

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ № 267

\_\_\_\_\_ И.Г.Петрова

# **ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

на летне-осенний период

МАДОУ № 267

с 12-часовым пребыванием

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                   |                                      | Прием пищи             |              |              |              |               | № рец. |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| Наименование блюд                 |                                      | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал          |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |                                      |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Омлет натуральный                    | 120                    | 3,5          | 5,37         | 2,8          | 157,72        | 268    |
| 2                                 | Овощи свежие (порциями) огурцы       | 50                     | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6             | 148    |
| 3                                 | Хлеб пшеничный формовой              | 35                     | 2,98         | 1,16         | 14,88        | 84,7          | 573    |
| 4                                 | Масло сливочное (порциями)           | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04         | 37,4          | 79     |
| 5                                 | Сыр полутвердый (порциями)           | 13                     | 3,13         | 3,84         | 0,04         | 47,19         | 75     |
| 6                                 | Чай с сахаром                        | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02         | 28,03         | 457    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>423</b>             | <b>10,1</b>  | <b>14,1</b>  | <b>26,7</b>  | <b>361,0</b>  |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |                                      |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 180                    | 0,9          | 0,18         | 18           | 101,93        | 501    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>180</b>             | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18</b>    | <b>101,93</b> |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |                                      |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Суп картофельный с бобовыми          | 200                    | 5,03         | 3,67         | 19,21        | 130,74        | 113    |
| 2                                 | Котлеты из птицы припущенные         | 70                     | 8,4          | 8,08         | 23,43        | 129           | 372    |
| 3                                 | Макаронные изделия отварные          | 130                    | 5,88         | 4,76         | 29,29        | 194,9         | 256    |
| 4                                 | Икра кабачковая                      | 50                     | 0,46         | 2,35         | 2,96         | 34,8          | 50     |
| 5                                 | Хлеб ржаной                          | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4         | 121           | 574    |
| 6                                 | Компот из смеси сухофруктов          | 180                    | 0,26         | 0,01         | 14,07        | 57,81         | 495    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>680</b>             | <b>24,1</b>  | <b>19,4</b>  | <b>113,4</b> | <b>668,3</b>  |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |                                      |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Булочка дорожная                     | 70                     | 6,21         | 9,15         | 30,5         | 196,37        | 543    |
| 2                                 | Кисломолочный напиток                | 180                    | 5,04         | 4,5          | 7,2          | 95,4          | 470    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>250</b>             | <b>11,3</b>  | <b>13,7</b>  | <b>37,7</b>  | <b>291,8</b>  |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |                                      |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Рагу из овощей                       | 150                    | 5,37         | 12,4         | 37,2         | 253           | 177    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой              | 30                     | 2,55         | 0,99         | 12,75        | 72,6          | 573    |
| 3                                 | Фрукты свежие                        | 100                    | 0,26         | 0,17         | 11,47        | 52            | 82     |
| 4                                 | Кофейный напиток с молоком           | 200                    | 2,94         | 2,62         | 14,39        | 87,21         | 465    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>480</b>             | <b>11,12</b> | <b>16,18</b> | <b>75,81</b> | <b>464,81</b> |        |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная | 5                      |              |              |              |               |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |                                      | <b>2013</b>            | <b>57,46</b> | <b>63,46</b> | <b>271,6</b> | <b>1887,8</b> |        |

