



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ № 267

И.Г.Петрова

# ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на летне-осенний период

МАДОУ № 267

возрастные категории 1-3 года, 3-7 лет

с 12-часовым пребыванием

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюда		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	Омлет натуральный	120	100	3,2	2,91	1,37	1,21	12,7	9,76	91,78	73,59	268
2	Овощи свежие (огурец) или икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	148/150
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	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
<b>итого</b>		<b>438</b>	<b>364</b>	<b>10,8</b>	<b>8,4</b>	<b>14,0</b>	<b>11,0</b>	<b>42,2</b>	<b>32,6</b>	<b>360,0</b>	<b>280,0</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>2,35</b>	<b>13,05</b>	<b>10,15</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
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 отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	288
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	27,99	18,03	194,9	172,42	256
4	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>15,4</b>	<b>21,6</b>	<b>17,3</b>	<b>91,3</b>	<b>71,3</b>	<b>622,8</b>	<b>519,8</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Булочка дорожная	70	60	3,06	2,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48	543
2	Кисломолочный напиток (кефир)	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>8,1</b>	<b>6,3</b>	<b>9,0</b>	<b>7,1</b>	<b>39,2</b>	<b>30,5</b>	<b>270,0</b>	<b>210,0</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	213,99	150,73	177
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	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>11,97</b>	<b>10,49</b>	<b>16,51</b>	<b>14,2</b>	<b>80,06</b>	<b>57,59</b>	<b>450</b>	<b>350</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2038</b>	<b>1709</b>	<b>54,48</b>	<b>42,73</b>	<b>64,14</b>	<b>51,91</b>	<b>265,81</b>	<b>202,03</b>	<b>1792,8</b>	<b>1429,74</b>	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 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 пшеничной крупой	200	150	7,21	5,73	6,98	4,78	27,15	20,78	197,72	145,51	140
2	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,70	60,50	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
4	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>16,6</b>	<b>14,2</b>	<b>17,5</b>	<b>15,0</b>	<b>50,4</b>	<b>38,8</b>	<b>369,5</b>	<b>289,5</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>2,35</b>	<b>13,05</b>	<b>10,15</b>	<b>90</b>	<b>70</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	Биточки из птицы (филе) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202
4	Овощи отварные (свекла)	60	40	0,07	0,05	2,06	0,77	5,05	4,9	40,05	23,7	156
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>23,6</b>	<b>18,0</b>	<b>22,1</b>	<b>17,0</b>	<b>106,0</b>	<b>84,8</b>	<b>679,5</b>	<b>539,0</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Печенье	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
2	Кисломолочный напиток (кефир)	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>8,1</b>	<b>6,2</b>	<b>9,0</b>	<b>7,1</b>	<b>39,2</b>	<b>30,5</b>	<b>270,0</b>	<b>210,0</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	130	2,83	2,05	9,7	5,45	19,66	8,07	231,8	148,1	286/408
2	Хлеб пшеничный	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,6	72,6	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	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
	<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>405</b>	<b>10,68</b>	<b>9,05</b>	<b>15,36</b>	<b>10,35</b>	<b>52,34</b>	<b>38,77</b>	<b>450</b>	<b>348,1</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2049</b>	<b>1714</b>	<b>61,6</b>	<b>49,55</b>	<b>66,95</b>	<b>51,7</b>	<b>261</b>	<b>203,01</b>	<b>1858,99</b>	<b>1456,58</b>	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюда		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 маной	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140
2	Хлеб пшеничный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
