

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 304

Н. В. Волынец



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г.г.**

Детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3 г.

Сезон: зима-весна
 День 1. Понедельник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3 года

		Прием пищи						№ реч.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Омлет натуральный	100	3,21	5,01	2,46	91,89	268	
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,64	2,52	2,96	39,2	150	
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)	9	2,17	2,66	0,03	32,67	75	
6	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457	
	итого	364	8,7	14,8	25,3	298,3		
второй завтрак								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80	501	
	итого	150	0,75	0,15	15	80		
обед								
1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,96	2,85	17,95	95,74	113	
2	Птица в соусе с томатом	60	3,01	10,14	2,37	97,31	367	
3	Макаронные изделия отварные	110	4,57	3,78	27,78	172,42	256	
4	Овощи отварные	40	0,55	1,04	2,9	23,7	156	
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495	
	итого	550	15,6	18,2	82,4	534,7		
полдник								
1	Сдоба обыкновенная	60	5,76	4,61	34,1	150,58	545	
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470	
	итого	210	10,0	8,4	40,1	230,1		
ужин								
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,01	5,67	22,84	179,81	234	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
3	Фрукты свежие	95	0,25	0,16	10,9	49,4	82	
4	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	78	469	
	итого	425	12,04	10,57	53,54	379,81		
ИТОГО за целый день		1699	47	52,14	216,31	1522,85		

Сезон: зима-весна

День: 2. Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

		Прием пищи						№ реч.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Суп молочный с крупой	150	4,33	4,48	14,28	164,71	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,60	573	
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	79	
4	Чай с сахаром	180	0,10	0,03	7,02	24,49	457	
	итого	365	7,0	9,1	34,1	299,2		
второй завтрак								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80	501	
	итого	150	0,75	0,15	15	80		
обед								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,39	5,07	10,12	82,34	104	
2	Суфле из печени	60	10,92	10,55	17,23	159,32	35/8	
3	Пюре картофельное	110	2,4	3,71	16,32	111,91	377	
4	Овощи отварные	40	0,49	1,07	2,84	27,06	156	
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495	
	итого	550	18,7	20,8	77,9	526,2		
полдник								
1	Печенье	20	1,5	1,96	16,13	123,4	582	
2	Молочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
	итого	200	6,5	6,5	23,3	218,8		
ужин								
1	Вареники ленивые со сметаной	100	6,96	12,06	28,35	187,01	289	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
3	Фрукты свежие	95	0,25	0,16	10,9	49,4	82	
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,35	12,64	77,27	465	
	итого	405	12,4	15,56	64,64	386,28		
ИТОГО за целый день		1670	45,36	52,11	214,98	1510,45		

Сезон: зима-весна
 День 3, Среда
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3 года

Наименование блюда		Прием пищи						№ рец.
	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
завтрак								
1	Суп молочный с крутой	150	3,88	4,17	23,2	102,92	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573	
3	Масло сливочное (порциями)	50	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	2,17	2,66	0,03	32,67	75	
5	Какао с молоком	180	2,83	2,47	12,15	74,18	462	
	итого	409	10,61	13,59	43,92	295,57		
второй завтрак								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80	501	
	итого	150	0,75	0,15	15	80		
обед								
1	Суп картофельный с крупой	150	1,73	3,36	32,43	107,02	114	
2	Кнели говяжьи с рисом	60	12,92	13,73	11,52	195,27	338	
3	Капуста тушеная	110	2,19	3,07	13,1	78,31	380	
4	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574	
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495	
	итого	510	20,3	20,6	66,5	526,1		
полдник								
1	Фрукты свежие	95	1,43	0,48	19,95	90,25	82	
2	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573	
3	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470	
	итого	265	7,33	4,89	34,45	218,15		
ужин								
1	Рыба отварная	60	4,1	2,8	9,61	106,4	295	
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,91	7,24	21,86	168,01	181	
3	Икра морковная	40	0,45	2,05	3,4	34,16	54	
4	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573	
5	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457	
	итого	410	9,26	12,78	50,39	381,46		

ИТОГО за целый день	1744	48,25	51,98	210,22	1501,32
---------------------	------	-------	-------	--------	---------

