Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 107

Ишханян Наталья Александровна Подписано цифровой подписью: Ишханян Наталья Александровна Дата: 2022.12.01 12:11:16 +03'00' *Н.А. Ишханян*

Приказ от 01.12.2022 № 221

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022-2023 г.г.

Детский сад 12 часов пребывания

Возрастные категории 1-3; 3-7 лет

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

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
1	Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	107,72	91,89	**268**
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	**150**
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573/1**
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**
	итого	**428**	**364**	***11,0***	***8,7***	***17,3***	***14,8***	***31,6***	***25,3***	***366,1***	***298,3***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	**501**
	итого	**160**	**150**	***0,8***	***0,75***	***0,16***	***0,15***	***16***	***15***	***90,6***	***80***	
обед 12.00-13.00												
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 в соусе с томатом	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	**367**
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	**256**
4	Овощи отварные	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**
	итого	**700**	**550**	***21,0***	***15,6***	***23,6***	***18,2***	***94,7***	***82,4***	***649,7***	***534,7***	
полдник 15.30-16.00												
1	Сдоба обыкновенная	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,1	34,1	189,91	150,58	**545**
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	**470**
	итого	**250**	**210**	***11,4***	***10,0***	***9,9***	***8,4***	***48,3***	***40,1***	***285,3***	***230,1***	
ужин 18.30-19.00												
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	**234**
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573/1**
3	Фрукты свежие	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**
	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**	**253,41**	**216,31**	**1834,4**	**1522,85**	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой пшенной	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	**140**
2	Хлеб пшеничный формовой	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**
	итого	**445**	**365**	***8,8***	***7,0***	***10,0***	***9,1***	***43,8***	***34,1***	***372,1***	***299,2***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	**501**
	итого	**160**	**150**	***0,8***	***0,75***	***0,16***	***0,15***	***16***	***15***	***90,6***	***80***	
обед 12.00-13.00												
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	**377**
4	Овощи отварные	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**
	итого	**700**	**550**	***23,5***	***18,7***	***26,3***	***20,8***	***91,3***	***77,9***	***638,6***	***526,2***	
полдник 15.30-16.00												
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	**582**
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	**470**
	итого	**250**	**200**	***9,4***	***6,5***	***9,9***	***6,5***	***45,2***	***23,3***	***314,5***	***218,8***	
ужин 18.30-19.00												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	28,35	224,1	187,01	**289/408**
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**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	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	**465**
	итого	**490**	**435**	**13,97**	**12,4**	**17,79**	**15,56**	**71,93**	**64,64**	**460,11**	**386,28**	
ИТОГО за целый день		**2045**	**1700**	**56,37**	**45,36**	**64,15**	**52,11**	**268,24**	**214,98**	**1875,84**	**1510,45**	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	**140**
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	**573/1**
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**
	итого	**448**	**409**	**13,51**	**10,61**	**15,8**	**13,59**	**51,8**	**43,92**	**364,97**	**295,57**	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	**501**
	итого	**160**	**150**	***0,8***	***0,75***	***0,16***	***0,15***	***16***	***15***	***90,6***	***80***	
обед 12.00-13.00												
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	13,72	12,92	15,01	13,73	15,23	11,52	217,65	195,27	**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**
	итого	**640**	**510**	***22,8***	***20,3***	***23,8***	***20,6***	***82,5***	***66,5***	***622,5***	***526,1***	
полдник 15.30-16.00												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	**82**
2	Хлеб пшеничный формовой	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**
	итого	**310**	**265**	**9,09**	**7,33**	**5,99**	**4,89**	**40,95**	**34,45**	**263**	**218,15**	
ужин 18.30-19.00												
1	Рыба отварная	80	60	5,72	4,1	3,5	2,8	10,76	9,61	124,36	106,4	**295**
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	28,89	21,86	197,93	168,01	**181**
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	**54**
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	**573/1**
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	**457**
	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**	**252,31**	**210,22**	**1790,22**	**1501,32**	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		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, тушенная в томате с овощами	80	60	5,89	3,76	6,81	4,68	12,65	10,19	100,89	80,38	**299**
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	**206**
3	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	**156**
4	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	**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**
	итого	**500**	**410**	***13,37***	***8,93***	***17,19***	***12,79***	***59,68***	***43,94***	***393,59***	***307,31***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	**82**
	итого	**100**	**100**	***1,50***	***0,60***	***0,50***	***0,14***	***21,00***	***15,00***	***95,00***	***79,00***	
обед 12.00-13.00												
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	**339**
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	Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0	
6	Компот из смеси сухофруктов	0	150	0	0,22	0	0,01	0	11,89	0	48,74	**495**
	итого	**720**	**550**	***19,26***	***16,57***	***26,77***	***23,01***	***91,84***	***82,58***	***608,37***	***516,90***	
полдник 15.30-16.00												
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	**581**
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	**470**
	итого	**250**	**220**	**6,15**	**5,48**	**5,05**	**4,54**	**36,50**	**27,50**	**287,00**	**240,20**	
ужин 18.30-19.00												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	4,2	3,57	4,57	4,17	26,32	22,46	253,14	212,2	**236**
2	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	96,8	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	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	**465**
	итого	**479**	**404**	**15,91**	**14,56**	**13,86**	**13,03**	**53,80**	**46,07**	**458,78**	**383,70**	
ИТОГО за целый день		**2049**	**1684**	***56,19***	***46,14***	***63,37***	***53,51***	***262,82***	***215,09***	***1842,7***	***1527,1***	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		**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 йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573/1**
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**
	итого	**400**	**350**	***9,9***	***7,9***	***18,3***	***15,0***	***58,4***	***44,4***	***370,2***	***314,1***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	**82**
	итого	**100**	**95**	**1,5**	**0,6**	**0,5**	**0,14**	**21**	**15**	**95**	**79**	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	8,9	102,08	89,52	**95**
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	**327**
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**
	итого	**700**	**550**	***16,6***	***14,0***	***19,7***	***17,2***	***90,7***	***76,4***	***675,7***	***559,5***	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,5	6,69	34,81	33,79	186,34	151,25	**544**
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	**470**
	итого	**250**	**210**	***10,1***	***8,7***	***12,0***	***10,4***	***42,0***	***39,8***	***281,7***	***230,8***	
ужин 18.30-19.00												
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 йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573/1**
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	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	**462**
	итого	**489**	**409**	***18,79***	***16,12***	***16,17***	***14,25***	***51,85***	***42,7***	***461,21***	***394,23***	
ИТОГО за целый день		**1939**	**1614**	***56,8***	***47,3***	***66,7***	***57,1***	***263,9***	***218,3***	***1883,8***	***1577,6***	