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                   |                                      | Прием пищи             |              |              |               |                | № рец. |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| Наименование блюд                 |                                      | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Суп молочный с крупой пшеничной      | 200                    | 5,21         | 4,98         | 18,75         | 209,82         | 140    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой              | 40                     | 3,40         | 1,32         | 17,00         | 96,80          | 573    |
| 3                                 | Масло сливочное (порциями)           | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04          | 37,40          | 79     |
| 4                                 | Яйцо вареное                         | 49                     | 6,22         | 5,68         | 0,34          | 21,63          | 267    |
| 5                                 | Чай с сахаром                        | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02          | 28,03          | 457    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>494</b>             | <b>15,0</b>  | <b>15,6</b>  | <b>44,2</b>   | <b>393,7</b>   |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 180                    | 0,9          | 0,18         | 18            | 101,93         | 501    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>180</b>             | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18</b>     | <b>101,93</b>  |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Суп картофельный с фрикадельками     | 200                    | 9,84         | 10,21        | 15,2          | 152,46         | 123    |
| 2                                 | Печень, тушенная в соусе сметанном   | 80                     | 3,6          | 6,16         | 18,8          | 155            | 359    |
| 3                                 | Каша гречневая рассыпчатая           | 130                    | 8,07         | 5,67         | 31,9          | 183,2          | 202    |
| 4                                 | Овощи свежие (порциями) помидоры     | 50                     | 0,55         | 0,1          | 1,9           | 11             | 148    |
| 5                                 | Хлеб ржаной                          | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4          | 121            | 574    |
| 6                                 | Компот из смеси сухофруктов          | 180                    | 0,26         | 0,01         | 14,07         | 57,81          | 495    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>690</b>             | <b>26,4</b>  | <b>22,7</b>  | <b>106,3</b>  | <b>680,5</b>   |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Печенье                              | 50                     | 3,75         | 4,9          | 37,2          | 208,5          | 582    |
| 2                                 | Кисломолочный напиток                | 200                    | 5,6          | 5            | 8             | 106            | 470    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>250</b>             | <b>9,4</b>   | <b>9,9</b>   | <b>45,2</b>   | <b>314,5</b>   |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Сырники из творога запеченные        | 120                    | 4,4          | 13,2         | 23,7          | 231            | 285    |
| 2                                 | Соус сметанный                       | 30                     | 0,43         | 1,5          | 1,76          | 22,2           | 408    |
| 3                                 | Хлеб пшеничный формовой              | 40                     | 3,4          | 1,32         | 17            | 96,8           | 573    |
| 4                                 | Фрукты свежие                        | 100                    | 0,26         | 0,17         | 11,47         | 52             | 82     |
| 5                                 | Молоко кипяченое                     | 180                    | 5,04         | 4,5          | 8,46          | 93,6           | 469    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>470</b>             | <b>13,53</b> | <b>20,69</b> | <b>62,39</b>  | <b>495,6</b>   |        |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная | 5                      |              |              |               |                |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |                                      | <b>2084</b>            | <b>65,13</b> | <b>69,06</b> | <b>276,01</b> | <b>1986,18</b> |        |

