

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №207
_____ С.В. Ляпичева

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1,5-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 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 | 3.2 | 2.91 | 1.37 | 1.21 | 12.7 | 9.76 | 91.78 | 73.59 | 268 |
| 2 | Овощи свежие (огурец) или икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 40 | 0.96 | 0.64 | 3.78 | 2.52 | 4.44 | 2.96 | 58.8 | 39.2 | 148/150 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 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 | 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 | | 438 | 364 | 10.8 | 8.4 | 14.0 | 11.0 | 42.2 | 32.6 | 360.0 | 280.0 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | 501 |
| итого | | 160 | 150 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | |
| 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 отварная (с соусом сметанным с томатом) | 80 | 60 | 4.99 | 3.01 | 12.57 | 10.14 | 3.36 | 2.37 | 105.17 | 97.31 | 288 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 5.88 | 4.57 | 4.76 | 3.78 | 27.99 | 18.03 | 194.9 | 172.42 | 256 |
| 4 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 40 | 0.66 | 0.44 | 0.12 | 0.08 | 2.28 | 1.52 | 13.2 | 8.8 | 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 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 700 | 550 | 20.9 | 15.4 | 21.6 | 17.3 | 91.3 | 71.3 | 622.8 | 519.8 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 60 | 3.06 | 2.1 | 4.53 | 3.31 | 31.95 | 24.45 | 174.61 | 130.48 | 543 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 250 | 210 | 8.1 | 6.3 | 9.0 | 7.1 | 39.2 | 30.5 | 270.0 | 210.0 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рагу из овощей | 150 | 130 | 5.37 | 5.05 | 12.4 | 10.7 | 37.2 | 21.3 | 213.99 | 150.73 | 177 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3.4 | 2.55 | 1.32 | 0.99 | 17 | 12.75 | 96.8 | 72.6 | 573 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 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 | 11.97 | 10.49 | 16.51 | 14.2 | 80.06 | 57.59 | 450 | 350 | |
| ИТОГО за целый день | | 2038 | 1709 | 54.48 | 42.73 | 64.14 | 51.91 | 265.81 | 202.03 | 1792.8 | 1429.74 | |

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

| Прием пищи | | | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|----------------|----------------|---------|
| Наименование блюда | | 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 пшеничной крупой | 200 | 150 | 7.21 | 5.73 | 6.98 | 4.78 | 27.15 | 20.78 | 197.72 | 145.51 | 140 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 35 | 25 | 2.98 | 2.13 | 1.16 | 0.83 | 14.88 | 10.63 | 84.70 | 60.50 | 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 | 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 | 0.10 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 489 | 409 | 16.6 | 14.2 | 17.5 | 15.0 | 50.4 | 38.8 | 369.5 | 289.5 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | 501 |
| итого | | 160 | 150 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | |
| 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 | Биточки из птицы (филе) припущенные | 70 | 60 | 9.5 | 7 | 8.48 | 6.27 | 18.83 | 10.45 | 184.7 | 123.1 | 372 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 110 | 8.07 | 6.05 | 5.67 | 4.43 | 31.9 | 27.9 | 183.2 | 164.27 | 202 |
| 4 | Овощи отварные (свекла) | 60 | 40 | 0.07 | 0.05 | 2.06 | 0.77 | 5.05 | 4.9 | 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 | | 690 | 550 | 23.6 | 18.0 | 22.1 | 17.0 | 106.0 | 84.8 | 679.5 | 539.0 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 2.45 | 1.2 | 4 | 2.6 | 31.2 | 23.3 | 164 | 114.6 | 582 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 180 | 5.6 | 5.04 | 5 | 4.5 | 8 | 7.2 | 106 | 95.4 | 470 |
| итого | | 250 | 200 | 8.1 | 6.2 | 9.0 | 7.1 | 39.2 | 30.5 | 270.0 | 210.0 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники из творога запеченные с соусом сметанным | 150 | 130 | 2.83 | 2.05 | 9.7 | 5.45 | 19.66 | 8.07 | 231.8 | 148.1 | 286/408 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 30 | 2.55 | 2.55 | 0.99 | 0.99 | 12.75 | 12.75 | 72.6 | 72.6 | 573 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 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 | | 460 | 405 | 10.68 | 9.05 | 15.36 | 10.35 | 52.34 | 38.77 | 450 | 348.1 | |
| ИТОГО за целый день | | 2049 | 1714 | 61.6 | 49.55 | 66.95 | 51.7 | 261 | 203.01 | 1858.99 | 1456.58 | |