<b>итого</b>		<b>453</b>	<b>374</b>	<b>13,69</b>	<b>11,27</b>	<b>15,82</b>	<b>13,8</b>	<b>54,48</b>	<b>48,66</b>	<b>380,6</b>	<b>322,86</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>2,35</b>	<b>13,05</b>	<b>10,15</b>	<b>90</b>	<b>70</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	Котлеты из говядины	80	60	5,91	4,18	9,1	7,54	12,78	7,4	147,77	107,07	339
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>15,2</b>	<b>11,8</b>	<b>19,6</b>	<b>16,8</b>	<b>81,4</b>	<b>64,8</b>	<b>564,5</b>	<b>458,8</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Пряник	50	40	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2	Кисломолочный напиток (кефир)	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>8,05</b>	<b>6,24</b>	<b>9</b>	<b>7,1</b>	<b>39,2</b>	<b>30,5</b>	<b>270</b>	<b>210</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	7,8	5,93	7,93	6,5	11,02	4,37	184,31	138,9	252
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	206
3	Кабачки припущенные	60	40	1,63	1,31	2	1,33	10,4	7,13	32	21,3	34/3
4	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>410</b>	<b>17,85</b>	<b>14,73</b>	<b>17,98</b>	<b>15,32</b>	<b>74,89</b>	<b>58,92</b>	<b>479,94</b>	<b>388,09</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2003</b>	<b>1654</b>	<b>57,46</b>	<b>46,17</b>	<b>65,44</b>	<b>55,36</b>	<b>262,98</b>	<b>213,02</b>	<b>1785,05</b>	<b>1449,79</b>	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 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	Биточки рыбные	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,68	5,76	90,4	77,8	307
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
3	Хлеб пшеничный йодированный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		450	380	10,86	7,82	14,65	13,09	61,85	51,41	378,03	314,81	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
2	Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0	
итого		300	100	2,83	2,10	3,01	2,35	20,12	10,15	115,85	70,00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	78
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	5,69	3,73	6,25	4,85	6,59	3,03	135,45	101,2	277
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256
4	Икра кабачковая	60	40	0,55	0,36	2,82	1,88	3,55	2,37	41,76	27,8	50
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		690	550	18,96	14,25	19,84	16,09	86,15	71,50	630,00	522,16	
полдник 15.30												
1	Крендель сахарный	70	60	3,07	2,16	4,64	3,27	32,01	22,78	178,25	126,75	460
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	8,11	6,36	9,14	7,02	39,21	28,78	273,65	206,25	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	1,1	0,8	5,38	2,73	33,52	25,02	244,36	178,5	236
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого		484	404	13,49	11,98	14,99	11,71	62,58	48,14	434,37	334,81	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2174</b>	<b>1644</b>	<b>54,25</b>	<b>42,51</b>	<b>61,63</b>	<b>50,26</b>	<b>269,91</b>	<b>209,98</b>	<b>1831,9</b>	<b>1448,0</b>	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 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 рисом с соусом молочным сладким	170	150	11,9	10,9	11,9	9,9	37,6	28,8	179	154	14/5/406
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		405	355	17,4	15,3	19,1	16,5	64,8	50,0	376,2	317,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого		160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00												
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
2	Рагу из птицы (филе курицы)	200	160	10,91	8,12	13,81	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82	376
3	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		690	540	19,7	15,5	26,5	22,9	90,2	66,0	611,7	485,5	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		305	265	7,8	5,6	8,7	6,5	49,9	40,2	311,4	243,5	
ужин 18.30												
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8,8	5,02	5,46	3,51	20,95	16,2	268,7	182,4	235
2	Хлеб пшеничный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		450	400	13,17	8,52	7,14	4,86	50,22	40,22	417,73	303,69	
ИТОГО за целый день		2010	1710	60,7	47,1	64,5	53,2	268,1	206,5	1807,1	1419,8	