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                   |                                      | Прием пищи             |              |              |               |                | № рец. |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| Наименование блюд                 |                                      | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Суп молочный с крупой манной         | 200                    | 4,61         | 4,57         | 25,13         | 124,1          | 140    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой              | 35                     | 2,98         | 1,16         | 14,88         | 84,7           | 573    |
| 3                                 | Масло сливочное (порциями)           | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04          | 37,4           | 79     |
| 4                                 | Сыр полутвердый (порциями)           | 13                     | 3,13         | 3,84         | 0,04          | 47,19          | 75     |
| 5                                 | Кофейный напиток с молоком           | 200                    | 2,94         | 2,62         | 14,39         | 87,21          | 465    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>453</b>             | <b>13,69</b> | <b>15,82</b> | <b>54,48</b>  | <b>380,6</b>   |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Фрукты свежие                        | 100                    | 1,5          | 0,5          | 21            | 95             | 82     |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>100</b>             | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21</b>     | <b>95</b>      |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Борщ с капустой и картофелем         | 200                    | 1,84         | 5,42         | 10,87         | 102,08         | 95     |
| 2                                 | Котлеты из говядины                  | 80                     | 10,01        | 14,6         | 13,43         | 211,37         | 339    |
| 3                                 | Пюре картофельное                    | 130                    | 2,69         | 4,55         | 18,1          | 128,65         | 377    |
| 4                                 | Овощи свежие (порциями) огурцы       | 50                     | 0,35         | 0,05         | 0,95          | 6              | 148    |
| 5                                 | Хлеб ржаной                          | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4          | 121            | 574    |
| 6                                 | Компот из смеси сухофруктов          | 180                    | 0,26         | 0,01         | 14,07         | 57,81          | 495    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>690</b>             | <b>19,2</b>  | <b>25,1</b>  | <b>81,8</b>   | <b>626,9</b>   |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Пряник                               | 50                     | 0,55         | 0,05         | 28,5          | 181            | 581    |
| 2                                 | Кисломолочный напиток                | 200                    | 5,6          | 5            | 8             | 106            | 470    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>250</b>             | <b>6,15</b>  | <b>5,05</b>  | <b>36,5</b>   | <b>287</b>     |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |                                      |                        |              |              |               |                |        |
| 1                                 | Рыба, запеченная в сметанном соусе   | 80                     | 5,7          | 6,81         | 12,38         | 184,31         | 311    |
| 2                                 | Каша пшеничная рассыпчатая           | 130                    | 5,75         | 7,03         | 32,7          | 163            | 206    |
| 3                                 | Кабачки припущенные                  | 50                     | 1,36         | 1,67         | 8,67          | 26,7           | 34/3   |
| 4                                 | Хлеб пшеничный формовой              | 30                     | 2,55         | 0,99         | 12,75         | 72,6           | 573    |
| 5                                 | Чай с сахаром                        | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02          | 28,03          | 457    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>490</b>             | <b>15,48</b> | <b>16,53</b> | <b>74,52</b>  | <b>474,64</b>  |        |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная | 5                      |              |              |               |                |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |                                      | <b>1983</b>            | <b>56,02</b> | <b>63,03</b> | <b>268,32</b> | <b>1864,15</b> |        |

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                   |                                      | Прием пищи             |              |              |              |                    | № рец. |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------|
| Наименование блюд                 |                                      | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал               |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |                                      |                        |              |              |              |                    |        |
| 1                                 | Запеканка из творога с рисом         | 120                    | 11,9         | 11,9         | 37,6         | 179                | 14/5   |
| 2                                 | Соус молочный сладкий                | 50                     | 3,3          | 3,18         | 7,86         | 35,3               | 406    |
| 3                                 | Хлеб пшеничный формовой              | 30                     | 2,55         | 0,99         | 12,75        | 72,6               | 573    |
| 4                                 | Масло сливочное (порциями)           | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04         | 37,4               | 79     |
| 5                                 | Кофейный напиток с молоком           | 200                    | 2,94         | 2,62         | 14,39        | 87,21              | 465    |
| <b>итого</b>                      |                                      | <b>405</b>             | <b>20,7</b>  | <b>22,3</b>  | <b>72,6</b>  | <b>411,5</b>       |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |                                      |                        |              |              |              |                    |        |
| 1                                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные    | 180                    | 0,9          | 0,18         | 18           | 101,93             | 501    |
| <b>итого</b>                      |                                      | <b>180</b>             | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18</b>    | <b>101,93</b>      |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |                                      |                        |              |              |              |                    |        |
| 1                                 | Свекольник                           | 200                    | 3,82         | 12,1         | 13,2         | 138,23             | 98     |
| 2                                 | Жаркое по-домашнему                  | 200                    | 9,99         | 15,44        | 33,97        | 378,08             | 328    |
| 3                                 | Овощи свежие (порциями) помидоры     | 50                     | 0,55         | 0,1          | 1,9          | 11                 | 148    |
| 4                                 | Хлеб ржаной                          | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4         | 121                | 574    |
| 5                                 | Компот из смеси сухофруктов          | 180                    | 0,26         | 0,01         | 14,07        | 57,81              | 495    |
| <b>итого</b>                      |                                      | <b>680</b>             | <b>18,7</b>  | <b>28,2</b>  | <b>87,5</b>  | <b>706,1</b>       |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |                                      |                        |              |              |              |                    |        |
| 1                                 | Фрукты свежие                        | 100                    | 0,26         | 0,18         | 11,47        | 52                 | 82     |
| 2                                 | Печенье                              | 25                     | 1,88         | 2,45         | 18,6         | 154,25             | 582    |
| 3                                 | Кисломолочный напиток                | 180                    | 5,04         | 4,5          | 7,2          | 95,4               | 470    |
| <b>итого</b>                      |                                      | <b>305</b>             | <b>7,2</b>   | <b>7,1</b>   | <b>37,3</b>  | <b>301,7</b>       |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |                                      |                        |              |              |              | <b>15,10334261</b> |        |
| 1                                 | Каша пшеничная молочная жидкая       | 200                    | 8,8          | 9,46         | 38,95        | 327                | 235    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой              | 50                     | 4,25         | 1,65         | 21,25        | 121                | 573    |
| 3                                 | Чай с сахаром                        | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02         | 28,03              | 457    |
| <b>итого</b>                      |                                      | <b>450</b>             | <b>13,17</b> | <b>11,14</b> | <b>68,22</b> | <b>476,03</b>      |        |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная | 5                      |              |              |              |                    |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |                                      | <b>2020</b>            | <b>60,6</b>  | <b>68,9</b>  | <b>283,7</b> | <b>1997,2</b>      |        |