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 года

		Прием пищи							
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.		
завтрак									
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	3,76	4,68	10,19	80,38		299	
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,36	2,58	13,16	80,84		206	
3	Овощи отварные	40	0,55	1,04	2,9	23,7		156	
4	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5		573	
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4		79	
6	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49		457	
	итого	410	8,93	12,79	43,94	307,31			
второй завтрак									
1	Фрукты свежие	100	0,6	0,14	1,5	79		82	
	итого	100	0,60	0,14	1,500	79,00			
обед									
1	Суп из овощей	150	1,61	4,26	9,46	111,36		116	
2	Котлеты из говядины	60	8,88	12,94	10,45	109,57		339	
3	Картофель отварной с маслом	110	2,22	3,34	27,96	114,62		152	
4	Икра свекольная	40	0,4	2,06	3,3	35,81		53	
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8		574	
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74		495	
	итого	550	16,57	23,01	82,58	516,90			
полдник									
1	Пряник	40	0,44	0,04	20,3	144,8		581	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4		470	
	итого	220	5,48	4,54	27,50	240,20			
ужин									
1	Суп молочный с крупой	150	3,57	4,17	22,46	212,2		140	
2	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	72,6		573	
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63		267	
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,35	12,64	77,27		465	
	итого	404	14,56	13,03	46,07	383,70			

ИТОГО за целый день	1684	46,14	53,51	215,09	1527,1
---------------------	------	-------	-------	--------	--------

Сезон: зима-весна

День: 5. Питание

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Наименование блюд		Прием пищи						№ реч.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	135	5,21	10,39	24,63	179,61	282	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
4	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457	
	итого	350	7,9	15,0	44,4	314,1		
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100	0,6	0,14	15	79	82	
	итого	100	0,6	0,14	15	79		
обед								
1	Борщ с капустой и картофелем	150	3,51	5,09	8,9	89,52	95	
2	Гуляш из отварной говядины	60	5,68	5,82	13,24	158,1	327	
3	Пюре картофельное	110	2,4	3,71	16,32	111,91	377	
4	Икра морковная	40	0,45	2,05	3,4	34,16	54	
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574	
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	69	501	
	итого	550	14,0	17,2	76,4	559,5		
полдник								
1	Булочка российский	60	4,46	6,69	33,79	151,25	544	
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470	
	итого	210	8,7	10,4	39,8	230,8		
ужин								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	5,11	17,46	225,82	139	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267	
4	Какао с молоком	180	2,83	2,47	12,15	74,18	462	
	итого	409	16,12	14,25	42,7	394,23		
ИТОГО за целый день		1619	47,3	57,1	218,3	1577,6		

Сезон: зима-весна

День: 1. Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак							
1 Макароны из твердых пшеничных сортов	90	3,53	3,58	17,58	124,42		256
2 Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,64	2,52	2,96	39,7		150
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)	9	2,17	2,66	0,03	32,67		75
6 Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49		457
итого	354	9,0	13,4	40,4	330,8		
второй завтрак							
1 Фрукты свежие	95	1,43	0,48	19,95	90,75		82
итого	95	1,43	0,48	19,95	90,75		
обед							
1 Суп крестьянский с крупой	150	1,93	5,39	15,78	98,44		118
2 Птица отварная	60	3,76	6,11	18,33	181,64		366
3 Порр картофеля	110	2,4	3,71	16,32	111,91		377
4 Овощи отварные	40	0,49	1,07	2,84	27,06		156
5 Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8		574
6 Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74		495
итого	550	12,0	16,7	84,7	564,6		
полдник							
1 Ватрушка с творожным фаршем	60	6,89	8,59	35,39	156,24		531
2 Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5		470
итого	210	11,1	12,3	41,4	235,7		
ужин							
1 Суп молочный с крупой	150	4,35	4,32	23,84	183,99		140
2 Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6		573
3 Яйца вареные	49	6,22	5,63	0,34	76,84		267
4 Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,35	12,64	77,27		465
итого	409	15,76	13,29	49,57	410,7		
Итого за целый день					1632,1		

Сезон: зима-весна

День: 2. Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

		Прием пищи						№ рещ.
	Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
	завтрак							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,04	5,67	22,84	129,81	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	Какао с молоком	180	2,83	2,47	12,15	74,18	462	
	итого	370	10,9	12,9	49,9	326,1		
	второй завтрак							
1	Салат овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80	501	
	итого	150	0,75	0,15	15	80		
	обед							
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	9,21	9,85	10,41	118,25	123	
2	Печень говяжья по-стргановски	60	6,59	7,08	7	140,99	356	
3	Каша пшеничная рассыпчатая	110	2,95	2,68	16,45	107,94	206	
4	Калюста тушеная	40	0,88	1,52	4,55	34,99	380	
5	Хлеб рисовой	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495	
	итого	550	23,1	21,5	69,8	547,7		
	полдник							
1	Печенье	20	1,5	1,96	16,13	123,4	582	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
	итого	200	6,5	6,5	23,3	218,8		
	ужин							
1	Запеканка из творога	105	4,74	12,57	19,28	205,4	279	
2	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573	
3	Фрукты свежие	95	1,43	0,48	19,95	90,25	82	
4	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457	
	итого	405	8,4	13,91	56,88	380,64		
	Итого за целый день	1675	49,66	54,99	214,94	1553,24		