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 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 маной | 200 | 150 | 4.61 | 3.88 | 4.57 | 4.17 | 25.13 | 23.2 | 124.1 | 102.92 | 140 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 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 | 180 | 2.94 | 2.64 | 2.62 | 2.35 | 14.39 | 12.64 | 87.21 | 77.27 | 465 |
| итого | | 453 | 374 | 13.69 | 11.27 | 15.82 | 13.8 | 54.48 | 48.66 | 380.6 | 322.86 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 100 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | 82 |
| итого | | 100 | 100 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | |
| 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 | Котлеты из говядины | 80 | 60 | 5.91 | 4.18 | 9.1 | 7.54 | 12.78 | 7.4 | 147.77 | 107.07 | 339 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2.69 | 2.4 | 4.55 | 3.71 | 18.1 | 16.32 | 128.65 | 111.91 | 377 |
| 4 | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 40 | 0.42 | 0.28 | 0.06 | 0.04 | 1.14 | 0.76 | 7.2 | 4.8 | 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 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 700 | 550 | 15.2 | 11.8 | 19.6 | 16.8 | 81.4 | 64.8 | 564.5 | 458.8 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 40 | 2.45 | 1.2 | 4 | 2.6 | 31.2 | 23.3 | 164 | 114.6 | 581 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 180 | 5.6 | 5.04 | 5 | 4.5 | 8 | 7.2 | 106 | 95.4 | 470 |
| итого | | 250 | 220 | 8.05 | 6.24 | 9 | 7.1 | 39.2 | 30.5 | 270 | 210 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 60 | 7.8 | 5.93 | 7.93 | 6.5 | 11.02 | 4.37 | 184.31 | 138.9 | 252 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 110 | 5.75 | 5.69 | 7.03 | 6.8 | 32.7 | 31.9 | 163 | 155 | 206 |
| 3 | Кабачки припущенные | 60 | 40 | 1.63 | 1.31 | 2 | 1.33 | 10.4 | 7.13 | 32 | 21.3 | 34/3 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 20 | 2.55 | 1.7 | 0.99 | 0.66 | 12.75 | 8.5 | 72.6 | 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 |
| итого | | 500 | 410 | 17.85 | 14.73 | 17.98 | 15.32 | 74.89 | 58.92 | 479.94 | 388.09 | |
| ИТОГО за целый день | | 2003 | 1654 | 57.46 | 46.17 | 65.44 | 55.36 | 262.98 | 213.02 | 1785.05 | 1449.79 | |