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Наименование блюд                 |  | Прием пищи             |              |              |              |               | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
|                                   |  | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал          |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |  |                        |              |              |              |               |        |
| 3                                 | Яйцо вареное                             | 49                     | 6,22         | 5,68         | 0,34         | 21,63         | 267    |
| 4                                 | Капуста тушеная                          | 120                    | 2,58         | 4,56         | 12,96        | 151,72        | 380    |
| 3                                 | Хлеб пшеничный формовой                  | 30                     | 2,55         | 0,99         | 12,75        | 72,6          | 573    |
| 4                                 | Масло сливочное (порциями)               | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04         | 37,4          | 79     |
| 5                                 | Сыр полутвердый (порциями)               | 13                     | 3,13         | 3,84         | 0,04         | 47,19         | 75     |
| 6                                 | Чай с сахаром                            | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02         | 28,03         | 457    |
|                                   | <b>итого</b>                             | <b>417</b>             | <b>14,6</b>  | <b>18,7</b>  | <b>34,2</b>  | <b>358,6</b>  |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |  |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Фрукты свежие                            | 100                    | 1,5          | 0,5          | 21           | 95            | 82     |
|                                   | <b>итого</b>                             | <b>100</b>             | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21</b>    | <b>95</b>     |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |  |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200                    | 2,43         | 3,44         | 14,83        | 101,92        | 129    |
| 2                                 | Птица тушеная                            | 80                     | 4,41         | 7,62         | 8,35         | 184           | 301    |
| 3                                 | Пюре картофельное                        | 130                    | 2,69         | 4,55         | 18,1         | 128,65        | 377    |
| 4                                 | Овощи свежие (порциями) помидоры         | 50                     | 0,55         | 0,1          | 1,9          | 11            | 148    |
| 5                                 | Хлеб ржаной                              | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4         | 121           | 574    |
| 6                                 | Компот из смеси сухофруктов              | 180                    | 0,26         | 0,01         | 14,07        | 57,81         | 495    |
|                                   | <b>итого</b>                             | <b>690</b>             | <b>14,4</b>  | <b>16,2</b>  | <b>81,7</b>  | <b>604,4</b>  |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |  |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Ватрушка с творожным фаршем              | 80                     | 5,03         | 9,6          | 41,13        | 166,88        | 531    |
| 2                                 | Кисломолочный напиток                    | 180                    | 5,04         | 4,5          | 7,2          | 95,4          | 470    |
|                                   | <b>итого</b>                             | <b>260</b>             | <b>10,1</b>  | <b>14,1</b>  | <b>48,3</b>  | <b>262,3</b>  |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |  |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Каша "Дружба"                            | 200                    | 5,24         | 5,5          | 28,15        | 207,93        | 229    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой                  | 50                     | 4,25         | 1,65         | 21,25        | 121           | 573    |
| 5                                 | Молоко кипяченое                         | 200                    | 5,6          | 5            | 9,4          | 104           | 469    |
|                                   | <b>итого</b>                             | <b>450</b>             | <b>15,09</b> | <b>12,15</b> | <b>58,8</b>  | <b>432,93</b> |        |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная     | 5                      |              |              |              |               |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |  | <b>1917</b>            | <b>55,7</b>  | <b>61,7</b>  | <b>243,9</b> | <b>1753,2</b> |        |

