



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 304

К. В. Колесниченко

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

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 3-7 лет

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Пример пищи						№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	107,72	268	
2	Мира кабачков (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150	
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	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	
итого		428	11,0	17,3	31,6	366,1		
второй завтрак								
1	Соли оладьи, 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 с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113	
2	Птица 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	256	
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	Сдоба облепиховая	70	6,35	5,43	41,1	189,91	545	
2	Молочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
итого		250	11,4	9,9	48,3	285,3		
ужин								
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	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82	
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469	
итого		520	15,63	13,58	62,83	442,63		
ИТОГО за целый день		2058	59,83	64,58	253,41	1834,4		

Сезон: зима-весна
 День: 2. Вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прокрем пищи					Ккал	№ рещ.
		Масса порция в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак								
1	Суп молочный с крутой	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	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	итого	445	8,8	10,0	43,8	372,1		
второй завтрак								
1	Соки 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	Суфле из печени	80	14,1	13,78	18,74	193,28	35/8	
3	Гюле картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377	
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	23,5	26,3	91,3	638,6		
полдник								
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582	
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470	
	итого	250	9,4	9,9	45,2	314,5		
ужин								
1	Вареники ленивые со сметаной	120	7,37	13,68	29,07	224,1	289	
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	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
	итого	460	13,97	17,79	71,93	460,11		
ИТОГО за целый день		2015	56,37	64,15	268,24	1875,84		

Сезон: зима-весна

День: 3. Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи					№ реч.
	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	77,6	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	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	448	13,51	15,8	51,8	364,97	
второй завтрак							
1	Соки 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 с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	13,72	15,01	15,23	217,65	338
3	Капуста тушеная	130	2,7	3,86	13,69	97,27	380
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	100	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	640	22,8	23,8	82,5	622,5	
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	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	310	9,09	5,99	40,95	263	
ужин							
1	Рыба стаарная	80	5,72	3,5	10,76	124,36	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,53	8,05	28,89	197,93	181
3	Йогурт морковная	60	0,64	3,06	4,84	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	11,71	15,3	61,11	449,2	
	ИТОГО за целый день	2048	57,95	61,07	252,31	1790,22	

Сезон: зима-весна

День: 4. Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прожив. ппц					Ккал	№ реч.
Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы					
завтрак								
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	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	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	
	итого	500	13,37	17,19	59,68	393,59		
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	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	339	
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152	
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	19,39	26,77	98,84	640,33		
полдник								
1	Приним.	50	0,55	0,05	28,5	181	581	
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470	
	итого	250	6,15	5,05	36,50	287,00		
ужин								
1	Суп молочный с крупой	200	4,2	4,57	26,32	253,14	160	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	96,8	573	
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
	итого	479	15,91	13,86	53,80	458,78		
Итого за целый день						1874,7		

Сезон: зима-весна

День 5. Питница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Присем пища					№ рещ.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Залепанка рисовая с творогом, со сметаной	155	6,3	13,32	33,3	207,94	282
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	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	400	9,9	18,3	58,4	370,2	
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	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Икра морковная	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	16,6	19,7	90,7	675,7	
полдник							
1	Булочка российская	70	5,02	7,5	34,81	186,34	544
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	10,1	12,0	42,0	281,7	
ужин							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	259,1	139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	489	18,79	16,17	51,85	461,21	
Итого за целый день		1939	56,8	66,7	263,9	1883,8	

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

Наименование блюд		Прием пищи						Ккал	№ р.ц.
	завтрак	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы				
1	Макаронные изделия отварные	120	5,49	4,68	27,34		154,4	256	
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7		49	150	
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	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	
	итого	428	13,0	16,7	56,1		412,8		
второй завтрак									
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21		95	82	
	итого	100	1,5	0,5	21		95		
обед									
1	Суп иртынский с крупой	200	2,42	5,63	19,8		113,6	118	
2	Грица отварная	80	5,58	8,53	20,41		205,05	366	
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1		128,65	377	
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	15,7	21,3	101,0		671,2		
полдник									
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	8,06	9,6	41,13		206,88	531	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2		95,4	470	
	итого	260	13,1	14,1	48,3		302,3		
ужин									
1	Суп молочный с крупой	200	5,24	4,77	30,47		239,84	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17		96,8	573	
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34		76,84	267	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39		87,21	465	
	итого	489	17,8	14,34	62,2		499,71		
ИТОГО за целый день		1977	61,1	66,9	288,7		1981,0		

