

Приложение № 1  
Утверждаю

Заведующий МБДОУ №275

Овсян Л.В.

« 30 » 08 2024г.

Приказ № 166

**Примерное перспективное десятидневное меню**

для организации питания детей с 1,5 до 7 лет с 12-часовым пребыванием  
зимне-весенний период 2024-2025год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Города Ростова-на-Дону «Детский сад № 275»

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

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п.с.
	с.д.	р.с.л.	с.д.	р.с.л.	с.д.	р.с.л.	с.д.	р.с.л.	с.д.	р.с.л.	
<b>завтрак</b>											
1 Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	107,72	91,89	268
2 Яйра 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
<b>итого</b>	<b>428</b>	<b>364</b>	<b>11,0</b>	<b>8,7</b>	<b>17,3</b>	<b>14,8</b>	<b>31,6</b>	<b>25,3</b>	<b>366,1</b>	<b>298,3</b>	
<b>второй завтрак</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501
<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>	
<b>обед</b>											
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 Макароны из твердых сортов пшеницы	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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>21,0</b>	<b>15,6</b>	<b>23,6</b>	<b>18,2</b>	<b>94,7</b>	<b>82,4</b>	<b>649,7</b>	<b>534,7</b>	
<b>полдник</b>											
1 Сдоба обыкновенная	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,1	34,1	189,91	150,58	545
2 Кисломолоочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,4</b>	<b>10,0</b>	<b>9,9</b>	<b>8,4</b>	<b>48,3</b>	<b>40,1</b>	<b>285,3</b>	<b>230,1</b>	
<b>ужин</b>											
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
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>425</b>	<b>15,63</b>	<b>12,04</b>	<b>13,58</b>	<b>10,57</b>	<b>62,83</b>	<b>53,54</b>	<b>442,63</b>	<b>379,81</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2058</b>	<b>1699</b>	<b>59,83</b>	<b>47</b>	<b>64,58</b>	<b>52,14</b>	<b>253,41</b>	<b>216,31</b>	<b>1834,4</b>	<b>1522,85</b>	

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

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Принем пищи				Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/сч.
	с/д	я/сли	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
			с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли			
<b>завтрак</b>													
1 Суп молочный с крупой	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	
<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>365</b>	<b>8,8</b>	<b>7,0</b>	<b>10,0</b>	<b>9,1</b>	<b>43,8</b>	<b>34,1</b>	<b>372,1</b>	<b>299,2</b>			
<b>второй завтрак</b>													
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80		501	
<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>			
<b>обед</b>													
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	
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>23,5</b>	<b>18,7</b>	<b>26,3</b>	<b>20,8</b>	<b>91,3</b>	<b>77,9</b>	<b>638,6</b>	<b>526,2</b>			
<b>полдник</b>													
1 Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4		582	
2 Кисло-молочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4		470	
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>6,5</b>	<b>45,2</b>	<b>23,3</b>	<b>314,5</b>	<b>218,8</b>			
<b>ужин</b>													
1 Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	28,35	224,1	187,01		289	
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	
<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>405</b>	<b>13,97</b>	<b>12,4</b>	<b>17,79</b>	<b>15,56</b>	<b>71,93</b>	<b>64,64</b>	<b>460,11</b>	<b>386,28</b>			
<b>Итого за целый день</b>	<b>2015</b>	<b>1670</b>	<b>56,37</b>	<b>45,36</b>	<b>64,15</b>	<b>52,11</b>	<b>268,24</b>	<b>214,98</b>	<b>1875,84</b>	<b>1510,45</b>			

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

Наименование блюд	Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	Граммах										
	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
<b>завтрак</b>											
1 Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140
2 Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
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
<b>итого</b>	<b>448</b>	<b>409</b>	<b>13,51</b>	<b>10,61</b>	<b>15,8</b>	<b>13,59</b>	<b>51,8</b>	<b>43,92</b>	<b>364,97</b>	<b>295,57</b>	
<b>второй завтрак</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	16	90,6	80	501
<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>	
<b>обед</b>											
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
<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>510</b>	<b>22,8</b>	<b>20,3</b>	<b>23,8</b>	<b>20,6</b>	<b>82,5</b>	<b>66,5</b>	<b>622,5</b>	<b>526,1</b>	
<b>поддник</b>											
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 Кислоломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
<b>итого</b>	<b>310</b>	<b>265</b>	<b>9,09</b>	<b>7,33</b>	<b>5,99</b>	<b>4,89</b>	<b>40,95</b>	<b>34,45</b>	<b>263</b>	<b>218,15</b>	
<b>ужин</b>											
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 формовой	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	573
5 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>410</b>	<b>11,71</b>	<b>9,26</b>	<b>15,3</b>	<b>12,78</b>	<b>61,11</b>	<b>50,39</b>	<b>449,2</b>	<b>381,46</b>	
<b>Итого за целый день</b>	<b>2048</b>	<b>1744</b>	<b>57,95</b>	<b>48,25</b>	<b>61,07</b>	<b>51,98</b>	<b>252,31</b>	<b>210,22</b>	<b>1790,22</b>	<b>1501,32</b>	

