

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №207  
\_\_\_\_\_ С.В.  
Ляпичева

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.**

**детский сад 12 часов пребывания**

**возрастные категории 1-3, 3-7 лет**

**Возрастная категория: 1-3, 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	Омлет натуральный	120	100	3.2	2.91	1.37	1.21	12.7	9.76	91.78	73.59	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0.96	0.64	1.78	0.92	14.44	10.96	58.8	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
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>438</b>	<b>364</b>	<b>10.8</b>	<b>8.4</b>	<b>12.0</b>	<b>9.4</b>	<b>52.2</b>	<b>40.6</b>	<b>360.0</b>	<b>280.0</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>2.7</b>	<b>2.1</b>	<b>3</b>	<b>2.35</b>	<b>13.05</b>	<b>10.15</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	
<b>обед 12.00-13.00</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 тушеная	80	60	2.81	2.16	10.02	8.37	1.35	0.76	85.5	52.6	301
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 отварные (морковь)	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>18.9</b>	<b>14.7</b>	<b>21.0</b>	<b>16.45</b>	<b>91.4</b>	<b>71.1</b>	<b>630.0</b>	<b>490.0</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Сдоба обыкновенная	70	60	3.01	2.15	4.61	3.48	32.45	25.1	176.8	131.5	545
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>8.1</b>	<b>6.4</b>	<b>9.1</b>	<b>7.2</b>	<b>39.7</b>	<b>31.1</b>	<b>272.2</b>	<b>211.0</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
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 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	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>13.51</b>	<b>10.5</b>	<b>14.99</b>	<b>11.7</b>	<b>65.19</b>	<b>50.79</b>	<b>450</b>	<b>350.1</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2068</b>	<b>1699</b>	<b>53.95</b>	<b>42.05</b>	<b>60.09</b>	<b>47.17</b>	<b>261.5</b>	<b>203.65</b>	<b>1802.2</b>	<b>1401.05</b>	