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ реч.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		завтрак					
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	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
	ИТОГО	445	13,6	15,3	56,8	418,1	
		второй завтрак					
1	Соки 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 с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	8,04	11,57	12,9	169,31	356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,12	3,6	23,03	149,62	206
4	Калупа тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
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	27,6	28,2	96,1	701,1	
		полдник					
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисло-молочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	ИТОГО	250	9,4	9,9	45,2	314,5	
		ужин					
1	Запеканка из творога	120	6,38	16,2	24,04	287,14	279
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 за целый день	2015	62,7	71,59	284,12	2031,24	

Сезон: зима-весна

День: 3. Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи							Ккал	№ рец.
	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы						
завтрак										
1	Каша "Дружба"	180	4,72	4,95	15,37		124,14	229		
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	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		87,71	465		
	итого	438	14,2	16,4	46,8		392,7			
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	Бифштекс рубленый паровой	80	7,51	8,4	5,11		155,5	331		
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9		183,7	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	22,9	21,1	95,2		673,0			
полдник										
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		
	итого	250	11,3	13,7	37,7		291,8			
ужин										
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38		184,31	311		
2	Картофель отварной с маслом	130	2,83	4,15	31,23		137,5	152		
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	11,82	14,04	68,73		462,49			
ИТОГО за целый день		1988	61,7	65,7	269,5		1915,0			

Сезон: зима-весна

День: 4. Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи						Ккал	№ рещ.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак									
1	Рыба отварная с соусом польским	80	15,2	5,17	10,76		80,4	369	
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1		128,65	377	
3	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48		50,86	380	
4	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17		96,8	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	
	итого	515	22,7	17,0	60,4		422,1		
второй завтрак									
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16		90,6	501	
	итого	160	0,8	0,16	16		90,6		
обед									
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2		138,23	98	
2	Плов из говядины	180	9,06	16,1	38,17		332,6	330	
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	670	17,8	31,8	94,9		700,1		
полдник									
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5		181	581	
2	Кисло-молочный напиток	200	5,6	5	8		106	470	
	итого	250	6,2	5,1	36,5		287,0		
ужин									
1	Суп молочный с крупой	200	4,61	8,57	31,23		224,1	140	
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	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46		93,6	469	
	итого	520	14,55	14,89	77,69		509,5		
ИТОГО за целый день		2115	62,1	68,9	285,5		2009,4		

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

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						Ккал	№ рецеп.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы				
завтрак									
1	Запеканка из творога с мякотью, со сметаной	155	7,04	11,47	29		206,41	238	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17		96,8	573	
3	Мясо сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04		37,4	79	
4	Чай с сахаром	200	0,17	0,03	8,02		28,03	457	
	итого	400	10,6	16,5	54,1		368,6		
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 с клецками	200	2,99	4,53	17,46		124,61	115	
2	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57		340,27	328	
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	670	17,0	21,1	90,8		688,8		
полдник									
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09		202,63	542	
2	Кисло-молочный напиток	180	5,04	4,5	7,2		95,4	470	
	итого	250	10,8	14,5	46,3		298,0		
ужин									
1	Суп молочный с крупой	200	5,78	5,06	28,83		215,88	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17		96,8	573	
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34		76,84	267	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39		87,21	465	
	итого	489	18,34	14,63	60,56		476,73		
	ИТОГО за целый день	1909	58,23	67,13	272,67		1927,18		
	Итого за весь период	20093	593,09	659,99	2708,19		19122,67		
	Итого среднее значение		59,31	66,00	270,82		1912,27		

Для разработки персонифицированного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник физиологических 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. С.С. Борова. - М.: Издательство РАМН, 2008.
 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Липицкой. - Изд. Хлебзоднеформ, 2004.
 3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Малышовой и В.А. Трупиловой. - Изд. Хлебзоднеформ, 2004.
 4. Сборник физиологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и тематические документы. - Д.В. Грашников, Л.М. Никольская. - Екатеринбург, 2011 год.
- Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20