8,4	18,05	13,91	70,06	56,88	506,97	380,64	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2065</b>	<b>1705</b>	<b>62,7</b>	<b>49,66</b>	<b>71,59</b>	<b>54,99</b>	<b>284,12</b>	<b>214,94</b>	<b>2031,24</b>	<b>1553,24</b>	



Сезон: зима-весна

День 8. Среда

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 8.30-9.00</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 йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1	
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 10.30-11.00</b>													
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82	
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>95</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 12.00-13.00</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 рубленый паровой	80	60	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	27,9	183,2	164,27	202	
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	
	<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 15.30-16.00</b>													
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	
	<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 18.30-19.00</b>													
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	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 йодированный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573/1	
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>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>1644</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 9. Четверг

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 8.30-9.00</b>												
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	15,2	13,05	5,17	4,26	10,76	7,61	80,4	70,77	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 формовой	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>22,7</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>14,1</b>	<b>60,4</b>	<b>48,3</b>	<b>422,1</b>	<b>352,2</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	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 12.00-13.00</b>												
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
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 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	Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0	
5	Компот из смеси сухофруктов	0	150	0	0,22	0	0,01	0	11,89	0	48,74	495
<b>итого</b>		<b>710</b>	<b>530</b>	<b>18,7</b>	<b>16,0</b>	<b>33,6</b>	<b>27,7</b>	<b>86,2</b>	<b>76,8</b>	<b>685,1</b>	<b>577,9</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</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 18.30-19.00</b>												
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	230
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	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>14,89</b>	<b>11,39</b>	<b>77,69</b>	<b>67,28</b>	<b>509,5</b>	<b>423,77</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2155</b>	<b>1750</b>	<b>62,9</b>	<b>53,3</b>	<b>70,6</b>	<b>58,0</b>	<b>276,8</b>	<b>234,9</b>	<b>1994,4</b>	<b>1674,0</b>	



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		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,04	6,37	11,47	9,68	29	26,61	206,41	170,05	238
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
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	10,6	9,1	16,5	14,3	54,1	46,4	368,6	304,5	
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 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	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	328
3	Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	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	Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10
итого		690	530	17,9	13,8	22,6	16,0	90,3	73,8	714,3	570,0	
полдник 15.30-16.00												
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 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
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
итого		489	409	18,34	15,97	14,63	13,46	60,56	52,27	476,73	400,82	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1929</b>	<b>1599</b>	<b>59,12</b>	<b>48,59</b>	<b>68,67</b>	<b>55,76</b>	<b>272,2</b>	<b>228,75</b>	<b>1952,68</b>	<b>1614,75</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>20313</b>	<b>16812</b>	<b>594,03</b>	<b>481,79</b>	<b>662,98</b>	<b>543,29</b>	<b>2686,98</b>	<b>2210,05</b>	<b>19096,8</b>	<b>15662,5</b>	
<b>Итого среднее значение</b>				59,40	48,18	66,30	54,33	268,70	221,01	1909,68	1566,25	

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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

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