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Биточки рыбные | 80 | 60 | 5.1 | 3.34 | 5.68 | 5.26 | 7.68 | 5.76 | 90.4 | 77.8 | 307 |
| 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 | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 25 | 2.98 | 2.13 | 1.16 | 0.83 | 14.88 | 10.63 | 84.7 | 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 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 450 | 380 | 10.86 | 7.82 | 14.65 | 13.09 | 61.85 | 51.41 | 378.03 | 314.81 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 100 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | 82 |
| 2 | Напиток витаминизированный | 200 | 0 | 0.13 | 0 | 0.01 | 0 | 7.07 | 0 | 25.85 | 0 | |
| итого | | 300 | 100 | 2.83 | 2.10 | 3.01 | 2.35 | 20.12 | 10.15 | 115.85 | 70.00 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 150 | 2.53 | 2.13 | 5.5 | 5.17 | 8.25 | 6.91 | 79.08 | 75.2 | 78 |
| 2 | Гуляш из отварного мяса | 70 | 60 | 5.69 | 3.73 | 6.25 | 4.85 | 6.59 | 3.03 | 135.45 | 101.2 | 277 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 5.88 | 4.57 | 4.76 | 3.78 | 29.29 | 27.78 | 194.9 | 172.42 | 256 |
| 4 | Икра кабачковая | 60 | 40 | 0.55 | 0.36 | 2.82 | 1.88 | 3.55 | 2.37 | 41.76 | 27.8 | 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 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 690 | 550 | 18.96 | 14.25 | 19.84 | 16.09 | 86.15 | 71.50 | 630.00 | 522.16 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Крендель сахарный | 70 | 60 | 3.07 | 2.16 | 4.64 | 3.27 | 32.01 | 22.78 | 178.25 | 126.75 | 460 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 250 | 210 | 8.11 | 6.36 | 9.14 | 7.02 | 39.21 | 28.78 | 273.65 | 206.25 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 150 | 1.1 | 0.8 | 5.38 | 2.73 | 33.52 | 25.02 | 244.36 | 178.5 | 236 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 25 | 2.98 | 2.13 | 1.16 | 0.83 | 14.88 | 10.63 | 84.7 | 60.5 | 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 |
| итого | | 484 | 404 | 13.49 | 11.98 | 14.99 | 11.71 | 62.58 | 48.14 | 434.37 | 334.81 | |
| ИТОГО за целый день | | 2174 | 1644 | 54.25 | 42.51 | 61.63 | 50.26 | 269.91 | 209.98 | 1831.9 | 1448.0 | |

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 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 рисом с соусом молочным сладким | 170 | 150 | 11.9 | 10.9 | 11.9 | 9.9 | 37.6 | 28.8 | 179 | 154 | 14/5/406 |
| 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 | 5 | 0.03 | 0.03 | 3.63 | 3.63 | 0.04 | 0.04 | 37.4 | 37.4 | 79 |
| 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 | | 405 | 355 | 17.4 | 15.3 | 19.1 | 16.5 | 64.8 | 50.0 | 376.2 | 317.1 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | 501 |
| итого | | 160 | 150 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | |
| 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 | Рагу из птицы (филе курицы) | 200 | 160 | 10.91 | 8.12 | 13.81 | 11.51 | 36.27 | 21.79 | 281.5 | 213.82 | 376 |
| 3 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 40 | 0.66 | 0.44 | 0.12 | 0.08 | 2.28 | 1.52 | 13.2 | 8.8 | 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 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 690 | 540 | 19.7 | 15.5 | 26.5 | 22.9 | 90.2 | 66.0 | 611.7 | 485.5 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 95 | 0.26 | 0.24 | 0.18 | 0.17 | 11.47 | 10.9 | 52 | 49.4 | 82 |
| 2 | Печенье | 25 | 20 | 2.45 | 1.2 | 4 | 2.6 | 31.2 | 23.3 | 164 | 114.6 | 582 |
| 3 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 305 | 265 | 7.8 | 5.6 | 8.7 | 6.5 | 49.9 | 40.2 | 311.4 | 243.5 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 180 | 8.8 | 5.02 | 5.46 | 3.51 | 20.95 | 16.2 | 268.7 | 182.4 | 235 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 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 | 0.10 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 450 | 400 | 13.17 | 8.52 | 7.14 | 4.86 | 50.22 | 40.22 | 417.73 | 303.69 | |
| ИТОГО за целый день | | 2010 | 1710 | 60.7 | 47.1 | 64.5 | 53.2 | 268.1 | 206.5 | 1807.1 | 1419.8 | |