Сезон: зима-весна  
 День: 4. Четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рсч.
	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	
1 завтрак											
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	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											
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											
1 Суп на овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	116
2 Колбаса 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 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	19,39	16,57	26,77	23,01	98,84	82,58	640,33	516,90	
полдник											
1 Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	581
2 Кисло-молочный 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											
1 Суп молочный с крупой	200	150	4,2	3,57	4,57	4,17	26,32	22,46	253,14	212,2	140
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	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

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.	
	с/д	я/с/и	с/д	я/с/и	с/д	я/с/и	с/д	я/с/и	с/д	я/с/и		
<b>Завтрак</b>												
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 формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное (процентами)	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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>9,9</b>	<b>7,9</b>	<b>18,3</b>	<b>15,0</b>	<b>58,4</b>	<b>44,4</b>	<b>370,2</b>	<b>314,1</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,14</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>79</b>	
<b>обед</b>												
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	Люля кебаб	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	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	501
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>16,6</b>	<b>14,0</b>	<b>19,7</b>	<b>17,2</b>	<b>90,7</b>	<b>76,4</b>	<b>675,7</b>	<b>559,5</b>	
<b>полдник</b>												
1	Булочка российская	70	60	5,02	4,46	7,5	6,69	34,81	33,79	186,34	151,25	544
2	Кисломолоочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,1</b>	<b>8,7</b>	<b>12,0</b>	<b>10,4</b>	<b>42,0</b>	<b>39,8</b>	<b>281,7</b>	<b>230,8</b>	
<b>ужин</b>												
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 формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	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	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>18,79</b>	<b>16,12</b>	<b>16,17</b>	<b>14,25</b>	<b>51,85</b>	<b>42,7</b>	<b>461,21</b>	<b>394,23</b>	
	<b>Итого за целый день</b>	<b>1939</b>	<b>1619</b>	<b>56,8</b>	<b>47,3</b>	<b>66,7</b>	<b>57,1</b>	<b>263,9</b>	<b>218,3</b>	<b>1883,8</b>	<b>1577,6</b>	

Сезон: зима-весна  
 День 6. Понедельник  
 Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рел.
	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	
<b>завтрак</b>											
1 Макароны из твердых сортов пшеницы	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 модифицированный	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
<b>итого</b>	<b>428</b>	<b>354</b>	<b>13,0</b>	<b>9,0</b>	<b>16,7</b>	<b>13,4</b>	<b>56,1</b>	<b>40,4</b>	<b>412,8</b>	<b>330,8</b>	
<b>второй завтрак</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501
<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>	
<b>обед</b>											
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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>15,7</b>	<b>12,0</b>	<b>21,3</b>	<b>16,7</b>	<b>101,0</b>	<b>84,7</b>	<b>671,2</b>	<b>564,6</b>	
<b>полдник</b>											
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
<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>210</b>	<b>13,1</b>	<b>11,1</b>	<b>14,1</b>	<b>12,3</b>	<b>48,3</b>	<b>41,4</b>	<b>302,3</b>	<b>235,7</b>	
<b>ужин</b>											
1 Суп молочный с крупой	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 Рыба вареная	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
<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>17,8</b>	<b>15,76</b>	<b>14,34</b>	<b>13,29</b>	<b>62,2</b>	<b>49,57</b>	<b>499,71</b>	<b>410,7</b>	
<b>Итого за целый день</b>	<b>2037</b>	<b>1673</b>	<b>60,4</b>	<b>48,7</b>	<b>66,6</b>	<b>55,9</b>	<b>283,7</b>	<b>231,0</b>	<b>1976,6</b>	<b>1621,8</b>	

Сезон: зима-весна

День: 7. Вторник

Неделя: вторник

Возрастная категория: 1.3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	с/д	р/слн	с/д	р/слн	с/д	р/слн	с/д	р/слн	с/д	р/слн	
1 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,57	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 (порцкимин)	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
<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>370</b>	<b>13,6</b>	<b>10,9</b>	<b>15,3</b>	<b>12,9</b>	<b>56,8</b>	<b>49,9</b>	<b>418,1</b>	<b>326,1</b>	
<b>второй завтрак</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501
<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>	
<b>обед</b>											
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
<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>27,6</b>	<b>23,1</b>	<b>28,2</b>	<b>21,5</b>	<b>96,1</b>	<b>69,8</b>	<b>701,1</b>	<b>547,7</b>	
<b>полдник</b>											
1 Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	582
2 Кисло-молочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9,4</b>	<b>6,5</b>	<b>9,9</b>	<b>6,5</b>	<b>45,2</b>	<b>23,3</b>	<b>314,5</b>	<b>218,8</b>	
<b>ужин</b>											
1 Запеканка из творога	120	105	6,38	4,74	16,2	12,57	24,04	19,28	287,14	205,4	279
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
<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>405</b>	<b>11,4</b>	<b>8,4</b>	<b>18,05</b>	<b>13,91</b>	<b>70,06</b>	<b>56,88</b>	<b>506,97</b>	<b>380,64</b>	
<b>Итого за целый день</b>	<b>2015</b>	<b>1675</b>	<b>62,7</b>	<b>49,66</b>	<b>71,59</b>	<b>54,99</b>	<b>284,12</b>	<b>214,94</b>	<b>2031,24</b>	<b>1553,24</b>	

