



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

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: зима-весна
 День 5. Пятница
 Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.			
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
1	2	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
завтрак 8.30-9.00															
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				28
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				
1	второй завтрак 10.30-11.00														
	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				
1	обед 12.00-13.00														
	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				
1	полдник 15.30														
	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				
1	ужин 18.30														
	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				
	ИТОГО за целый день	1914	1614	54,0	42,1	60,0	47,0	261,0	203,3	1800,0	1400,0				

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Прием пищи												
завтрак 8.30-9.00												
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	

Прием пищи

Наименование блюд

Масса порции в граммах

Белки

Жиры

Углеводы

Ккал

№ рец.

1	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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
	итого	400	350	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
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	
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 (филе)	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
	итого	690	540	18,8	14,6	21,0	16,5	92,6	67,9	617,7	479,9	
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
	итого	250	210	7,9	6,2	8,3	6,6	37,4	28,8	230,0	205,0	
1	ужин 18.30											
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
	итого	489	409	18,34	15,97	14,63	13,46	60,56	52,27	450	350	
	ИТОГО за целый день	1929	1609	58,58	47,17	58,79	48,34	255,76	199,7	1747,75	1384,96	
	Итого за весь период	20253	16807	545,86	426,45	601,18	473,76	2613,72	2035,74	18026,1	14066,2	
	Итого среднее значение			54,586	42,645	60,118	47,376	261,372	203,574	1802,611	1406,616	

Для разработки перцептивного 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.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. 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
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