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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	150	7.21	5.73	6.98	4.78	27.15	20.78	197.72	145.51	140
2	Хлеб пшеничный	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	10.8	8.4	12.0	9.4	52.2	40.6	360.0	280.0	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
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	
<b>обед 12.00-13.00</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	Биточки из птицы (филе) припущенные	70	60	9.5	7	8.48	6.27	18.83	10.45	184.7	123.1	372
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 (свекла)	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		690	550	18.9	14.7	21.0	16.5	91.4	71.1	630.0	490.0	
<b>полдник 15.30</b>												
1	печенье	50	20	2.45	1.2	4	2.6	31.2	23.3	164	114.6	582
2	Кисломолочный напиток	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	
<b>ужин 18.30</b>												
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	25	20	2.13	1.7	0.83	0.66	10.63	8.5	60.5	48.4	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		475	425	13.6	10.41	15	11.59	65.15	50.62	450.06	350.06	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2020</b>	<b>1690</b>	<b>54</b>	<b>41.9</b>	<b>60</b>	<b>47</b>	<b>261</b>	<b>203</b>	<b>1800.01</b>	<b>1400.01</b>	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	1.9	1.67	2.57	1.17	25.53	19.88	119.13	87.35	140
2	Хлеб пшеничный	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>10.8</b>	<b>8.4</b>	<b>13.8</b>	<b>10.59</b>	<b>52.2</b>	<b>40.6</b>	<b>360</b>	<b>280</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>2.7</b>	<b>2.1</b>	<b>3</b>	<b>2.35</b>	<b>13.05</b>	<b>10.15</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	
<b>обед 12.00-13.00</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	9.82	7.32	11.21	9.13	24.16	16.07	225.15	159.17	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>18.9</b>	<b>14.7</b>	<b>20.0</b>	<b>16.0</b>	<b>91.4</b>	<b>71.0</b>	<b>630.0</b>	<b>490.0</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0.51	0.4	3.51	2.59	19.15	15.9	102	82.1	82
2	Хлеб пшеничный	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
<b>итого</b>		<b>310</b>	<b>265</b>	<b>8.1</b>	<b>6.3</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>39.1</b>	<b>30.4</b>	<b>270</b>	<b>210</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Рыба отварная	80	60	7.51	5.34	3.2	2.6	10.76	9.61	125.21	106.1	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3.53	2.91	7.65	6.21	33.03	22.22	197.93	137.01	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	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>13.5</b>	<b>10.5</b>	<b>14.6</b>	<b>11.55</b>	<b>65.25</b>	<b>50.75</b>	<b>450.05</b>	<b>350.16</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2048</b>	<b>1744</b>	<b>54.04</b>	<b>42</b>	<b>60.42</b>	<b>47.46</b>	<b>260.98</b>	<b>202.91</b>	<b>1800</b>	<b>1400.2</b>	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 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	Рыба, тушенная 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 пшеничная	120	100	1.53	1.36	2.5	1.58	9.74	7.66	70.84	50.84	206
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0.96	0.64	1.78	0.92	14.44	10.96	58.8	39.2	150
4	Хлеб пшеничный йодированный	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		505	415	10.80	8.40	12.00	9.40	52.20	40.60	360.00	280.00	
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		300.00	100.00	2.83	2.10	3.01	2.35	20.12	10.15	115.85	70.00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2.42	1.83	5.63	4.82	9.8	4.19	99.91	65.93	118
2	Гуляш из отварного мяса	80	60	8.96	5.49	7.63	5.82	7.03	4.24	160.69	128.1	277
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	18.90	13.40	21.00	16.45	91.35	71.10	630.00	490.00	
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	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106	95.4	470
итого		250	220	8.05	6.24	9.00	7.10	39.20	30.50	270.00	210.00	
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	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	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	13.66	12.21	15.00	11.75	65.25	50.75	450.00	350.00	
ИТОГО за целый день		2244	1694	54.24	42.35	60.01	47.05	268.12	203.10	1825.9	1400.0	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 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 рисовая с творогом, со сметаной	155	135	7.2	5.71	7.02	4.79	27.1	20.83	197.74	145.51	282
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		400	350	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
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	2.24	0.61	4.62	2.34	2.52	0.9	62.38	55.02	95
2	Шницели из птицы (филе) припущенные	70	60	8.4	7.2	8.08	7.77	23.43	18.15	184.7	123.1	372
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		690	550	18.9	14.7	21.0	16.4	91.4	73.3	630.0	490.0	
полдник 15.30												
1	Булочка российская	70	60	3.06	1.1	4.53	3.31	31.95	24.45	174.61	130.48	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	8.1	5.3	9.0	7.1	39.2	30.5	270.0	210.0	
ужин 18.30												
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	25	25	2.13	2.13	0.83	0.83	10.63	10.63	60.5	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		474	404	13.5	11.7	15	11.75	65.25	48.75	450	350	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1914</b>	<b>1614</b>	<b>54.0</b>	<b>42.1</b>	<b>60.0</b>	<b>47.0</b>	<b>261.0</b>	<b>203.3</b>	<b>1800.0</b>	<b>1400.0</b>	

