

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 25»**

344049, г. Ростов-на-Дону, зд. Еременко, 94/1, тел. 8 (928) 626-35-80, e-mail: mbdou25.2021@yandex.ru

ИНН 6168115186; КПП 616801001; ОКПО 5557547; ОГРН 1216100025525

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 25
г.Ростова-на-Дону
Милькина А.Ю.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ № 25
С 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ 2-3, 3-7 ЛЕТ**

Сезон: лето-осень
 Неделя первая
 День 1. Понедельник
 Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ тех. карты
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Омлет натуральный	120	100	3,5	2,92	5,37	4,48	2,8	2,33	157,72	131,43	268
2	Овощи свежие (порциями)	50	30	0,35	0,21	0,05	0,03	0,95	0,57	6	3,6	148
3	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	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	0,11	0,03	0,03	8,02	7,22	28,03	25,23	457
	итого	423	354	10,11	7,99	14,08	11,82	26,73	22,94	361,04	302,93	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	101,93	84,94	501
	итого	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	101,93	84,94	
Обед 12.30-13.00												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,77	3,67	2,75	19,21	14,41	130,74	98,06	113
2	Котлеты из птицы припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	6,93	23,43	20,08	129	110,57	372
3	Макаронные изделия отварные	130	100	5,88	4,52	4,76	3,66	29,29	22,53	194,9	149,92	256
4	Икра кабачковая	50	50	0,46	0,46	2,35	2,35	2,96	2,96	34,8	34,8	50
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	11,73	57,81	48,18	495
	итого	680	550	24,08	19,41	19,37	16,1	113,36	91,23	668,25	538,33	
Полдник 15.30												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,32	9,15	7,84	30,5	26,14	196,37	168,31	543
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	11,25	9,52	13,65	11,59	37,7	32,14	291,77	247,81	
Ужин 18.30												
1	Рагу из овощей	150	120	5,37	4,3	12,4	9,92	37,2	29,76	253	202,4	177
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3	Фрукты свежие	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	2,65	2,62	2,36	14,39	12,95	87,21	78,49	465
	итого	480	415	11,12	8,9	16,18	13,1	75,81	62,11	464,81	378,69	
	Соль пищевая йодированная	5	4									
	ИТОГО за целый день	2013	1679	57,46	46,57	63,46	52,76	271,6	223,42	1887,8	1552,7	

Сезон: лето-осень
 Неделя первая
 День 2. Вторник
 Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ тех. карты
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	180	5,21	4,69	4,98	4,48	18,75	16,88	209,82	188,84	140
2	Хлеб пшеничный формовой	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	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,11	0,03	0,03	8,02	7,22	28,03	25,23	457
	итого	494	444	14,98	13,6	15,64	14,81	44,15	37,23	393,68	345,7	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	101,93	84,94	501
	итого	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	101,93	84,94	
Обед 12.30-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	7,38	10,21	7,66	15,2	11,4	152,46	114,34	123
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	60	3,6	2,7	6,16	4,62	18,8	14,1	155	116,5	359
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	100	8,07	6,21	5,67	4,36	31,9	24,54	183,2	140,92	202
4	Овощи свежие (порциями)	50	30	0,55	0,33	0,1	0,06	1,9	1,14	11	6,6	148
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	11,73	57,81	48,18	495
	итого	690	530	26,37	20,08	22,65	17,11	106,27	82,43	680,47	523,34	
Полдник 15.30												
1	Печенье	50	30	3,75	2,25	4,9	2,94	37,2	22,32	208,5	125,1	582
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	250	210	9,35	7,29	9,9	7,44	45,2	29,52	314,5	220,5	
Ужин 18.30												
1	Сырники из творога запеченные	120	100	4,4	3,67	13,2	11	23,7	19,75	231	192,5	286
2	Соус сметанный	30	30	0,43	0,43	1,5	1,5	1,76	1,76	22,2	22,2	408
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
5	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
	итого	470	405	13,53	11,1	20,69	17,4	62,39	52,21	495,6	414,7	
	Соль пищевая йодированная	5	4									
	ИТОГО за целый день	2084	1739	65,13	52,82	69,06	56,91	276,01	216,39	1986,18	1589,18	