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                   |   | Прием пищи             |              |              |              |                | № рец. |
|-----------------------------------|---|------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------|
| Наименование блюд                 |   | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал           |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |   |                        |              |              |              |                |        |
| 1                                 | Запеканка из творога                      | 120                    | 6,38         | 16,2         | 24,04        | 187,14         | 279    |
| 2                                 | Соус молочный сладкий                     | 50                     | 3,3          | 3,18         | 7,86         | 35,3           | 406    |
| 3                                 | Хлеб пшеничный формовой                   | 40                     | 3,4          | 1,32         | 17           | 96,8           | 573    |
| 4                                 | Масло сливочное (порциями)                | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04         | 37,4           | 79     |
| 5                                 | Чай с сахаром                             | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02         | 28,03          | 457    |
|                                   | <b>итого</b>                              | <b>415</b>             | <b>13,2</b>  | <b>24,4</b>  | <b>57,0</b>  | <b>384,7</b>   |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |   |                        |              |              |              |                |        |
| 1                                 | Фрукты свежие                             | 100                    | 1,5          | 0,5          | 21           | 95             | 82     |
|                                   | <b>итого</b>                              | <b>100</b>             | <b>1,5</b>   | <b>0,5</b>   | <b>21</b>    | <b>95</b>      |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |   |                        |              |              |              |                |        |
| 1                                 | Щи из свежей капусты с картофелем         | 200                    | 1,66         | 5,39         | 11,73        | 92,75          | 104    |
| 2                                 | Оладьи из печени по-кунцевски             | 80                     | 4,8          | 1,86         | 5,04         | 228            | 357    |
| 3                                 | Картофель отварной с маслом               | 130                    | 2,63         | 4,15         | 31,23        | 137,5          | 152    |
| 4                                 | Овощи свежие (порциями) огурцы            | 50                     | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6              | 148    |
| 5                                 | Хлеб ржаной                               | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4         | 121            | 574    |
| 6                                 | Компот из смеси сухофруктов               | 180                    | 0,26         | 0,01         | 14,07        | 57,81          | 495    |
|                                   | <b>итого</b>                              | <b>690</b>             | <b>13,8</b>  | <b>12,0</b>  | <b>87,4</b>  | <b>643,1</b>   |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |   |                        |              |              |              |                |        |
| 1                                 | Булочка домашняя                          | 70                     | 5,74         | 10           | 39,09        | 202,63         | 542    |
| 2                                 | Кисломолочный напиток                     | 180                    | 5,04         | 4,5          | 7,2          | 95,4           | 470    |
|                                   | <b>итого</b>                              | <b>250</b>             | <b>10,8</b>  | <b>14,5</b>  | <b>46,3</b>  | <b>298,0</b>   |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |   |                        |              |              |              |                |        |
| 1                                 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200                    | 6,93         | 7,59         | 25,9         | 200,23         | 234    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой                   | 40                     | 3,4          | 1,32         | 17           | 96,8           | 573    |
| 3                                 | Яйцо вареное                              | 49                     | 6,22         | 5,68         | 0,34         | 121,63         | 267    |
| 4                                 | Кофейный напиток с молоком                | 200                    | 2,94         | 2,62         | 14,39        | 87,21          | 465    |
|                                   | <b>итого</b>                              | <b>489</b>             | <b>19,49</b> | <b>17,21</b> | <b>57,63</b> | <b>505,87</b>  |        |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная      | 5                      |              |              |              |                |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |   | <b>1944</b>            | <b>58,75</b> | <b>68,53</b> | <b>269,3</b> | <b>1926,63</b> |        |