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		**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	**256**
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	40	0,8	0,64	3,15	2,52	3,7	2,96	49	39,2	**150**
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573/1**
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**
	итого	**428**	**354**	***13,0***	***9,0***	***16,7***	***13,4***	***56,1***	***40,4***	***412,8***	***330,8***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	**501**
	итого	**160**	**150**	***0,8***	***0,75***	***0,16***	***0,15***	***16***	***15***	***90,6***	***80***	
обед 12.00-13.00												
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	**366**
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	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**
	итого	**700**	**550**	***15,7***	***12,0***	***21,3***	***16,7***	***101,0***	***84,7***	***671,2***	***564,6***	
полдник 15.30-16.00												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	8,06	6,89	9,6	8,59	41,13	35,39	206,88	156,24	**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**	***13,1***	***11,1***	***14,1***	***12,3***	***48,3***	***41,4***	***302,3***	***235,7***	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	5,24	4,35	4,77	4,32	30,47	23,84	238,86	183,99	**140**
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573/1**
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**
	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***	***231,0***	***1976,6***	***1621,8***	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
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	**234**
2	Хлеб пшеничный формовой	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**
	итого	**445**	**370**	***13,6***	***10,9***	***15,3***	***12,9***	***56,8***	***49,9***	***418,1***	***326,1***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	**501**
	итого	**160**	**150**	**0,8**	**0,75**	**0,16**	**0,15**	**16**	**15**	**90,6**	**80**	
обед 12.00-13.00												
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	**356**
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	4,12	2,95	3,6	2,68	23,03	16,45	149,62	107,94	**206**
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**
	итого	**700**	**550**	***27,6***	***23,1***	***28,2***	***21,5***	***96,1***	***69,8***	***701,1***	***547,7***	
полдник 15.30-16.00												
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	**582**
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	**470**
	итого	**250**	**200**	***9,4***	***6,5***	***9,9***	***6,5***	***45,2***	***23,3***	***314,5***	***218,8***	
ужин 18.30-19.00												
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	135	6,38	4,74	16,2	12,57	24,04	19,28	287,14	205,4	**279/406**
2	Хлеб пшеничный формовой	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	**573**
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	**82**
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	**457**
	итого	**510**	**435**	***11,4***	***8,4***	***18,05***	***13,91***	***70,06***	***56,88***	***506,97***	***380,64***	
ИТОГО за целый день		**2065**	**1705**	**62,7**	**49,66**	**71,59**	**54,99**	**284,12**	**214,94**	**2031,24**	**1553,24**	

