

Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 75

города Ростова-на-Дону


С.М. Коркина



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи																№ реч.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал								
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак 8.30-9.00																		
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		
итого		438	364	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	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		
итого		700	550	18,9	14,7	21,0	16,45	91,4	71,1	630,0	490,0							
полдник 15.30																		
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	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		
итого		250	210	8,1	6,4	9,1	7,2	39,7	31,1	272,2	211,0							
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 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		
итого		520	425	13,51	10,5	14,99	11,7	65,19	50,79	450	350,1							
Итого за целый день		2068	1699	53,95	42,05	60,09	47,17	261,5	203,65	1802,2	1401,05							

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3- 3-7 лет

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рещ.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
1 Суп молочный с крупной 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	
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 Ши 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	
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	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 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	
Итого за целый день	2020	1690	54	41,9	60	47	261	203	1800,01	1400,01	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3- 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи																№ реч.
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал								
завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1 Суп молочный с крутой манной	200	150	1,9	1,67	2,57	1,17	25,53	19,88	119,13	87,35	140						140
2 Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573						573
3 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79						79
4 Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75						75
5 Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462						462
итого	448	364	10,8	8,4	13,8	10,59	52,2	40,6	360	280							
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						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						114
2 Кнедли говяжьи с рисом	80	60	9,82	7,32	11,21	9,13	24,16	16,07	225,15	159,17	338						338
3 Капустга тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	380						380
4 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574						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						495
итого	640	510	18,9	14,7	20,0	16,0	91,4	71,0	630,0	490,0							
полдник 15.30																	
1 Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,51	0,4	3,51	2,59	19,15	15,9	102	82,1	82						82
2 Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573						573
3 Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470						470
итого	310	265	8,1	6,3	9	7	39,1	30,4	270	210							
ужин 18.30																	
1 Рыба отварная	80	60	7,51	5,34	3,2	2,6	10,76	9,61	125,21	106,1	295						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						181
3 Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54						54
4 Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	573						573
5 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457						457
итого	490	410	13,5	10,5	14,6	11,55	65,25	50,75	450,05	350,16							
Итого за целый день	2048	1699	54,04	42	60,42	47,46	260,98	202,91	1800	1400,2							

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
		граммах	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	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	
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 блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
1 Макароны из твердых сортов пшеницы	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 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	70	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	220	9,0	7,1	9,4	7,2	39,3	31,2	275,6	213,6	
ужин 18.30											
1 Суп молочный с крутой 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 Ябло 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	1683	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

Наименование блюд		Прием пищи																№ п.ч.
		Завтрак 8.30-9.00		Обед 12.00-13.00		Полдник 15.30		Ужин 18.30		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	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
	итого	445	370	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	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 пшена	80	60	5,3	4,92	8,38	5,55	8,49	3,98	132,88	96,32							35/8
3	Каша рассыпчатая пшеничная 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
	итого	700	550	19,0	14,7	21,0	16,4	91,4	71,0	630,0	490,0							
	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	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	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
	итого	510	440	13,52	10,5	14,99	11,69	65,18	50,7	450	350,03							
	Итого за целый день	2065	1710	54	41,96	60	47	261	203	1800,04	1400							

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.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
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
итого	438	374	10,8	8,4	13,0	10,4	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	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0	
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 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
итого	700	550	18,9	14,7	21,0	16,5	91,4	71,1	630,0	490,0	
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	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 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
итого	495	410	13,5	10,5	15	11,57	65,25	50,75	450,39	350,11	
Итого за целый день	1983	1644	54,0	42,0	61,0	47,8	261,1	203,0	1800,5	1400,0	

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		№ п.п.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Рыба отварная с соусом польским	80	60	3,6	2,65	1,67	1,16	3,76	2,61	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	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	515	425	10,8	8,4	13,0	10,4	61,4	49,7	430,1	356,4	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и 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	Плов из говядины	200	150	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96	330
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	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	91,3	71,1	630,0	490,0	
полдник 15.30												
1	Пряник	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	
ужин 18.30												
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	3,56	2,32	8,2	6,1	17,79	9,1	164,6	109,15	230
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	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
	Итого	520	425	13,5	10,5	14,52	11,32	64,25	48,85	450	350	
Итого за целый день		2135	1730	54,0	41,9	60,5	47,7	269,2	210,3	1870,1	1476,4	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи												№ реч.
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак 8.30-9.00													
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		
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 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		
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	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	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 переклютивного 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 общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Д.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. 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