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                   |  | Прием пищи             |              |              |              |               | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------|
| Наименование блюд                 |  | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ккал          |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |  |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Суп молочный с макаронными изделиями             | 200                    | 5,98         | 6,4          | 20,67        | 159,1         | 139    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой                          | 40                     | 3,4          | 1,32         | 17           | 96,8          | 573    |
| 3                                 | Масло сливочное (порциями)                       | 5                      | 0,03         | 3,63         | 0,04         | 37,4          | 79     |
| 4                                 | Какао с молоком                                  | 200                    | 3,19         | 2,77         | 13,84        | 83,68         | 462    |
|                                   | <b>итого</b>                                     | <b>445</b>             | <b>12,6</b>  | <b>14,1</b>  | <b>51,6</b>  | <b>377,0</b>  |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |  |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные                | 180                    | 0,9          | 0,18         | 18           | 101,93        | 501    |
|                                   | <b>итого</b>                                     | <b>180</b>             | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18</b>    | <b>101,93</b> |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |  |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Суп картофельный с крупой                        | 200                    | 2,11         | 4,44         | 15,06        | 128,72        | 114    |
| 2                                 | Перец, фаршированный мясом и рисом               | 200                    | 12,7         | 19,56        | 35,2         | 326           | 332    |
| 5                                 | Хлеб ржаной                                      | 50                     | 4,05         | 0,5          | 24,4         | 121           | 574    |
| 6                                 | Компот из смеси сухофруктов                      | 180                    | 0,26         | 0,01         | 14,07        | 57,81         | 495    |
|                                   | <b>итого</b>                                     | <b>630</b>             | <b>19,1</b>  | <b>24,5</b>  | <b>88,7</b>  | <b>633,5</b>  |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |  |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Фрукты свежие                                    | 100                    | 0,26         | 0,18         | 11,47        | 52            | 82     |
| 2                                 | Печенье  | 25                     | 1,88         | 2,45         | 18,6         | 154,25        | 582    |
| 3                                 | Кисломолочный напиток                            | 180                    | 5,04         | 4,5          | 7,2          | 95,4          | 470    |
|                                   | <b>итого</b>                                     | <b>305</b>             | <b>7,2</b>   | <b>7,1</b>   | <b>37,3</b>  | <b>301,7</b>  |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |  |                        |              |              |              |               |        |
| 1                                 | Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом | 80                     | 10,31        | 14,2         | 25,23        | 209,06        | 264    |
| 2                                 | Пюре картофельное                                | 130                    | 2,69         | 4,55         | 18,1         | 128,65        | 377    |
| 3                                 | Овощи свежие (порциями) огурцы                   | 50                     | 0,35         | 0,05         | 0,95         | 6             | 148    |
| 4                                 | Хлеб пшеничный формовой                          | 30                     | 2,55         | 0,99         | 12,75        | 72,6          | 573    |
| 5                                 | Чай с сахаром                                    | 200                    | 0,12         | 0,03         | 8,02         | 28,03         | 457    |
|                                   | <b>итого</b>                                     | <b>490</b>             | <b>16,02</b> | <b>19,82</b> | <b>65,05</b> | <b>444,34</b> |        |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная             | 5                      |              |              |              |               |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |  | <b>2050</b>            | <b>55,8</b>  | <b>65,8</b>  | <b>260,6</b> | <b>1858,4</b> |        |



Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

| Наименование блюд                 |                                      | Прием пищи             |             |              |              |               | № рец. |
|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------|
|                                   |                                      | Масса порции в граммах | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Ккал          |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |                                      |                        |             |              |              |               |        |
| 1                                 | Рыба, тушенная в томате с овощами    | 80                     | 5,89        | 6,81         | 12,65        | 100,89        | 299    |
| 2                                 | Каша пшеничная рассыпчатая           | 120                    | 3,53        | 3,5          | 19,74        | 102,52        | 206    |
| 3                                 | Хлеб пшеничный формовой              | 30                     | 2,55        | 0,99         | 12,75        | 72,6          | 573    |
| 5                                 | Масло сливочное (порциями)           | 5                      | 0,03        | 3,63         | 0,04         | 37,4          | 79     |
| 6                                 | Чай с сахаром                        | 200                    | 0,12        | 0,03         | 8,02         | 28,03         | 457    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>435</b>             | <b>12,1</b> | <b>15,0</b>  | <b>53,2</b>  | <b>341,4</b>  |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |                                      |                        |             |              |              |               |        |
| 1                                 | Фрукты свежие                        | 100                    | 1,5         | 0,5          | 21           | 95            | 82     |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>100</b>             | <b>1,5</b>  | <b>0,5</b>   | <b>21</b>    | <b>95</b>     |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |                                      |                        |             |              |              |               |        |
| 1                                 | Борщ летний                          | 200                    | 3,14        | 3,09         | 3,86         | 82,31         | 64     |
| 2                                 | Плов из говядины                     | 200                    | 10,07       | 17,89        | 36,58        | 349,56        | 330    |
| 3                                 | Икра кабачковая                      | 50                     | 0,46        | 2,35         | 2,96         | 34,8          | 50     |
| 4                                 | Хлеб ржаной                          | 50                     | 4,05        | 0,5          | 24,4         | 121           | 574    |
| 5                                 | Компот из смеси сухофруктов          | 180                    | 0,26        | 0,01         | 14,07        | 57,81         | 495    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>680</b>             | <b>18,0</b> | <b>23,8</b>  | <b>81,9</b>  | <b>645,5</b>  |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |                                      |                        |             |              |              |               |        |
| 1                                 | Пирожок печеный с яблоками           | 70                     | 6,63        | 5,6          | 22,85        | 180,9         | 535    |
| 2                                 | Кисломолочный напиток                | 180                    | 5,04        | 4,5          | 7,2          | 95,4          | 470    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>250</b>             | <b>11,7</b> | <b>10,1</b>  | <b>30,1</b>  | <b>276,3</b>  |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |                                      |                        |             |              |              |               |        |
| 1                                 | Суп молочный с крупой манной         | 200                    | 4,61        | 8,57         | 31,23        | 224,1         | 140    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой              | 50                     | 4,25        | 1,65         | 21,25        | 121           | 573    |
| 3                                 | Кофейный напиток с молоком           | 200                    | 2,94        | 2,62         | 14,39        | 87,21         | 465    |
|                                   | <b>итого</b>                         | <b>450</b>             | <b>11,8</b> | <b>12,84</b> | <b>66,87</b> | <b>432,31</b> |        |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная | 5                      |             |              |              |               |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |                                      | <b>1915</b>            | <b>55,1</b> | <b>62,2</b>  | <b>253,0</b> | <b>1790,5</b> |        |