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 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	Макаронные изделия отварные	120	90	3.19	2.93	1.38	1.18	12.64	9.78	91.8	73.62	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0.96	0.64	1.78	0.92	14.44	10.96	58.8	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
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	354	10.8	8.4	12.0	9.4	52.2	40.6	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	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	Птица в соусе с томатом	80	60	9.49	5.91	8.47	6.19	18.81	10.42	184.67	123.11	367
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 (свекла)	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	18.9	13.7	21.0	16.5	91.4	71.1	630.0	490.0	
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	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	Суп молочный с крупой пшеничной	200	150	1.24	0.35	5.43	2.78	33.52	25.02	189.15	123.35	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	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
итого		489	409	13.8	11.76	15	11.75	65.25	50.75	450	350.06	
ИТОГО за целый день		2047	1673	55.2	43.0	60.4	47.2	261.2	203.8	1805.6	1403.6	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в		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	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
<b>итого</b>		<b>445</b>	<b>370</b>	<b>10.8</b>	<b>8.4</b>	<b>12.0</b>	<b>9.4</b>	<b>52.2</b>	<b>40.6</b>	<b>360.0</b>	<b>280.0</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>2.7</b>	<b>2.1</b>	<b>3</b>	<b>2.35</b>	<b>13.05</b>	<b>10.15</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
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	Каша рассыпчатая с овощами	130	110	2.24	1.77	2.62	2.1	30.75	26.69	115.02	94.88	166
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>19.0</b>	<b>14.7</b>	<b>21.0</b>	<b>16.4</b>	<b>91.4</b>	<b>71.0</b>	<b>630.0</b>	<b>490.0</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	печенье	50	20	2.45	1.2	4	2.6	31.2	23.3	164	114.6	582
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>200</b>	<b>8.1</b>	<b>6.2</b>	<b>9.0</b>	<b>7.1</b>	<b>39.2</b>	<b>30.5</b>	<b>270.0</b>	<b>210.0</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
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	25	3.4	2.13	1.32	0.83	17	10.63	96.8	60.5	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	2.72	2.59	6.66	6.12	13.06	12.28	127.43	119.5	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>510</b>	<b>440</b>	<b>13.52</b>	<b>10.5</b>	<b>14.99</b>	<b>11.69</b>	<b>65.18</b>	<b>50.7</b>	<b>450</b>	<b>350.03</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2065</b>	<b>1710</b>	<b>54</b>	<b>41.96</b>	<b>60</b>	<b>47</b>	<b>261</b>	<b>203</b>	<b>1800.04</b>	<b>1400</b>	

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Каша "Дружба"	180	150	1.32	1.03	1.55	0.75	20.77	15.15	91.44	60.01	229
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	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
<b>итого</b>		<b>438</b>	<b>374</b>	<b>10.8</b>	<b>8.4</b>	<b>13.0</b>	<b>10.4</b>	<b>52.2</b>	<b>40.6</b>	<b>360.0</b>	<b>280.0</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
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	
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>100</b>	<b>2.79</b>	<b>2.1</b>	<b>3.01</b>	<b>2.35</b>	<b>18.35</b>	<b>10.15</b>	<b>109.39</b>	<b>70</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
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	Котлеты из говядины	80	60	5.91	4.18	9.1	7.54	12.78	7.4	147.77	107.07	339
3	Каша вязкая гречневая	130	110	5.66	4.79	4.88	4.13	20.42	17.28	148.01	125.24	213
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
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>18.9</b>	<b>14.7</b>	<b>21.0</b>	<b>16.5</b>	<b>91.4</b>	<b>71.1</b>	<b>630.0</b>	<b>490.0</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
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	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>8.1</b>	<b>6.3</b>	<b>9.0</b>	<b>7.1</b>	<b>39.2</b>	<b>30.5</b>	<b>270.0</b>	<b>210.0</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
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	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 (морковь)	60	40	0.82	0.55	2.06	1.04	4.35	2.9	40.05	23.7	156
4	Хлеб пшеничный	25	20	2.13	1.7	0.83	0.66	10.63	8.5	60.5	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>495</b>	<b>410</b>	<b>13.5</b>	<b>10.5</b>	<b>15</b>	<b>11.57</b>	<b>65.25</b>	<b>50.75</b>	<b>450.39</b>	<b>350.11</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2133</b>	<b>1644</b>	<b>54.1</b>	<b>42.0</b>	<b>61.0</b>	<b>47.8</b>	<b>266.4</b>	<b>203.0</b>	<b>1819.9</b>	<b>1400.0</b>	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи										
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Кк
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>										
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	3.6	2.65	1.67	1.16	3.76	2.61	80.4
2	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	18.1	16.32	128.65
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0.96	0.64	1.78	0.92	14.44	10.96	58.8
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4
6	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03
<b>итого</b>		<b>515</b>	<b>425</b>	<b>10.8</b>	<b>8.4</b>	<b>13.0</b>	<b>10.4</b>	<b>61.4</b>	<b>49.7</b>	<b>430.1</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>										
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные (в ассортименте)	160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>2.7</b>	<b>2.1</b>	<b>3</b>	<b>2.35</b>	<b>13.05</b>	<b>10.15</b>	<b>90</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>										
1	Свекольник	200	150	3.82	3.51	12.1	10.92	13.2	11.23	138.23
2	Плов из говядины	200	150	10.17	7.28	5.29	3.11	34.73	25.05	262.46
3	Икра морковная	60	40	0.64	0.45	3.06	2.05	4.94	3.4	50.48
4	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81
<b>итого</b>		<b>690</b>	<b>530</b>	<b>18.9</b>	<b>14.7</b>	<b>21.0</b>	<b>16.5</b>	<b>91.3</b>	<b>71.1</b>	<b>630.0</b>
<b>полдник 15.30</b>										
1	Пряник	50	20	2.45	1.2	4	2.6	31.2	23.3	164
2	Кисломолочный напиток	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>200</b>	<b>8.1</b>	<b>6.2</b>	<b>9.0</b>	<b>7.1</b>	<b>39.2</b>	<b>30.5</b>	<b>270.0</b>
<b>ужин 18.30</b>										
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	3.56	2.32	8.2	6.1	17.79	9.1	164.6
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	1.5	1.43	0.5	0.48	21	19.95	95
4	Молоко кипяченое	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	8.46	7.05	93.6
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>425</b>	<b>13.5</b>	<b>10.5</b>	<b>14.52</b>	<b>11.32</b>	<b>64.25</b>	<b>48.85</b>	<b>450</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2135</b>	<b>1730</b>	<b>54.0</b>	<b>41.9</b>	<b>60.5</b>	<b>47.7</b>	<b>269.2</b>	<b>210.3</b>	<b>1870.1</b>