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 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 | 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 | 3.8 | 12.96 | 10.8 | 151.72 | 114.77 | 380 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 2.55 | 1.7 | 0.99 | 0.66 | 12.75 | 8.5 | 72.6 | 48.4 | 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 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 417 | 363 | 14.6 | 12.4 | 18.7 | 16.5 | 34.2 | 26.7 | 358.6 | 279.4 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 100 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | 82 |
| итого | | 100 | 100 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | |
| 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 | Птица тушеная | 80 | 60 | 4.41 | 3.06 | 7.62 | 5.47 | 8.35 | 5.76 | 184 | 153.4 | 301 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2.69 | 2.4 | 4.55 | 3.71 | 18.1 | 16.32 | 128.65 | 111.91 | 377 |
| 4 | Овощи свежие (помидоры) | 60 | 40 | 0.66 | 0.44 | 0.12 | 0.08 | 2.28 | 1.52 | 13.2 | 8.8 | 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 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 700 | 550 | 14.5 | 11.2 | 16.2 | 12.0 | 82.0 | 66.6 | 606.6 | 495.5 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творожным фаршем | 80 | 60 | 3.95 | 2.87 | 4.89 | 3.48 | 32.1 | 25.2 | 180.2 | 134.1 | 531 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 260 | 210 | 9.0 | 7.1 | 9.4 | 7.2 | 39.3 | 31.2 | 275.6 | 213.6 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 200 | 180 | 5.24 | 4.72 | 5.5 | 4.95 | 28.15 | 20.78 | 207.93 | 164.14 | 229 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 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 | 46.24 | 432.93 | 354.54 | |
| ИТОГО за целый день | | 1927 | 1623 | 55.9 | 45.9 | 59.5 | 48.8 | 227.3 | 180.9 | 1763.7 | 1413.0 | |

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|---------|---------|---------|
| | | 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 соусом молочным сладким | 170 | 140 | 7.28 | 5.68 | 6.98 | 4.71 | 27.1 | 20.77 | 197.74 | 145.54 | 279/406 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 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 |
| итого | | 415 | 355 | 10.8 | 8.4 | 12.0 | 9.4 | 52.2 | 40.6 | 360.0 | 280.0 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 100 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | 82 |
| 2 | Напиток витаминизированный | 150 | 0 | 0.09 | 0 | 0.01 | 0 | 5.3 | 0 | 19.39 | 0 | |
| итого | | 250 | 100 | 2.79 | 2.1 | 3.01 | 2.35 | 18.35 | 10.15 | 109.39 | 70 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 150 | 5.84 | 3.71 | 7.21 | 6.85 | 7.2 | 4.41 | 152.46 | 118.25 | 123 |
| 2 | Суфле из печени | 80 | 60 | 5.3 | 4.92 | 8.38 | 5.55 | 8.49 | 3.98 | 132.88 | 96.32 | 35/8 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 150 | 120 | 3.03 | 2.42 | 4.79 | 3.64 | 36.03 | 30.5 | 158.65 | 125.04 | 152 |
| 4 | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 40 | 0.42 | 0.28 | 0.06 | 0.04 | 1.14 | 0.76 | 7.2 | 4.8 | 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 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 720 | 560 | 18.9 | 14.8 | 21.0 | 16.5 | 91.3 | 71.1 | 630.0 | 490.0 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 70 | 60 | 2.88 | 1.98 | 3.75 | 2.87 | 30.2 | 22.75 | 134.61 | 125.48 | 542 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 250 | 210 | 7.9 | 6.2 | 8.3 | 6.6 | 37.4 | 28.8 | 230.0 | 205.0 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 4.81 | 3.5 | 9 | 6.8 | 28.26 | 20.09 | 207.6 | 150.1 | 234 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 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 | 121.63 | 121.63 | 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 | | 489 | 409 | 17.37 | 14.91 | 18.62 | 15.82 | 59.99 | 45.82 | 513.24 | 421.6 | |
| ИТОГО за целый день | | 2124 | 1634 | 57.81 | 46.34 | 62.79 | 50.64 | 259.23 | 196.36 | 1842.61 | 1466.56 | |

