

Утверждаю  
ио Заведующий МАДОУ №  
304 города Ростова-на-Дону



Т.А. Бабенко

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: зима-весна  
 День 2. Вторник  
 Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

	Наименование блюда	Прием пищи												№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
	<b>завтрак 8.30-9.00</b>														
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	150	7,21	5,73	6,98	4,78	27,15	20,78	197,72	145,51	140			
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	573			
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79			
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457			
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>365</b>	<b>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	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	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377			
4	Овощи отварные (свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156			
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574			
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495			
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>14,7</b>	<b>21,0</b>	<b>16,5</b>	<b>91,4</b>	<b>71,1</b>	<b>630,0</b>	<b>490,0</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	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	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	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	573			
3	Фрукты свежие (яблоко)	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>475</b>	<b>425</b>	<b>13,6</b>	<b>10,41</b>	<b>15</b>	<b>11,59</b>	<b>65,15</b>	<b>50,62</b>	<b>450,06</b>	<b>350,06</b>				
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2020</b>	<b>1690</b>	<b>54</b>	<b>41,9</b>	<b>60</b>	<b>47</b>	<b>261</b>	<b>203</b>	<b>1800,01</b>	<b>1400,01</b>				

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
сад	ясли	сад	ясли	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	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150		
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573		
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>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	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 тушеная	80	60	2,81	2,16	10,02	8,37	1,35	0,76	85,5	52,6	301		
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 отварные (морковь)	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156		
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495		
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>14,7</b>	<b>21,0</b>	<b>16,45</b>	<b>91,4</b>	<b>71,1</b>	<b>630,0</b>	<b>490,0</b>			
<b>полдник 15.30</b>														
1	Сдоба обыкновенная	70	60	3,01	2,15	4,61	3,48	32,45	25,1	176,8	131,5	545		
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470		
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>8,1</b>	<b>6,4</b>	<b>9,1</b>	<b>7,2</b>	<b>39,7</b>	<b>31,1</b>	<b>272,2</b>	<b>211,0</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 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	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469		
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>	<b>425</b>	<b>13,51</b>	<b>10,5</b>	<b>14,99</b>	<b>11,7</b>	<b>65,19</b>	<b>50,79</b>	<b>450</b>	<b>350,1</b>			
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2068</b>	<b>1699</b>	<b>53,95</b>	<b>42,05</b>	<b>60,09</b>	<b>47,17</b>	<b>261,5</b>	<b>203,65</b>	<b>1802,2</b>	<b>1401,05</b>			

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										Ккал		№ рец.			
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал							
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли						
<b>завтрак 8.30-9.00</b>																	
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	1,9	1,67	2,57	1,17	25,53	19,88	119,13	87,35	140					
2	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573					
3	Масло сливочное (порциями)	5	50	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79					
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75					
5	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462					
	<b>итого</b>	<b>448</b>	<b>409</b>	<b>10,8</b>	<b>8,4</b>	<b>13,8</b>	<b>10,59</b>	<b>52,2</b>	<b>40,6</b>	<b>360</b>	<b>280</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 крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114					
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	9,82	7,32	11,21	9,13	24,16	16,07	225,15	159,17	338					
3	Капуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	380					
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574					
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495					
	<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>510</b>	<b>18,9</b>	<b>14,7</b>	<b>20,0</b>	<b>16,0</b>	<b>91,4</b>	<b>71,0</b>	<b>630,0</b>	<b>490,0</b>						
<b>полдник 15.30</b>																	
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,51	0,4	3,51	2,59	19,15	15,9	102	82,1	82					
2	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573					
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470					
	<b>итого</b>	<b>310</b>	<b>265</b>	<b>8,1</b>	<b>6,3</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>39,1</b>	<b>30,4</b>	<b>270</b>	<b>210</b>						
<b>ужин 18.30</b>																	
1	Рыба отварная	80	60	7,51	5,34	3,2	2,6	10,76	9,61	125,21	106,1	295					
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	7,65	6,21	33,03	22,22	197,93	137,01	181					
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54					
4	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	573					
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457					
	<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>410</b>	<b>13,5</b>	<b>10,5</b>	<b>14,6</b>	<b>11,55</b>	<b>65,25</b>	<b>50,75</b>	<b>450,05</b>	<b>350,16</b>						
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2048</b>	<b>1744</b>	<b>54,04</b>	<b>42</b>	<b>60,42</b>	<b>47,46</b>	<b>260,98</b>	<b>202,91</b>	<b>1800</b>	<b>1400,2</b>						