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 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	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
2	Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	380
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		417	363	14,6	12,4	18,7	16,5	34,2	26,7	358,6	279,4	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
итого		100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00												
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86	129
2	Птица тушеная	80	60	4,41	3,06	7,62	5,47	8,35	5,76	184	153,4	301
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		700	550	14,5	11,2	16,2	12,0	82,0	66,6	606,6	495,5	
полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	3,95	2,87	4,89	3,48	32,1	25,2	180,2	134,1	531
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		260	210	9,0	7,1	9,4	7,2	39,3	31,2	275,6	213,6	
ужин 18.30												
1	Каша "Дружба"	200	180	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	20,78	207,93	164,14	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	469
итого		450	400	15,09	13,16	12,15	10,77	58,8	46,24	432,93	354,54	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1927</b>	<b>1623</b>	<b>55,9</b>	<b>45,9</b>	<b>59,5</b>	<b>48,8</b>	<b>227,3</b>	<b>180,9</b>	<b>1763,7</b>	<b>1413,0</b>	

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 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	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	7,28	5,68	6,98	4,71	27,1	20,77	197,74	145,54	279/406	
2	Хлеб пшеничный	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	
<b>итого</b>		<b>415</b>	<b>355</b>	<b>10,8</b>	<b>8,4</b>	<b>12,0</b>	<b>9,4</b>	<b>52,2</b>	<b>40,6</b>	<b>360,0</b>	<b>280,0</b>		
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>													
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82	
2	Напиток витаминизированный	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0		
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>100</b>	<b>2,79</b>	<b>2,1</b>	<b>3,01</b>	<b>2,35</b>	<b>18,35</b>	<b>10,15</b>	<b>109,39</b>	<b>70</b>		
<b>обед 12.00-13.00</b>													
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	5,84	3,71	7,21	6,85	7,2	4,41	152,46	118,25	123	
2	Суфле из печени	80	60	5,3	4,92	8,38	5,55	8,49	3,98	132,88	96,32	35/8	
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,79	3,64	36,03	30,5	158,65	125,04	152	
4	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
<b>итого</b>		<b>720</b>	<b>560</b>	<b>18,9</b>	<b>14,8</b>	<b>21,0</b>	<b>16,5</b>	<b>91,3</b>	<b>71,1</b>	<b>630,0</b>	<b>490,0</b>		
<b>полдник 15.30</b>													
1	Булочка домашняя	70	60	2,88	1,98	3,75	2,87	30,2	22,75	134,61	125,48	542	
2	Кисломолочный напиток (кефир)	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>7,9</b>	<b>6,2</b>	<b>8,3</b>	<b>6,6</b>	<b>37,4</b>	<b>28,8</b>	<b>230,0</b>	<b>205,0</b>		
<b>ужин 18.30</b>													
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	4,81	3,5	9	6,8	28,26	20,09	207,6	150,1	234	
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	121,63	121,63	267	
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465	
<b>итого</b>		<b>489</b>	<b>409</b>	<b>17,37</b>	<b>14,91</b>	<b>18,62</b>	<b>15,82</b>	<b>59,99</b>	<b>45,82</b>	<b>513,24</b>	<b>421,6</b>		
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2124</b>	<b>1634</b>	<b>57,81</b>	<b>46,34</b>	<b>62,79</b>	<b>50,64</b>	<b>259,23</b>	<b>196,36</b>	<b>1842,61</b>	<b>1466,56</b>		



Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюда		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 макаронными изделиями	200	150	1,96	0,52	5,72	2,77	40,44	25,63	284,19	193,69	139
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого		445	365	8,6	5,9	13,4	9,9	71,3	50,6	502,1	377,9	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого		160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	11,8	9,1	15,96	12,62	35,2	24,6	309,3	228,6	332
3	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		690	530	18,9	14,7	21,0	16,5	91,0	70,0	630,0	490,0	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		305	265	7,8	5,6	8,7	6,5	49,9	40,2	311,4	243,5	
ужин 18.30												
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	7,84	8,2	6,1	15,23	11,66	187,63	133,11	264
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
3	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99	53
4	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		500	415	16,25	12,87	16,85	12,73	58,92	48,93	450	350	
ИТОГО за целый день		2100	1725	54,2	41,3	63,0	47,9	284,2	219,8	1983,5	1531,3	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 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	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	4,76	3,72	2,74	2,25	2,96	2,17	68,13	55,47	299
2	Каша рассыпчатая	120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84	206
3	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		495	405	9,4	7,2	10,0	8,2	34,7	26,2	284,2	221,4	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
2	Напиток витаминизированный	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0	
итого		250	100	2,79	2,1	3,01	2,35	18,35	10,15	109,39	70	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ летний	200	150	3,14	2,69	3,09	2,74	3,86	2,18	82,31	67,24	64
2	Плов из говядины	200	150	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96	330
3	Икра кабачковая	60	40	0,55	0,36	2,82	1,88	3,55	2,37	41,76	27,8	50
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		690	530	18,2	13,8	11,7	8,1	80,6	61,0	565,3	433,5	
полдник 15.30												
1	Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,93	5,6	4,4	22,85	20,58	180,9	139,81	535
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		250	210	11,7	10,1	10,1	8,2	30,1	26,6	276,3	219,3	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
итого		450	370	11,8	9,92	12,84	9,84	66,87	57,17	432,31	356,99	
ИТОГО за целый день		2135	1615	53,8	43,1	47,6	36,7	230,5	181,1	1667,5	1301,2	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Remove Watermark Now

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 молочная жидкая	200	150	4,13	2,54	4,29	2,17	21,3	13,54	142,13	83,71	67
2	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
итого		453	369	10,4	7,0	13,0	9,3	44,3	31,3	339,5	238,8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
итого		160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	78
2	Котлеты из птицы (филе курицы) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,79	3,64	36,03	30,5	158,65	125,04	152
4	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10
итого		710	560	19,7	15,2	19,3	15,5	98,9	76,9	596,1	463,6	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	30	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
итого		250	210	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0	
ужин 18.30												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	8,27	5,82	11,38	8,42	28,66	18,58	250,35	174,99	289/408
2	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25	82
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
итого		480	430	15,51	12,21	15,64	12,2	76,25	55,31	501,63	399,92	
ИТОГО за целый день		2053	1719	56,33	42,69	59,93	46,5	271,63	204,16	1797,21	1382,3	
Итого за весь период		20613	16747	566,58	447,32	615,5	492,97	2600,73	2016,86	18130,4	14298,4	
Итого среднее значение				56,658	44,732	61,55	49,297	260,073	201,686	1813,039	1429,838	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

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

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

Материал разработан согласно требованиям СанПиН 2.3/2.4.3598-20