



Утверждаю
заведующий МБДОУ № 209
В.Ю. Макеева

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)**

ДЕТСКИЙ САД С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3; 3-7 ЛЕТ

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

Прием пищи												№
Наименование блюд	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли		
Завтрак												
1	Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	107,72	91,89	75
2	Икра кабачковая (промыш производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	136
3	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
4	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	112
5	Сыр порционный	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	7
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	184
	Итого	428	364	11	8,7	17,3	14,8	31,6	25,3	366,1	298,3	
Второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	117
	Итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
Обед												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	24
2	Птица в соусе с томатом	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	123
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	163
4	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	146
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	2
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
	Итого	700	550	21	15,6	23,6	18,2	94,7	82,4	649,7	534,7	
Полдник												
1	Сдоба обыкновенная	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,1	34,1	189,91	150,6	545
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	174
	Итого	250	210	11,4	10	9,9	8,4	48,3	40,1	285,3	230,1	
Ужин												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	179,81	65
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
3	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	197
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	178
	Итого	520	425	15,63	12,04	13,58	10,57	62,83	53,54	442,63	379,81	
	Итого за целый день	2058	1699	59,83	47	64,58	52,14	253,4	216,3	1834,4	1522,85	

Сезон: зима-весна
 День 2. Вторник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюд	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
Завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	94
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	112
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	184
	Итого	445	365	8,8	7	10,0	9,1	43,8	34,1	372,1	299,2	
Второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	117
	Итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
Обед												
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	Суфле из печени	80	60	14,1	10,92	13,78	10,55	18,74	17,23	193,28	159,32	35/8
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	142
4	Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	146
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	2
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
	Итого	700	550	23,5	18,7	26,3	20,8	91,3	77,9	638,6	526,2	
Полдник												
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	194
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	174
	Итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8	
Ужин												
1	Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	28,35	224,1	187,01	79
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
3	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	197
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	177
	Итого	460	405	13,97	12,4	17,79	15,56	71,93	64,64	460,11	386,28	
	Итого за целый день	2015	1670	56,37	45,36	64,15	52,11	268,2	215	1875,8	1510,45	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

		Прием пищи										№
Наименование блюд		Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	94
2	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,9Э	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	4
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	112
4	Сыр порционный	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	7
5	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	7
	Итого	448	409	13,51	10,61	15,8	13,59	51,8	43,92	364,97	295,57	
Второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,15	0,15	16	15	90,6	80	117
	Итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
Обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	94
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	13,72	12,92	15,01	13,73	15,23	11,52	217,65	195,27	111
3	Капуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,85	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	207
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	2
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
	Итого	640	510	22,8	20,3	23,8	20,6	82,5	66,5	622,5	526,1	
Полдник												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	197
2	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	4
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,7	6	95,4	79,5	174
	Итого	310	265	9,09	7,33	5,99	4,89	40,95	34,45	263	218,15	
Ужин												
1	Рыба отварная	80	60	5,72	4,1	3,5	2,8	10,76	9,61	124,36	106,4	242
2	Картофель, запеченный в сметанном	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	28,89	21,86	197,93	168,01	181
3	Икра морковная	60	40	0,61	0,15	3,05	2,05	4,91	3,1	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	4
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	184
	Итого	490	410	11,71	9,26	15,3	12,78	61,11	50,39	449,2	381,46	
	Итого за целый день	2048	1744	57,95	48,25	61,07	51,98	252,3	210,2	1790,2	1501,32	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№
Наименование блюд	Масса порции		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
Завтрак	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
1 Рыба, тушеная в томате с овощами	80	60	5,89	3,76	6,81	4,68	12,65	10,19	100,89	80,38	410	
2 Каша пшеничная рассыпчатая	129	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	129	
3 Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	146	
4 Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	4	
5 Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	112	
6 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	184	
Итого	500	410	13,37	8,93	17,19	12,79	59,68	43,94	393,59	307,31		
Второй завтрак												
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	197	
Итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79		
Обед												
1 Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	116	
2 Котлеты из говядины	80	60	10,01	8,88	14,6	12,94	13,43	10,45	141,37	109,57	113	
3 Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	141	
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	2	
6 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,9	57,1	48,74	168	
Итого	700	550	19,39	16,57	26,77	23,01	98,84	82,58	640,33	516,9		
Полдник												
1 Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	193	
2 Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	174	
Итого	250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	36,5	27,5	287	240,2		
Ужин												
1 Суп молочный с крупой	200	150	4,2	3,57	4,57	13,17	26,32	22,46	253,14	212,2	94	
2 Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	96,8	72,6	4	
3 Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	350	
4 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	177	
Итого	479	404	15,91	14,56	13,86	13,03	53,8	46,07	458,78	383,7		
Итого за целый день	2029	1684	56,32	46,14	63,37	53,51	269,82	215,09	1874,7	1527,1		

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

воздушная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
Завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	6,3	5,21	13,32	10,39	33,3	24,63	207,94	179,61	282
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	112
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	184
Итого		400	350	9,9	7,9	18,3	15	58,4	44,4	370,2	314,1	
Второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	197
Итого		100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
Обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	8,9	102,08	89,52	17
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	277
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	142
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	2
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	117
Итого		700	550	16,6	14	19,7	17,2	90,7	76,4	675,7	559,5	
Полдник												
1	Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,5	6,69	34,81	33,79	186,34	151,25	196
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	174
Итого		250	210	10,1	8,7	12	10,4	42	39,8	281,7	230,8	
Ужин												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	259,1	225,82	139
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	350
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	171
Итого		489	409	18,79	16,12	16,17	14,25	51,85	42,7	461,21	394,23	
Итого за целый день		1939	1619	56,8	47,3	66,7	57,1	263,9	218,3	1883,8	1577,6	

