

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 304
г. Ростова-на-Дону

Б.В. Шумилов

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА летне-осенний ПЕРИОД 2023г.
для
детей с ОВЗ**

детский сад 12 часов пребывания

возрастная категория 3-7 лет

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи						№ рец.
Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
завтрак								
1	Каша пшеничная рассыпчатая	170	3,53	3,5	19,74	102,52	206	
2	Йогурт кабан-квас (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150	
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573	
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	Итого	410	7,9	8,0	48,5	276,4		
второй завтрак								
1	Салат овощной, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,15	16	90,6	501	
	Итого	160	0,8	0,16	16	90,6		
обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113	
2	Пюре в соусе с томатом	80	4,99	12,57	3,36	105,17	367	
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	204	
4	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156	
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	
	Итого	700	21,0	23,6	94,7	649,7		
полдник								
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581	
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,29	0,011	15,63	64,73	495	
	Итого	250	0,8	0,1	44,1	245,2		
ужин								
1	Каша овсяная ("Геркулес") с сахаром	180	4,97	2,39	32,31	171,43	124л	
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573	
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82	
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	Итого	520	8,75	3,91	68,8	348,26		
Итого за целый день		2040	39,27	35,701	272,07	1610,1		

День 2, вторник
Неделя первая
Возрастная категория: 3-7 лет

		Присл. пищи							№ рец.
	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Кисл.			
		завтрак							
1	Каша овсян (пшеница) с сахаром	180	5,15	1,21	37,03	180,86		124а	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80		573	
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03		457	
	итого	420	8,7	2,6	62,1	305,7			
		второй завтрак							
1	Салат овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6		501	
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6			
		обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75		104	
2	Птица отварная	80	5,58	8,53	20,41	205,05		366	
3	Картофель отварной (с растительным маслом)	130	2,47	15,59	22,23	182,1		664а	
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09		156	
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	
	итого	700	14,8	32,1	97,1	703,8			
		полдник							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181		581	
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,29	0,011	15,63	64,23		495	
	итого	250	0,8	0,1	44,1	245,2			
		ужин							
1	Каша пшеница (гречневая) с сахаром	150	3,38	0,92	15,27	113,04		124а	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8		573	
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52		82	
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03		457	
	итого	490	7,16	2,44	51,76	289,87			
		ИТОГО за целый день							
		2020	32,22	37,351	271,04	1635,19			

День 3. Среда
Неделя первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Каша овсяная (овсянка) с сахаром	380	4,28	0,25	35,82	163,71	124н	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	итого	410	6,95	1,27	56,59	264,34		
второй завтрак								
1	Сок овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	50,6	501	
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6		
обед								
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114	
2	Калупа тушеная с мясом птицы	200	22,31	29,4	14,4	321,11	112	
3	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574	
4	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
	итого	630	28,7	34,4	67,9	628,6		
полдник								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
3	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
	итого	310	4,31	1,5	47,82	225,41		
ужин								
1	Рыба отварная	80	2,69	6,06	10,76	124,36	295	
2	Картофель отварной с луком	130	6,53	18,05	18,07	244,69	126	
3	Икра морская	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54	
4	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573	
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	итого	490	11,68	27,86	50,29	495,96		
ИТОГО за целый день		2000	52,47	65,14	238,63	1704,95		

Днев. в. полдник
Неделя первая
Возрастная категория: 3-7 лет

		Присл. пищи						№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Рыба, тушеная 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	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156	
4	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573	
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	Итого	495	13,34	13,56	59,64	356,19		
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	Итого	100	1,50	0,50	21,00	95,00		
обед								
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116	
2	Птица жареная	80	36,66	39,33	0,06	324,73	293	
3	Картофель отварной (с растительным маслом)	130	2,47	15,59	22,23	182,1	664a	
4	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	53,09	53	
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	
	Итого	700	45,88	62,94	76,47	868,29		
полдник								
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581	
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,29	0,011	15,63	64,23	495	
	Итого	250	0,84	0,06	44,13	245,23		
ужин								
1	Каша вязкая (рисовая) с сахаром	200	2,92	0,2	41,04	179,04	1244	
2	Хлеб пшеничный формовой	50	5,25	1,65	21,25	161,33	573	
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	Итого	450	8,29	1,88	70,31	368,40		
Итого за целый день		1995	69,85	78,94	271,55	1933,1		

День 5. Питание

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи						Ккал	№ рещ.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак									
1	Каша вязкая (пшеница) с сахаром	180	5,15	1,21	37,03	180,86	124		
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573		
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457		
	итого	420	8,7	2,6	62,1	305,7			
второй завтрак									
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82		
	итого	100	1,5	0,5	21	95			
обед									
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95		
2	Рыба жареная	80	33,3	22,3	22,8	285	5/7		
2	Картофель отварной с луком	130	6,53	18,05	18,07	244,69	126		
4	Икра морская	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54		
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574		
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	82,8	501		
	итого	700	47,3	49,5	99,1	886,1			
полдник									
1	Пирожок	50	0,55	0,05	28,5	181	581		
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20	92	501		
	итого	250	1,6	0,3	48,5	273,0			
ужин									
1	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	204		
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573		
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82		
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457		
	итого	470	10,9	6,61	75,31	414,73			
ИТОГО за целый день		1940	69,9	59,4	305,9	1974,5			