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

| Наименование блюда | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | 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 макаронными изделиями | 200 | 150 | 1.96 | 0.52 | 5.72 | 2.77 | 40.44 | 25.63 | 284.19 | 193.69 | 139 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 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 | 180 | 3.19 | 2.83 | 2.77 | 2.47 | 13.84 | 12.15 | 83.68 | 74.18 | 462 |
| итого | | 445 | 365 | 8.6 | 5.9 | 13.4 | 9.9 | 71.3 | 50.6 | 502.1 | 377.9 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | 501 |
| итого | | 160 | 150 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | |
| 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 | Перец, фаршированный мясом и рисом | 200 | 150 | 11.8 | 9.1 | 15.96 | 12.62 | 35.2 | 24.6 | 309.3 | 228.6 | 332 |
| 3 | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 40 | 0.66 | 0.44 | 0.12 | 0.08 | 2.28 | 1.52 | 13.2 | 8.8 | 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 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 690 | 530 | 18.9 | 14.7 | 21.0 | 16.5 | 91.0 | 70.0 | 630.0 | 490.0 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 95 | 0.26 | 0.24 | 0.18 | 0.17 | 11.47 | 10.9 | 52 | 49.4 | 82 |
| 2 | Печенье | 25 | 20 | 2.45 | 1.2 | 4 | 2.6 | 31.2 | 23.3 | 164 | 114.6 | 582 |
| 3 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 305 | 265 | 7.8 | 5.6 | 8.7 | 6.5 | 49.9 | 40.2 | 311.4 | 243.5 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом | 80 | 60 | 10.31 | 7.84 | 8.2 | 6.1 | 15.23 | 11.66 | 187.63 | 133.11 | 264 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2.69 | 2.4 | 4.55 | 3.71 | 18.1 | 16.32 | 128.65 | 111.91 | 377 |
| 3 | Икра свекольная | 60 | 40 | 0.58 | 0.4 | 3.08 | 2.06 | 4.82 | 3.3 | 33.09 | 19.99 | 53 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 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 | 16.25 | 12.87 | 16.85 | 12.73 | 58.92 | 48.93 | 450 | 350 | |
| ИТОГО за целый день | | 2100 | 1725 | 54.2 | 41.3 | 63.0 | 47.9 | 284.2 | 219.8 | 1983.5 | 1531.3 | |

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 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, тушеная в томате с овощами | 80 | 60 | 4.76 | 3.72 | 2.74 | 2.25 | 2.96 | 2.17 | 68.13 | 55.47 | 299 |
| 2 | Каша рассыпчатая | 120 | 100 | 1.53 | 1.36 | 2.5 | 1.58 | 9.74 | 7.66 | 70.84 | 50.84 | 206 |
| 3 | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 40 | 0.42 | 0.28 | 0.06 | 0.04 | 1.14 | 0.76 | 7.2 | 4.8 | 148 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 2.55 | 1.7 | 0.99 | 0.66 | 12.75 | 8.5 | 72.6 | 48.4 | 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 | | 495 | 405 | 9.4 | 7.2 | 10.0 | 8.2 | 34.7 | 26.2 | 284.2 | 221.4 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 100 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | 82 |
| 2 | Напиток витаминизированный | 150 | 0 | 0.09 | 0 | 0.01 | 0 | 5.3 | 0 | 19.39 | 0 | |
| итого | | 250 | 100 | 2.79 | 2.1 | 3.01 | 2.35 | 18.35 | 10.15 | 109.39 | 70 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ летний | 200 | 150 | 3.14 | 2.69 | 3.09 | 2.74 | 3.86 | 2.18 | 82.31 | 67.24 | 64 |
| 2 | Плов из говядины | 200 | 150 | 10.17 | 7.28 | 5.29 | 3.11 | 34.73 | 25.05 | 262.46 | 192.96 | 330 |
| 3 | Икра кабачковая | 60 | 40 | 0.55 | 0.36 | 2.82 | 1.88 | 3.55 | 2.37 | 41.76 | 27.8 | 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 | 11.89 | 57.81 | 48.74 | 495 |
| итого | | 690 | 530 | 18.2 | 13.8 | 11.7 | 8.1 | 80.6 | 61.0 | 565.3 | 433.5 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок печеный с яблоками | 70 | 60 | 6.63 | 5.93 | 5.6 | 4.4 | 22.85 | 20.58 | 180.9 | 139.81 | 535 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5.04 | 4.2 | 4.5 | 3.75 | 7.2 | 6 | 95.4 | 79.5 | 470 |
| итого | | 250 | 210 | 11.7 | 10.1 | 10.1 | 8.2 | 30.1 | 26.6 | 276.3 | 219.3 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 150 | 4.61 | 3.88 | 8.57 | 6.17 | 31.23 | 27.53 | 224.1 | 182.92 | 140 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 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 | 2.64 | 2.62 | 2.35 | 14.39 | 12.64 | 87.21 | 77.27 | 465 |
| итого | | 450 | 370 | 11.8 | 9.92 | 12.84 | 9.84 | 66.87 | 57.17 | 432.31 | 356.99 | |
| ИТОГО за целый день | | 2135 | 1615 | 53.8 | 43.1 | 47.6 | 36.7 | 230.5 | 181.1 | 1667.5 | 1301.2 | |