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п.ч.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	60	4,76	3,72	2,74	2,25	2,96	2,17	68,13	55,47	299
2	Каша рассыпчатая пшеничная	120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84	206
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>итого</b>	<b>505</b>	<b>415</b>	<b>10,80</b>	<b>8,40</b>	<b>12,00</b>	<b>9,40</b>	<b>52,20</b>	<b>40,60</b>	<b>360,00</b>	<b>280,00</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	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0	
	<b>итого</b>	<b>300,00</b>	<b>100,00</b>	<b>2,83</b>	<b>2,10</b>	<b>3,01</b>	<b>2,35</b>	<b>20,12</b>	<b>10,15</b>	<b>115,85</b>	<b>70,00</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп крестьянский с крутой	200	150	2,42	1,83	5,63	4,82	9,8	4,19	99,91	65,93	118
2	Гуляш из отварного мяса	80	60	8,96	5,49	7,63	5,82	7,03	4,24	160,69	128,1	277
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
4	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	53,09	35,81	53
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	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>18,90</b>	<b>13,40</b>	<b>21,00</b>	<b>16,45</b>	<b>91,35</b>	<b>71,10</b>	<b>630,00</b>	<b>490,00</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Пирог	50	40	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>8,05</b>	<b>6,24</b>	<b>9,00</b>	<b>7,10</b>	<b>39,20</b>	<b>30,50</b>	<b>270,00</b>	<b>210,00</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
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	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Рыбное вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>13,66</b>	<b>12,21</b>	<b>15,00</b>	<b>11,75</b>	<b>65,25</b>	<b>50,75</b>	<b>450,00</b>	<b>350,00</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2244</b>	<b>1694</b>	<b>54,24</b>	<b>42,35</b>	<b>60,01</b>	<b>47,05</b>	<b>268,12</b>	<b>203,10</b>	<b>1825,9</b>	<b>1400,0</b>	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи																№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал								
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>																		
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	7,2	5,71	7,02	4,79	27,1	20,83	197,74	145,51							282
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>	400	350	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0							
<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>	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70							
<b>обед 12.00-13.00</b>																		
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	2,24	0,61	4,62	2,34	2,52	0,9	62,38	55,02							95
2	Пшеница из птицы (Филе) припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	184,7	123,1							372
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91							377
4	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16							54
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8							574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69							501
	<b>Итого</b>	690	550	18,9	14,7	21,0	16,4	91,4	73,3	630,0	490,0							
<b>полдник 15.30</b>																		
1	Булочка российская	70	60	3,06	1,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48							544
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5							470
	<b>Итого</b>	250	210	8,1	5,3	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0							
<b>ужин 18.30</b>																		
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	25	25	2,13	2,13	0,83	0,83	10,63	10,63	60,5	60,5							573
3	Рйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63							267
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18							462
	<b>Итого</b>	474	404	13,5	11,7	15	11,75	65,25	48,75	450	350							
<b>Итого за целый день</b>		1914	1614	54,0	42,1	60,0	47,0	261,0	203,3	1800,0	1400,0							

Сезон: зима-весна  
 День 6. Понедельник  
 Неделя вторая  
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/п.
	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
1 Макароны из твердых пшеничных сортов	120	90	3,19	2,93	1,38	1,18	12,64	9,78	91,8	73,62	256
2 Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150
3 Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
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>354</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 Соки овощные, фруктовые и 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 Шпиз свежий капуты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	11,73	10,12	92,75	82,34	104
2 Птица в соусе с томатом	80	60	9,49	5,91	8,47	6,19	18,81	10,42	184,67	123,11	367
3 Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4 Овощи отварные (свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156
5 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>13,7</b>	<b>21,0</b>	<b>16,5</b>	<b>91,4</b>	<b>71,1</b>	<b>630,0</b>	<b>490,0</b>	
<b>полдник 15.30</b>											
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	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>210</b>	<b>9,0</b>	<b>7,1</b>	<b>9,4</b>	<b>7,2</b>	<b>39,3</b>	<b>31,2</b>	<b>275,6</b>	<b>213,6</b>	
<b>ужин 18.30</b>											
1 Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	1,24	0,35	5,43	2,78	33,52	25,02	189,15	123,35	140
2 Хлеб пшеничный йодированный	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	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>13,8</b>	<b>11,76</b>	<b>15</b>	<b>11,75</b>	<b>65,25</b>	<b>50,75</b>	<b>450</b>	<b>350,06</b>	
<b>Итого за целый день</b>	<b>2047</b>	<b>1673</b>	<b>55,2</b>	<b>43,0</b>	<b>60,4</b>	<b>47,2</b>	<b>261,2</b>	<b>203,8</b>	<b>1805,6</b>	<b>1403,6</b>	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/п.
		с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
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	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
	<b>Итого</b>	445	370	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
<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>	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
<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	Каша рассыпчатая с овощами	130	110	2,24	1,77	2,62	2,1	30,75	26,69	115,02	94,88	166
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>Итого</b>	700	550	19,0	14,7	21,0	16,4	91,4	71,0	630,0	490,0	
<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	Кисло-молочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	<b>Итого</b>	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0	
<b>ужин 18.30</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	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	2,72	2,59	6,66	6,12	13,06	12,28	127,43	119,5	82
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>	510	440	13,52	10,5	14,99	11,69	65,18	50,7	450	350,03	
<b>Итого за целый день</b>		2065	1710	54	41,96	60	47	261	203	1800,04	1400	



Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Каша "Дружба"	180	150	1,32	1,03	1,55	0,75	20,77	15,15	91,44	60,01	229
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	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
<b>итого</b>		<b>438</b>	<b>374</b>	<b>10,8</b>	<b>8,4</b>	<b>13,0</b>	<b>10,4</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 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	Котлеты из говядины	80	60	5,91	4,18	9,1	7,54	12,78	7,4	147,77	107,07	339
3	Каша вязкая гречневая	130	110	5,66	4,79	4,88	4,13	20,42	17,28	148,01	125,24	213
4	Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	36,24	53
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>14,7</b>	<b>21,0</b>	<b>16,5</b>	<b>91,4</b>	<b>71,1</b>	<b>630,0</b>	<b>490,0</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	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	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	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
3	Овощи отварные (морковь)	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>		<b>495</b>	<b>410</b>	<b>13,5</b>	<b>10,5</b>	<b>15</b>	<b>11,57</b>	<b>65,25</b>	<b>50,75</b>	<b>450,39</b>	<b>350,11</b>	
<b>Итого за целый день</b>		<b>2133</b>	<b>1644</b>	<b>54,1</b>	<b>42,0</b>	<b>61,0</b>	<b>47,8</b>	<b>266,4</b>	<b>203,0</b>	<b>1819,9</b>	<b>1400,0</b>	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецеп.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00										
1 Рыба отварная с соусом польским	80	60	3,6	2,65	1,67	1,16	3,76	2,61	80,4	70,77	369
2 Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
3 Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150
4 Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
5 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>425</b>	<b>10,8</b>	<b>8,4</b>	<b>13,0</b>	<b>10,4</b>	<b>61,4</b>	<b>49,7</b>	<b>430,1</b>	<b>356,4</b>	<b>501</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и витаминизированные (в ассортименте)	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>98</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>											
1 Свеклольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	330
2 Плов из говядины	200	150	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96	54
3 Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	574
4 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	495
5 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	582
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>530</b>	<b>18,9</b>	<b>14,7</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>470</b>
<b>полдник 15.30</b>											
1 Пранник	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	230
2 Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	573
<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>82</b>
<b>ужин 18.30</b>											
1 Каша манная молочная жидкая	200	150	3,56	2,32	8,2	6,1	17,79	9,1	164,6	109,15	469
2 Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	82
3 Фрукты свежие (яблоки)	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	230
4 Молоко: кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>425</b>	<b>13,5</b>	<b>10,5</b>	<b>14,52</b>	<b>11,32</b>	<b>64,25</b>	<b>48,85</b>	<b>450</b>	<b>350</b>	<b>573</b>
<b>Итого за целый день</b>											
	<b>2135</b>	<b>1730</b>	<b>54,0</b>	<b>41,9</b>	<b>60,5</b>	<b>47,7</b>	<b>269,2</b>	<b>210,3</b>	<b>1870,1</b>	<b>1476,4</b>	<b>501</b>

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.	
	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли		
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,24	5,67	6,97	4,78	27,1	20,81	197,81	145,55	238
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>400</b>	<b>350</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 клецками	200	150	2,99	2,62	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	115
2	Рагу из птицы	200	160	10,91	8,12	13,81	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82	376
3	Овощи отварные(свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>540</b>	<b>18,8</b>	<b>14,6</b>	<b>21,0</b>	<b>16,5</b>	<b>92,6</b>	<b>67,9</b>	<b>617,7</b>	<b>479,9</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	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	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	189,15	123,29	140
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	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>18,34</b>	<b>15,97</b>	<b>14,63</b>	<b>13,46</b>	<b>60,56</b>	<b>52,27</b>	<b>450</b>	<b>350</b>	
<b>Итого за целый день</b>												
	<b>Итого за весь период</b>	<b>2079</b>	<b>1609</b>	<b>58,67</b>	<b>47,17</b>	<b>58,8</b>	<b>48,34</b>	<b>261,06</b>	<b>199,7</b>	<b>1767,14</b>	<b>1384,96</b>	
<b>Итого среднее значение</b>												
		<b>20753</b>	<b>16807</b>	<b>546,17</b>	<b>426,45</b>	<b>601,21</b>	<b>473,76</b>	<b>2631,39</b>	<b>2035,74</b>	<b>18090,7</b>	<b>14066,2</b>	
				<b>54,617</b>	<b>42,645</b>	<b>60,121</b>	<b>47,376</b>	<b>263,139</b>	<b>203,574</b>	<b>1809,074</b>	<b>1406,616</b>	

Для разработки перфективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских санаториев, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.В., Пермь 2021 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/Тера ред. Ф.Л. Марчука и В.Т.Лапишиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Труляева, 2011 год. г. Москва
4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

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