	№ рец.
ал	
<b>ясли</b>	
70.77	<b>369</b>
111.91	<b>377</b>
39.2	<b>150</b>
72.6	<b>573</b>
37.4	<b>79</b>
24.49	<b>457</b>
<b>356.4</b>	
70	<b>501</b>
<b>70</b>	
117.35	<b>98</b>
192.96	<b>330</b>
34.16	<b>54</b>
96.8	<b>574</b>
48.74	<b>495</b>
<b>490.0</b>	
114.6	<b>582</b>
95.4	<b>470</b>
<b>210.0</b>	
109.15	<b>230</b>
72.6	<b>573</b>
90.25	<b>82</b>
78	<b>469</b>
<b>350</b>	
<b>1476.4</b>	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7.24	5.67	6.97	4.78	27.1	20.81	197.81	145.55	238
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
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>350</b>	<b>10.8</b>	<b>8.4</b>	<b>12.0</b>	<b>9.4</b>	<b>52.2</b>	<b>40.6</b>	<b>360.0</b>	<b>280.0</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
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	
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>100</b>	<b>2.79</b>	<b>2.1</b>	<b>3.01</b>	<b>2.35</b>	<b>18.35</b>	<b>10.15</b>	<b>109.39</b>	<b>70</b>	
<b>обед 12.00-13.00</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	Рагу из птицы	200	160	10.91	8.12	13.81	11.51	36.27	21.79	281.5	213.82	376
3	Овощи отварные(свекла)	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
<b>итого</b>		<b>690</b>	<b>540</b>	<b>18.8</b>	<b>14.6</b>	<b>21.0</b>	<b>16.5</b>	<b>92.6</b>	<b>67.9</b>	<b>617.7</b>	<b>479.9</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
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	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>7.9</b>	<b>6.2</b>	<b>8.3</b>	<b>6.6</b>	<b>37.4</b>	<b>28.8</b>	<b>230.0</b>	<b>205.0</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5.78	4.56	5.06	4.49	28.83	26.54	189.15	123.29	140
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	5.63	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>450</b>	<b>350</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2079</b>	<b>1609</b>	<b>58.67</b>	<b>47.17</b>	<b>58.8</b>	<b>48.34</b>	<b>261.06</b>	<b>199.7</b>	<b>1767.14</b>	<b>1384.96</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>20753</b>	<b>16807</b>	<b>546.17</b>	<b>426.45</b>	<b>601.21</b>	<b>473.76</b>	<b>2631.39</b>	<b>2035.74</b>	<b>18090.7</b>	<b>14066.2</b>	
<b>Итого среднее значение</b>				54.617	42.645	60.121	47.376	263.139	203.574	1809.074	1406.616	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011 год, г. Москва
4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20