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
	граммах		граммах		граммах		граммах		ккал		
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 формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3 Масло сливочное (нордлинки)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4 Сыр полутвердый (порцижки)	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											
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											
1 Суп с макаронными изделиями и картошкой	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											
1 Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	543
2 Кисломолоочный 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											
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 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	0,1	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	1649	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

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	с/д	в/сли	с/д	в/сли	с/д	в/сли	с/д	в/сли	с/д	в/сли	
<b>завтрак</b>											
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
<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>425</b>	<b>22,7</b>	<b>19,0</b>	<b>17,0</b>	<b>14,1</b>	<b>60,4</b>	<b>48,3</b>	<b>422,1</b>	<b>352,2</b>	
<b>второй завтрак</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501
<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>90,6</b>	<b>80</b>	
<b>обед</b>											
1 Сваркольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
2 Плов из говядины	180	150	9,06	8,58	16,1	14,36	38,32	30,8	332,6	280,86	330
3 Инда 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 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>итого</b>	<b>670</b>	<b>530</b>	<b>17,8</b>	<b>16,0</b>	<b>31,8</b>	<b>27,7</b>	<b>94,9</b>	<b>76,8</b>	<b>700,1</b>	<b>577,9</b>	
<b>поддник</b>											
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
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>6,2</b>	<b>5,5</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>36,5</b>	<b>27,5</b>	<b>287,0</b>	<b>240,2</b>	
<b>ужин</b>											
1 Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
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
<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>425</b>	<b>14,55</b>	<b>12,06</b>	<b>14,89</b>	<b>11,39</b>	<b>77,69</b>	<b>67,28</b>	<b>509,5</b>	<b>423,77</b>	
<b>Итого за целый день</b>	<b>2115</b>	<b>1750</b>	<b>62,1</b>	<b>53,3</b>	<b>68,9</b>	<b>58,0</b>	<b>285,5</b>	<b>234,9</b>	<b>2009,4</b>	<b>1674,0</b>	

год - весна  
Л. Дятлица

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование Блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	с/д	ясли	
<b>Завтрак</b>											
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 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 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>10,6</b>	<b>9,1</b>	<b>16,5</b>	<b>14,3</b>	<b>54,1</b>	<b>46,4</b>	<b>368,6</b>	<b>304,5</b>	
<b>второй завтрак</b>											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,14</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>79</b>	
<b>обед</b>											
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	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 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>530</b>	<b>17,0</b>	<b>13,9</b>	<b>21,1</b>	<b>16,0</b>	<b>50,8</b>	<b>46,9</b>	<b>688,8</b>	<b>580,0</b>	
<b>полдник</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,8</b>	<b>9,2</b>	<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>46,3</b>	<b>41,3</b>	<b>298,0</b>	<b>260,4</b>	
<b>ужин</b>											
1 Суп молочный с крупой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	140
2 Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
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
<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>18,34</b>	<b>15,97</b>	<b>14,63</b>	<b>13,46</b>	<b>60,56</b>	<b>52,27</b>	<b>476,73</b>	<b>400,82</b>	
<b>Итого за целый день</b>	<b>1909</b>	<b>1599</b>	<b>58,23</b>	<b>48,71</b>	<b>67,13</b>	<b>55,76</b>	<b>272,67</b>	<b>231,84</b>	<b>1927,18</b>	<b>1624,79</b>	
<b>Итого за весь период</b>	<b>20153</b>	<b>16762</b>	<b>592,39</b>	<b>481,91</b>	<b>659,65</b>	<b>543,29</b>	<b>2703,19</b>	<b>2213,14</b>	<b>19118,3</b>	<b>15672,5</b>	
<b>Итого среднее значение</b>			<b>59,24</b>	<b>48,19</b>	<b>65,97</b>	<b>54,33</b>	<b>270,32</b>	<b>221,31</b>	<b>1911,83</b>	<b>1567,25</b>	

Для разработки пререпективного 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. Перевалова А.В., Пермь 2021 г.
  2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях / 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. Моркиной и В.А. Третьякова, 2011 год, г. Москва
  4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Градешков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.
- Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20