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи											№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		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	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573/1
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
	итого	**438**	**374**	***14,2***	***11,0***	***16,4***	***13,4***	***46,8***	***38,6***	***392,7***	***320,1***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
	итого	**100**	**95**	**1,5**	**0,6**	**0,5**	**0,14**	**21**	**15**	**95**	**79**	
обед 12.00-13.00												
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	Бифштекс 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	202
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
	итого	**700**	**550**	***22,9***	***18,1***	***21,1***	***16,0***	***95,2***	***77,2***	***673,0***	***540,8***	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	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**	***11,3***	***9,6***	***13,7***	***12,0***	***37,7***	***34,6***	***291,8***	***230,4***	
ужин 18.30-19.00												
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	152
3	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573/1
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	**500**	**415**	***11,82***	***8,21***	***14,04***	***10,35***	***68,73***	***60,16***	***462,49***	***389,14***	
ИТОГО за целый день		**1988**	**1644**	***61,7***	***47,5***	***65,7***	***51,9***	***269,5***	***225,5***	***1915,0***	***1559,4***	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
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	**377**
3	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	**380**
4	Хлеб пшеничный формовой	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**
	итого	**515**	**425**	***22,7***	***19,0***	***17,0***	***14,1***	***60,4***	***48,3***	***422,1***	***352,2***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	**501**
	итого	**160**	**150**	**0,8**	**0,75**	**0,16**	**0,15**	**16**	**15**	**90,6**	**80**	
обед 12.00-13.00												
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	**98**
2	Плов из говядины	200	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	**330**
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	**574**
5	Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0	
5	Компот из смеси сухофруктов	0	150	0	0,22	0	0,01	0	11,89	0	48,74	**495**
	итого	**710**	**530**	***18,7***	***16,0***	***33,6***	***27,7***	***86,2***	***76,8***	***685,1***	***577,9***	
полдник 15.30-16.00												
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	**581**
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	**470**
	итого	**250**	**220**	***6,2***	***5,5***	***5,1***	***4,5***	***36,5***	***27,5***	***287,0***	***240,2***	
ужин 18.30-19.00												
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	**230**
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573**
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	**82**
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	**469**
	итого	**520**	**425**	***14,55***	***12,06***	***14,89***	***11,39***	***77,69***	***67,28***	***509,5***	***423,77***	
ИТОГО за целый день		**2155**	**1750**	***62,9***	***53,3***	***70,6***	***58,0***	***276,8***	***234,9***	***1994,4***	***1674,0***	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		**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 йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573/1**
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**
	итого	**400**	**350**	***10,6***	***9,1***	***16,5***	***14,3***	***54,1***	***46,4***	***368,6***	***304,5***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	**82**
	итого	**100**	**100**	**1,5**	**0,6**	**0,5**	**0,14**	**21**	**15**	**95**	**79**	
обед 12.00-13.00												
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	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	**328**
3	Овощи отварные	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**
	итого	**690**	**530**	***17,9***	***13,8***	***22,6***	***16,0***	***90,3***	***73,8***	***714,3***	***570,0***	
полдник 15.30-16.00												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	**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**	***10,8***	***9,2***	***14,5***	***11,9***	***46,3***	***41,3***	***298,0***	***260,4***	
ужин 18.30-19.00												
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	**140**
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573/1**
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**
	итого	**489**	**409**	**18,34**	**15,97**	**14,63**	**13,46**	**60,56**	**52,27**	**476,73**	**400,82**	
ИТОГО за целый день		**1929**	**1599**	**59,12**	**48,59**	**68,67**	**55,76**	**272,2**	**228,75**	**1952,68**	**1614,75**	
Итого за весь период		**20313**	**16812**	**594,03**	**481,79**	**662,98**	**543,29**	**2686,98**	**2210,05**	**19096,8**	**15662,5**	
Итого среднее значение				59,40	48,18	66,30	54,33	268,70	221,01	1909,68	1566,25	

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 предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

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