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи						№ ред.
	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
завтрак								
1	Макаронные изделия отварные	130	4,61	0,66	24,91	124,08	204	
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150	
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573	
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	итого	420	8,9	5,2	53,6	297,9		
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	итого	100	1,5	0,5	21	95		
обед								
1	Суп крестьянский с крупой	200	2,42	5,63	19,8	113,6	118	
2	Птица отварная	80	5,58	8,53	20,41	205,05	366	
3	Картофель отварной (с растительным маслом)	130	2,47	15,59	22,23	182,1	664a	
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156	
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	
	итого	700	15,5	32,4	105,2	724,7		
полдник								
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581	
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,29	0,011	15,63	64,23	495	
	итого	250	0,8	0,1	44,1	245,2		
ужин								
1	Каша вязкая (пшеничная) с сахаром	200	6	0,38	42,66	199,04	124ж	
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	5,25	1,65	21,25	161,33	573	
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	итого	450	11,37	2,06	71,93	388,4		
ИТОГО за целый день		1920	38,2	40,2	295,9	1751,2		

День 7, Вторник
Неделя вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи						№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Каша вязкая ("Геркулес") с сахаром	180	4,97	2,39	32,31	171,43	124л	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573	
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	итого	420	8,5	3,7	57,3	296,3		
второй завтрак								
1	Соли овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501	
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6		
обед								
1	Суп картофельный	200	2,14	3,12	16,96	105,79	112	
2	Птица жареная	80	36,66	39,33	0,06	324,73	293	
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,12	3,6	23,03	149,62	206	
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	
	итого	640	47,2	46,6	78,5	759,0		
полдник								
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581	
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,29	0,011	15,63	64,23	495	
	итого	250	0,8	0,1	44,1	245,2		
ужин								
1	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	204	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573	
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	итого	470	10,9	6,61	75,31	414,73		
ИТОГО за целый день		1940	68,26	57,131	271,29	1805,77		

День 8. Среда
Неделя вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Каша овсяная (пшеничная) с сахаром	180	5,15	1,21	37,03	180,86	1246	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573	
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	итого	420	8,7	2,6	62,1	305,7		
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	итого	100	1,5	0,5	21	95		
обед								
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129	
2	Пицца в соусе с томатом	80	4,99	17,57	3,36	105,17	367	
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202	
4	Икра свекольная	60	0,59	3,08	4,89	53,52	53	
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	
	итого	700	20,4	25,3	93,5	622,6		
полдник								
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581	
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,29	0,011	15,63	64,23	495	
	итого	250	0,8	0,1	44,1	245,2		
ужин								
1	Рыба жареная	80	33,3	22,3	22,8	285	577	
2	Картофель отварной с луком	130	6,53	18,05	18,07	244,69	176	
3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156	
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	
	итого	500	43,32	43,43	65,99	670,37		
ИТОГО за целый день		1970	74,7	71,8	286,6	1938,9		

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						Ккал	№ рец.
	завтрак	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы				
1	Рыба отварная	80	2,69	6,06	10,76		124,36	295	
2	Картофель отварной (с растительным маслом)	130	2,47	15,59	22,23		182,1	664а	
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17		96,8	573	
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02		28,03	457	
	Итого	450	8,7	23,0	58,0		431,3		
1	Салат овощные, фрукты и ягоды	160	0,8	0,16	16		90,6	501	
	Итого	160	0,8	0,16	16		90,6		
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2		138,23	98	
2	Рис отварной с овощами	200	14,05	16,59	10,55		326,26	58	
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94		50,48	54	
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	
	Итого	690	22,8	32,3	67,2		693,8		
1	Пирожки	50	0,55	0,05	28,5		181	581	
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,29	0,011	15,63		64,23	495	
	Итого	250	0,8	0,1	44,1		245,2		
1	Каша вязкая (манная) с сахаром	180	4,28	0,25	35,82		163,71	124н	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17		96,8	573	
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21		95	82	
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02		28,03	457	
	Итого	520	9,3	2,1	81,94		383,54		
	Итого за целый день	2070	42,4	57,6	267,1		1844,4		

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Макаронные изделия отварные	160	7,24	5,86	36,05	239,88	204
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	400	10,8	7,2	61,1	364,7	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Суп картофельный	200	2,14	3,12	16,96	105,79	112
2	Картофель тушеный	200	24,4	32,26	20,26	352	142
3	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
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
	итого	690	31,6	38,0	80,0	681,7	
полдник							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,29	0,011	15,63	64,23	495
	итого	250	0,8	0,1	44,1	245,2	
ужин							
1	Каша вязкая (гречневая) с сахаром	200	4,5	1,22	20,36	150,72	124а
2	Хлеб пшеничный формовой	50	5,25	1,65	21,25	161,33	573
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	450	9,87	2,9	49,63	340,08	
Итого за целый день		1890	54,55	48,671	255,78	1726,71	
Итого за весь период		19785	541,81	551,918	2735,92	17924,85	
Итого среднее значение			54,18	55,19	273,59	1792,49	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских учреждений, детских дошкольных учреждений, детских санаториев, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. С.С. Боровицкого, 2007 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лавиной. - Изд. Хлебобулочной фабрики, 2004.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мосильного и В.А. Тупельникова, 2011 год, г. Москва
4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, методические рекомендации и технические документы, Д.В. Градочкин, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.
5. 1558 рецептур диетического стола, г. Москва. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания.
6. Методические указания города Москвы: Организация питания воспитанников дошкольных организаций - Новосибирск, 2007.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций - Новосибирск, 2020 г.

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

Разработчик: в помощь по организации детского питания Крайи Е.А. +7(578)8969