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                   |   | Прием пищи             |              |               |                |                 | № рец. |
|-----------------------------------|---|------------------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|--------|
| Наименование блюд                 |   | Масса порции в граммах | Белки        | Жиры          | Углеводы       | Ккал            |        |
| <b>завтрак 8.30-9.00</b>          |   |                        |              |               |                |                 |        |
| 1                                 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200                    | 6,93         | 7,59          | 25,9           | 200,23          | 234    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой                   | 35                     | 2,98         | 1,16          | 14,88          | 84,7            | 573    |
| 3                                 | Масло сливочное (порциями)                | 5                      | 0,03         | 3,63          | 0,04           | 37,4            | 79     |
| 4                                 | Сыр полутвердый (порциями)                | 13                     | 3,13         | 3,84          | 0,04           | 47,19           | 75     |
| 5                                 | Чай с сахаром                             | 200                    | 0,12         | 0,03          | 8,02           | 28,03           | 457    |
|                                   | <b>итого</b>                              | <b>453</b>             | <b>13,2</b>  | <b>16,3</b>   | <b>48,9</b>    | <b>397,6</b>    |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |   |                        |              |               |                |                 |        |
| 1                                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные         | 180                    | 0,9          | 0,18          | 18             | 101,93          | 501    |
|                                   | <b>итого</b>                              | <b>180</b>             | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>   | <b>18</b>      | <b>101,93</b>   |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |   |                        |              |               |                |                 |        |
| 1                                 | Суп из овощей                             | 200                    | 1,86         | 4,43          | 10,89          | 129,56          | 116    |
| 2                                 | Тефтели из говядины в молочном соусе      | 80                     | 14,24        | 18,56         | 13,5           | 223,3           | 349    |
| 3                                 | Картофель отварной с маслом               | 130                    | 2,63         | 4,15          | 31,23          | 137,5           | 152    |
| 4                                 | Овощи свежие (порциями) помидоры          | 50                     | 0,55         | 0,1           | 1,9            | 11              | 148    |
| 5                                 | Хлеб ржаной                               | 50                     | 4,05         | 0,5           | 24,4           | 121             | 574    |
| 6                                 | Компот из смеси сухофруктов               | 180                    | 0,26         | 0,01          | 14,07          | 57,81           | 495    |
|                                   | <b>итого</b>                              | <b>690</b>             | <b>23,6</b>  | <b>27,8</b>   | <b>96,0</b>    | <b>680,2</b>    |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |   |                        |              |               |                |                 |        |
| 1                                 | Пряник                                    | 50                     | 0,55         | 0,05          | 28,5           | 181             | 581    |
| 2                                 | Кисломолочный напиток                     | 200                    | 5,6          | 5             | 8              | 106             | 470    |
|                                   | <b>итого</b>                              | <b>250</b>             | <b>6,2</b>   | <b>5,1</b>    | <b>36,5</b>    | <b>287,0</b>    |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |   |                        |              |               |                |                 |        |
| 1                                 | Вареники ленивые со сметаной              | 120                    | 7,37         | 13,68         | 29,07          | 224,1           | 289    |
| 2                                 | Хлеб пшеничный формовой                   | 35                     | 2,98         | 1,16          | 14,88          | 84,7            | 573    |
| 3                                 | Фрукты свежие                             | 100                    | 1,5          | 0,5           | 21             | 95              | 82     |
| 4                                 | Какао с молоком                           | 200                    | 3,19         | 2,77          | 13,84          | 83,68           | 462    |
|                                   | <b>итого</b>                              | <b>455</b>             | <b>15,04</b> | <b>18,11</b>  | <b>78,79</b>   | <b>487,48</b>   |        |
|                                   | Соль пищевая поваренная йодированная      | 5                      |              |               |                |                 |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |   | <b>2028</b>            | <b>58,87</b> | <b>67,34</b>  | <b>278,16</b>  | <b>1954,13</b>  |        |
| <b>Итого за весь период</b>       |   | <b>19928</b>           | <b>585,1</b> | <b>653,69</b> | <b>2676,73</b> | <b>18926,82</b> |        |
| <b>Итого среднее значение</b>     |   |                        | 58,51        | 65,369        | 267,673        | 1892,682        |        |

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. Тутьельяна, 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