Сезон: лето-осень
 Неделя первая
 День 3. Среда
 Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ тех. карты
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Суп молочный с крупой манной	200	180	4,61	4,15	4,57	4,11	25,13	22,62	124,1	111,69	140
2	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	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	150	2,94	2,21	2,62	1,97	14,39	10,79	87,21	65,41	465
	итого	453	374	13,69	11,11	15,82	13,36	54,48	46,23	380,6	319,77	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
	итого	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	
Обед 12.30-13.00												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,38	5,42	4,07	10,87	8,15	102,08	76,56	95
2	Котлеты из говядины	80	60	10,01	7,51	14,6	10,95	13,43	10,07	211,37	158,53	339
3	Пюре картофельное	130	100	2,69	2,07	4,55	3,5	18,1	13,92	128,65	98,96	377
4	Овощи свежие (порциями)	50	30	0,35	0,21	0,05	0,03	0,95	0,57	6	3,6	148
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	11,73	57,81	48,18	495
	итого	690	530	19,2	14,63	25,13	18,96	81,82	63,96	626,91	482,63	
Полдник 15.30												
1	Пряник	50	20	0,55	0,22	0,05	0,02	28,5	11,4	181	72,4	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	250	200	6,15	5,26	5,05	4,52	36,5	18,6	287	167,8	
Ужин 18.30												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	4,28	6,81	5,11	12,38	9,29	184,31	138,23	311
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	100	5,75	4,42	7,03	5,41	32,7	25,15	163	125,38	206
3	Кабачки припущенные	50	50	1,36	1,36	1,67	1,67	8,67	8,67	26,7	26,7	174
4	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,11	0,03	0,03	8,02	7,22	28,03	25,23	457
	итого	490	415	15,48	12,3	16,53	13,05	74,52	60,96	474,64	376,04	
	Соль пищевая йодированная	5	4									
	ИТОГО за целый день	1983	1614	56,02	44,73	63,03	50,37	268,32	209,7	1864,15	1436,49	

Сезон: лето-осень
 Неделя первая
 День 4. Четверг
 Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ тех. карты
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Биточки рыбные	80	60	5,1	3,83	5,68	4,26	7,68	5,76	90,4	67,8	307
2	Картофель отварной с маслом	130	100	2,63	2,02	4,15	3,19	31,23	24,02	137,5	105,77	152
3	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	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	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,11	0,03	0,03	8,02	7,22	28,03	25,23	457
	итого	450	375	10,86	8,54	14,65	12,1	61,85	49,79	378,03	308,8	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
	итого	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	
Обед 12.30-13.00												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	1,9	5,5	4,13	8,25	6,19	79,08	59,31	206
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	4,88	6	4,5	14,39	10,79	190,69	143,02	327
3	Макаронные изделия отварные	130	100	5,88	4,52	4,76	3,66	29,29	22,53	194,9	149,92	256
4	Икра кабачковая	50	50	0,46	0,46	2,35	2,35	2,96	2,96	34,8	34,8	50
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	11,73	57,81	48,18	495
	итого	690	550	19,69	15,22	19,12	15,05	93,36	73,72	678,28	532,03	
Полдник 15.30												
1	Крендель сахарный	70	60	6,64	5,69	6,65	5,7	29,28	25,1	182,85	156,73	317
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	11,68	9,89	11,15	9,45	36,48	31,1	278,25	236,23	
Ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	180	5,54	4,99	8,62	7,76	30,4	27,36	289	260,1	236
2	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3	Яйцо 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	150	3,19	2,39	2,77	2,08	13,84	10,38	83,68	62,76	462
	итого	484	409	17,93	16,15	18,23	16,51	59,46	50,83	479,01	417,09	
	Соль пищевая йодированная	5	4									
	ИТОГО за целый день	1974	1639	61,66	51,23	63,65	53,59	272,15	225,39	1908,57	1584,4	

Сезон: лето-осень
 Неделя первая
 День 5. Пятница
 Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ тех. карты
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Запеканка рисовая с творогом	120	105	11,9	10,41	11,9	10,41	37,6	32,9	179	156,63	282
2	Соус молочный сладкий	50	35	3,3	2,31	3,18	2,23	7,86	5,5	35,3	24,71	406
3	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	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	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,65	2,62	2,36	14,39	12,95	87,21	78,49	465
	итого	405	350	20,72	17,53	22,32	19,46	72,64	62,02	411,51	357,73	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	101,93	84,94	501
	итого	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	101,93	84,94	
Обед 12.30-13.00												
1	Свекольник	200	150	3,82	2,87	12,1	9,08	13,2	9,9	138,23	103,67	98
2	Жаркое по-домашнему	200	180	9,99	8,99	15,44	13,9	33,97	30,57	378,08	340,27	328
3	Овощи свежие (порциями)	50	30	0,55	0,33	0,1	0,06	1,9	1,14	11	6,6	148
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	11,73	57,81	48,18	495
	итого	680	550	18,67	15,65	28,15	23,45	87,54	72,86	706,12	595,52	
Полдник 15.30												
1	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,18	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Печенье	25	25	1,88	1,88	2,45	2,45	18,6	18,6	154,25	154,25	582
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	305	270	7,18	6,33	7,13	6,36	37,27	35,5	301,65	283,15	
Ужин 18.30												
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8,8	7,92	9,46	8,51	38,95	35,06	327	294,3	235
2	Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,11	0,03	0,03	8,02	7,22	28,03	25,23	457
	итого	450	400	13,17	11,43	11,14	9,86	68,22	59,28	476,03	416,33	
	Соль пищевая йодированная	5	4									
	ИТОГО за целый день	2020	1720	60,64	51,69	68,92	59,28	283,67	244,66	1997,24	1737,67	