Сезон: зима-весна

День: 3. Средн

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак							
1	Каша "Дружба"	150	3,63	3,75	13,15	100,11	229
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	2,17	2,66	0,03	32,67	75
5	Кофейный напиток с молоком	180	2,64	2,35	12,64	77,27	465
	итого	374	11,0	13,4	38,6	320,1	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,6	0,14	15	79	82
	итого	100	0,6	0,14	15	79	
обед							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,81	2,33	11,6	75,86	129
2	Биштекс рубленый паровой	60	6,38	6,74	2,91	118,89	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,05	4,43	27,9	164,27	202
4	Икра свекольная	40	0,41	2,06	3,37	36,24	53
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495
	итого	550	18,1	16,0	77,2	540,8	
полдник							
1	Булочка дорожная	60	5,39	8,28	28,56	150,86	543
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
	итого	210	9,6	12,0	34,6	230,4	
ужин							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	3,21	5,11	11,65	165,83	311
2	Картофель отварной с маслом	110	2,22	3,34	27,96	114,62	152
3	Овощи отварные	40	0,55	1,04	2,9	23,7	156
4	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573
5	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457
	итого	415	8,21	10,35	60,16	389,14	
	ИТОГО за целый день	1649	47,5	51,9	225,5	1559,4	

Сезон: зима-весна

День: 4, четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

		Прием пищи						№ рсц.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Рыба отварная с соусом польским	60	13,05	4,26	7,61	70,77	369	
2	Пюре картофельное	110	2,4	3,71	16,32	111,91	377	
3	Капуста тушеная	40	0,88	1,52	4,55	34,99	380	
4	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	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457	
	итого	425	19,0	14,1	48,3	352,2		
второй завтрак								
1	Салат овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	15	80	501	
	итого	150	0,75	0,15	15	80		
обед								
1	Свекольник	150	3,51	10,92	11,23	117,35	98	
2	Плов из говядины	150	8,58	14,36	30,8	280,86	330	
3	Икра морская	40	0,45	2,05	3,4	34,16	54	
4	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574	
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495	
	итого	530	16,0	27,7	76,8	577,9		
полдник								
1	Пряник	40	0,44	0,04	20,3	144,8	581	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
	итого	220	5,5	4,5	27,5	240,2		
ужин								
1	Суп молочный с крупой	150	3,88	6,17	27,53	182,92	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
3	Фрукты свежие	95	1,43	0,48	19,95	90,25	82	
4	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	78	469	
	итого	475	12,06	11,39	67,28	423,77		
ИТОГО за целый день		1750	53,3	58,0	234,9	1674,0		

Сезон: зима-весна
 День: 5. Пятница
 Неделя: вторая

возрастная категория: 1-3 года

		Прием пищи						№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Запеканка из творога с морозилом, со сметаной	135	6,37	9,68	26,61	170,05	238	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
4	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02	24,49	457	
	ИТОГО	350	9,1	14,3	46,4	304,5		
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100	0,6	0,14	15	79	82	
	ИТОГО	100	0,6	0,14	15	79		
обед								
1	Суп картофельный с клецками	150	2,62	3,49	14,96	103,56	115	
2	Жаркое по-домашнему	150	7,32	10,99	27,66	303,83	328	
3	Овощи отварные	40	0,49	1,07	2,84	27,06	156	
4	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574	
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89	48,74	495	
	ИТОГО	530	13,9	16,0	76,9	580,0		
полдник								
1	Булочка домашняя	60	5	8,12	35,28	180,94	542	
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470	
	ИТОГО	210	9,2	11,9	41,3	260,4		
ужин								
1	Суп молочный с крупой	150	4,56	4,49	26,54	174,11	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267	
4	Кофейный напиток с морозилом	180	2,64	2,35	12,64	77,27	465	
	ИТОГО	409	15,97	13,46	52,27	400,82		
	ИТОГО за целый день	1599	48,71	55,76	231,84	1624,79		
	Итого за весь период	16707	482,59	543,62	2218,09	15682,78		
	Итого среднее значение		48,26	54,36	221,81	1568,28		

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. 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. Персикова
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях / Под ред. Ф.Л.Марчук и В.Т.Лавицкой. - Изд. ХлебСборИнформ, 2004.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могилыцкой и В.А. Тугельман. 2011 год. г. Москва
4. Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях - авторские рекомендации и технологические документы. Д.Э. Гусеничев, Л.И. Никитина. - Екатеринбург, 2011 год.

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