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

| Наименование блюда | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|---------|
| | | 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 молочная жидкая | 200 | 150 | 4.13 | 2.54 | 4.29 | 2.17 | 21.3 | 13.54 | 142.13 | 83.71 | 67 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 35 | 25 | 2.98 | 2.13 | 1.16 | 0.83 | 14.88 | 10.63 | 84.7 | 60.5 | 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 | 0.1 | 0.03 | 0.03 | 8.02 | 7.02 | 28.03 | 24.49 | 457 |
| итого | | 453 | 369 | 10.4 | 7.0 | 13.0 | 9.3 | 44.3 | 31.3 | 339.5 | 238.8 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | 501 |
| итого | | 160 | 150 | 2.7 | 2.1 | 3 | 2.35 | 13.05 | 10.15 | 90 | 70 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 150 | 2.53 | 2.13 | 5.5 | 5.17 | 8.25 | 6.91 | 79.08 | 75.2 | 78 |
| 2 | Котлеты из птицы (филе курицы) припущенные | 70 | 60 | 9.5 | 7 | 8.48 | 6.27 | 18.83 | 10.45 | 184.7 | 123.1 | 372 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 150 | 120 | 3.03 | 2.42 | 4.79 | 3.64 | 36.03 | 30.5 | 158.65 | 125.04 | 152 |
| 4 | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 40 | 0.42 | 0.28 | 0.06 | 0.04 | 1.14 | 0.76 | 7.2 | 4.8 | 148 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4.05 | 3.24 | 0.5 | 0.4 | 24.4 | 19.52 | 121 | 96.8 | 574 |
| 6 | Кисель из сухофруктов | 180 | 150 | 0.15 | 0.1 | 0.01 | 0.01 | 10.2 | 8.8 | 45.5 | 38.7 | №9/10 |
| итого | | 710 | 560 | 19.7 | 15.2 | 19.3 | 15.5 | 98.9 | 76.9 | 596.1 | 463.6 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 30 | 2.45 | 1.2 | 4 | 2.6 | 31.2 | 23.3 | 164 | 114.6 | 581 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 180 | 5.6 | 5.04 | 5 | 4.5 | 8 | 7.2 | 106 | 95.4 | 470 |
| итого | | 250 | 210 | 8.1 | 6.2 | 9.0 | 7.1 | 39.2 | 30.5 | 270.0 | 210.0 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники ленивые с соусом сметанным | 150 | 130 | 8.27 | 5.82 | 11.38 | 8.42 | 28.66 | 18.58 | 250.35 | 174.99 | 289/408 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 30 | 25 | 2.55 | 2.13 | 0.99 | 0.83 | 12.75 | 10.63 | 72.6 | 60.5 | 573 |
| 3 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 95 | 1.5 | 1.43 | 0.5 | 0.48 | 21 | 13.95 | 95 | 90.25 | 82 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3.19 | 2.83 | 2.77 | 2.47 | 13.84 | 12.15 | 83.68 | 74.18 | 462 |
| итого | | 480 | 430 | 15.51 | 12.21 | 15.64 | 12.2 | 76.25 | 55.31 | 501.63 | 399.92 | |
| ИТОГО за целый день | | 2053 | 1719 | 56.33 | 42.69 | 59.93 | 46.5 | 271.63 | 204.16 | 1797.21 | 1382.3 | |
| Итого за весь период | | 20613 | 16747 | 566.58 | 447.32 | 615.5 | 492.97 | 2600.73 | 2016.86 | 18130.39 | 14298.38 | |
| Итого среднее значение | | | | 56.658 | 44.732 | 61.55 | 49.297 | 260.073 | 201.686 | 1813.039 | 1429.838 | |

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф.

Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

Сборник рецептов 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