Сезон: лето-осень
 Неделя вторая
 День 6. Понедельник
 Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ тех. карты
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
2	Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,4	12,96	10,8	151,72	126,43	380
3	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	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	0,11	0,03	0,03	8,02	7,22	28,03	25,23	457
	итого	417	368	14,63	12,81	18,73	16,23	34,15	29,06	358,57	303,86	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
	итого	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	
Обед 12.30-13.00												
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2,43	1,82	3,44	2,58	14,83	11,12	101,92	76,44	129
2	Птица тушеная	80	60	4,41	7,27	7,62	4,88	8,35	3,45	184	87	301
3	Пюре картофельное	130	100	2,69	2,07	4,55	3,5	18,1	13,92	128,65	98,96	377
4	Овощи свежие (порциями)	50	30	0,55	0,33	0,1	0,06	1,9	1,14	11	6,6	148
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	11,73	57,81	48,18	495
	итого	690	530	14,39	14,95	16,22	11,43	81,65	60,88	604,38	413,98	
Полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	5,03	3,77	9,6	7,2	41,13	30,85	166,88	125,16	531
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	260	210	10,07	7,97	14,1	10,95	48,33	36,85	262,28	204,66	
Ужин 18.30												
1	Каша "Дружба"	200	180	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	25,34	207,93	187,14	229
2	Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	469
	итого	450	400	15,09	13,16	12,15	10,77	58,8	50,8	432,93	377,54	
	Соль пищевая йодированная	5	4									
	ИТОГО за целый день	1917	1603	55,68	50,32	61,7	49,86	243,93	197,54	1753,16	1390,29	

Сезон: лето-осень
 Неделя вторая
 День 7. Вторник
 Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ тех. карты
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Запеканка из творога	120	105	6,38	5,58	16,2	14,18	24,04	21,04	187,14	163,75	279
2	Соус молочный сладкий	50	35	3,3	2,31	3,18	2,23	7,86	5,5	35,3	24,71	406
3	Хлеб пшеничный формовой	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	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,11	0,03	0,03	8,02	7,22	28,03	25,23	457
	итого	415	355	13,23	10,58	24,36	21,06	56,96	46,55	384,67	323,69	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
	итого	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	
Обед 12.30-13.00												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,25	5,39	4,04	11,73	8,8	92,75	69,56	104
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	60	4,8	3,6	1,86	1,4	5,04	3,78	228	171	357
3	Картофель отварной с маслом	130	100	2,63	2,02	4,15	3,19	31,23	24,02	137,5	105,77	152
4	Овощи свежие (порциями)	50	30	0,35	0,21	0,05	0,03	0,95	0,57	6	3,6	148
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	11,73	57,81	48,18	495
	итого	690	530	13,75	10,54	11,96	9,07	87,42	68,42	643,06	494,91	
Полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	4,92	10	8,57	39,09	33,51	202,63	173,68	542
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	10,78	9,12	14,5	12,32	46,29	39,51	298,03	253,18	
Ужин 18.30												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	180	6,93	6,24	7,59	6,83	25,9	23,31	200,23	180,21	234
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
2	Яйцо 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	2,65	2,62	2,36	14,39	12,95	87,21	78,49	465
	итого	489	439	19,49	17,66	17,21	15,86	57,63	49,35	405,87	352,93	
	Соль пищевая йодированная	5	4									
	ИТОГО за целый день	1944	1629	58,75	49,33	68,53	58,79	269,3	223,78	1826,63	1514,96	