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

		Прием пищи										№
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
Завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Макаронные изделия отварные	120	90	5,49	3,53	4,68	3,58	27,34	17,58	154,4	124,42	163
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	136а
3	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96	72,6	4
4	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	112
5	Сыр порционный	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	7
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	184
	Итого	428	354	13	9	16,7	13,4	56,1	40,4	412,8	330,8	
Второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	117
	Итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
Обед												
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,93	5,63	5,39	19,8	15,78	113,6	98,44	118
2	Птица отварная	80	60	5,58	3,76	8,53	6,11	20,41	18,33	205,05	181,64	125
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	142
4	Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	146
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	2
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,9	57,81	48,74	168
	Итого	700	550	15,7	12	21,3	16,7	101	84,7	671,2	564,6	
Полдник												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,4	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	174
	Итого	260	210	13,1	11,1	14,1	12,3	48,3	41,4	302,3	235,7	
Ужин												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,24	4,35	4,77	4,32	30,47	23,84	238,86	183,99	94
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	350
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	177
	Итого	489	409	17,8	15,76	14,34	13,29	62,2	49,57	499,71	410,7	
Итого за целый день		2037	1673	60,4	48,7	66,6	55,9	283,7	231	1976,6	1621,8	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№
		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	65
2	Хлеб пшеничный	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	4
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	112
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	171
	Итого	445	370	13,6	10,9	15,3	12,9	56,8	49,9	418,1	326,1	
Второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые, ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	117
	Итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
Обед												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	9,21	10,21	9,85	15,2	10,41	152,46	118,25	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	60	8,04	6,59	11,57	7,08	12,9	7	169,31	140,99	114
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	4,12	2,95	3,6	2,68	23,03	16,45	149,62	107,94	129
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	207
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	2
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
	Итого	700	550	27,6	23,1	28,2	21,5	96,1	69,8	701,1	547,7	
Полдник												
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	194
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	174
	Итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8	
Ужин												
1	Запеканка из творога	120	105	6,38	4,74	16,2	12,57	24,04	19,28	287,14	205,4	441
2	Хлеб пшеничный	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	4
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	197
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	184
	Итого	460	405	11,4	8,4	18,05	13,91	70,06	56,88	506,97	380,64	
	Итого за целый день	2015	1675	62,7	49,66	71,59	54,99	284,12	214,94	2031,24	1553,24	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

		Прием пищи										№
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры:		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	15,37	13,15	124,14	100,11	56
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	112
4	Сыр порционный	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	7
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	177
	Итого	438	374	14,2	11	16,4	13,4	46,8	38,6	392,7	320,1	
Второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	197
	Итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
Обед												
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	30
2	Бифитекс рубленый паровой	80	60	7,51	6,38	8,4	6,74	5,11	2,91	155,5	118,89	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	127
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	2
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
	Итого	700	550	22,9	18,1	21,1	16	95,2	77,2	673	540,8	
Полдник												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	195
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	171
	Итого	250	210	11,3	9,6	13,7	12	37,7	34,6	291,8	230,4	
Ужин												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	311
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	141
3	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	146
4	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	2
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	184
	Итого	500	415	11,82	8,21	14,04	10,35	68,73	60,16	462,49	389,14	
	Итого за целый день	1988	1649	61,7	47,5	65,7	51,9	269,5	225,5	1915	1559,4	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	
Завтрак												
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	15,2	13,05	5,17	4,26	10,76	7,61	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	142
3	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	207
4	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
5	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	112
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	184
	Итого	515	425	22,7	19	17	14,1	60,4	48,3	422,1	352,2	
Второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	117
	Итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	
Обед												
1	Снекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	22
2	Плов из говядины	180	150	9,06	8,58	16,1	14,36	38,32	30,8	332,6	280,86	115
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	2
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
	Итого	670	530	17,8	16	31,8	27,7	94,9	76,8	700,1	577,9	
Полдник												
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	193
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	174
	Итого	250	220	6,2	5,5	5,1	4,5	36,5	27,5	287	240,2	
Ужин												
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	94
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	197
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	178
	Итого	520	425	14,55	12,06	14,89	11,39	77,69	67,28	509,5	423,77	
	Итого за целый день	2115	1750	62,1	53,3	68,9	58	285,5	234,9	2009,4	1674	

Сезон: зима-весна
 День 5. Пятница
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

		Прием пищи										№
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
Завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,04	6,37	11,47	9,68	29	26,61	206,41	170,05	238
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	112
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	184
	Итого	400	350	10,6	9,1	16,5	14,3	54,1	46,4	368,6	304,5	
Второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	6,6	0,5	0,14	21	15	95	79	197
	Итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
Обед												
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	Жаркое по-домашнему	180	150	8,99	7,32	13,9	10,99	30,57	27,66	340,27	303,83	106
3	Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	146
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	2
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	168
	Итого	670	530	17	13,9	21,1	16	90,8	76,9	688,8	580	
Полдник												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	194
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	174
	Итого	250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298	260,4	
Ужин												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	171,11	94
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	4
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	350
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	177
	Итого	489	409	18,34	15,97	14,63	13,46	60,56	52,27	476,73	400,82	
	Итого за целый день	1909	1599	58,23	48,71	67,13	55,76	272,67	231,84	1927,18	1624,79	
	Итого за весь период	####	16762	592,39	481,9	659,65	543,29	2703	2213	19118	15672,5	
	Итого среднее значение			59,239	48,19	65,965	54,329	270,3	221,3	1911,8	1567,25	

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 соц. реабилитации, лечебно- профилактических учреждений под редакцией проф. Первалова А.Я., Пермь 2021г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной - Изд. Хлебпродинформ, 2004
3. 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
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