Сезон: лето-осень
 Неделя вторая
 День 8. Среда
 Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Прием пищи												
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ тех. карты
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	180	5,98	3,06	6,4	5,76	20,67	18,68	159,1	143,19	139
2	Хлеб пшеничный формовой	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	Какао с молоком	200	150	3,19	2,39	2,77	2,08	13,84	10,38	83,68	62,76	462
итого		445	365	12,6	8,03	14,12	12,46	51,55	41,85	376,98	315,95	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	101,93	84,94	501
итого		180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	101,93	84,94	
Обед 12.30-13.00												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,58	4,44	3,33	15,06	11,3	128,72	96,54	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	180	12,7	11,43	19,56	17,61	35,2	31,68	326	293,4	332
3	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
4	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,73	57,81	48,18	495
итого		630	520	19,12	16,47	24,51	21,35	88,73	74,23	633,53	534,92	
Полдник 15.30												
1	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,18	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Печенье	25	25	1,88	1,88	2,45	2,45	18,6	18,6	154,25	154,25	582
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		305	270	7,18	6,33	7,13	6,36	37,27	35,5	301,65	283,15	
Ужин 18.30												
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	7,73	14,2	10,65	25,23	18,92	209,06	156,8	231
2	Пюре картофельное	130	100	2,69	2,07	4,55	3,5	18,1	13,92	128,65	98,96	377
3	Овощи свежие (порциями)	50	30	0,35	0,21	0,05	0,03	0,95	0,57	6	3,6	148
4	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,6	72,6	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,11	0,03	0,03	8,02	7,22	28,03	25,23	457
итого		490	400	16,02	12,67	19,82	15,2	65,05	53,38	444,34	357,19	
Соль пищевая йодированная		5	4									
ИТОГО за целый день		2050	1705	55,82	44,25	65,76	55,52	260,6	219,96	1858,43	1576,15	

Сезон: лето-осень

Неделя вторая

День 9. Четверг

Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ тех. карты
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	60	5,89	4,42	6,81	5,11	12,65	9,49	100,89	75,67	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,94	3,5	2,92	19,74	16,45	102,52	85,43	206
3	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	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	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,11	0,03	0,03	8,02	7,22	28,03	25,23	457
	итого	435	370	12,12	9,63	14,96	12,52	53,2	43,83	341,44	284,23	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
	итого	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	
Обед 12.30-13.00												
1	Борщ летний	200	150	3,14	2,36	3,09	2,32	3,86	2,9	82,31	61,73	206
2	Плов из говядины	200	180	10,07	9,06	17,89	16,1	36,58	32,92	349,56	314,6	330
3	Икра кабачковая	50	50	0,46	0,46	2,35	2,35	2,96	2,96	34,8	34,8	50
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	11,73	57,81	48,18	495
	итого	680	570	17,98	15,34	23,84	21,18	81,87	70,03	645,48	556,11	
Полдник 15.30												
1	Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,68	5,6	4,8	22,85	19,59	180,9	155,06	335
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	11,67	9,88	10,1	8,55	30,05	25,59	276,3	234,56	
Ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой манной	200	180	4,61	4,15	8,57	7,71	31,23	28,11	224,1	201,69	140
2	Хлеб пшеничный формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,65	2,62	2,36	14,39	12,95	87,21	78,49	465
	итого	450	400	11,8	10,2	12,84	11,39	66,87	58,06	432,31	376,98	
	Соль пищевая йодированная	5	4									
	ИТОГО за целый день	1915	1645	55,07	46,48	62,24	54,12	252,99	217,46	1790,53	1542,13	

Сезон: лето-осень
Неделя вторая
День 10. Пятница
Возрастная категория : 2-3, 3-7 лет

Прием пищи.												
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ тех. карты
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	180	6,93	6,24	7,59	6,83	25,9	23,31	200,23	180,21	234
2	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	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	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,11	0,03	0,03	8,02	7,22	28,03	25,23	457
	итого	453	404	13,19	11,1	16,25	14,14	48,88	43,35	397,55	348,11	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	101,93	84,94	501
	итого	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	101,93	84,94	
Обед 12.30-13.00												
1	Суп из овощей	200	150	1,86	1,4	4,43	3,32	10,89	8,17	129,56	97,17	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	60	14,24	10,68	18,56	13,92	13,5	10,13	223,3	167,48	349
3	Картофель отварной с маслом	130	100	2,63	2,02	4,15	3,19	31,23	24,02	137,5	105,77	152
4	Овощи свежие (порциями)	50	30	0,55	0,33	0,1	0,06	1,9	1,14	11	6,6	148
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	11,73	57,81	48,18	495
	итого	690	530	23,59	17,89	27,75	20,9	95,99	74,71	680,17	522	
Полдник 15.30												
1	Пряник	50	20	0,55	0,22	0,05	0,02	28,5	11,4	181	72,4	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	250	200	6,15	5,26	5,05	4,52	36,5	18,6	287	167,8	
Ужин 18.30												
1	Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,14	13,68	11,4	29,07	24,23	224,1	186,75	289
2	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,87	2,77	2,49	13,84	12,46	83,68	75,31	462
	итого	455	405	15,04	12,99	18,11	15,36	78,79	69,39	487,48	424,91	
	Соль пищевая йодированная	5	4									
	ИТОГО за целый день	2028	1689	58,87	47,99	67,34	55,07	278,16	221,05	1954,13	1547,76	
	Итого за весь период	19928	16662	585,1	485,41	653,69	546,27	2676,73	2199,35	18826,82	15471,73	
	Итого среднее значение			58,51	48,541	65,369	54,627	267,673	219,935	1882,682	1547,173	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

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. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

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

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