



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 313
О.П. Жолдобова

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ – ОСЕННИЙ ПЕРИОД

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 2-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 313

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	с/д	я/гли	
завтрак 8.30-9.00											
1 Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	157,72	141,89	268
2 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
3 Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	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	423	364	10,1	8,3	14,1	12,4	26,7	23,1	361,0	313,9	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
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 Котлеты из птицы припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	129	112	372
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
3 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	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	680	550	24,2	19,6	17,1	14,9	112,3	96,8	644,5	534,5	
полдник 15.30											
1 Булочка Дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	543
2 Кисло-молочный 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 18.30											
1 Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	253	220	177
2 Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	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
итого	480	425	11,12	9,64	16,18	13,87	75,81	53,34	464,81	395,07	
ИТОГО за целый день	2013	1729	57,55	48,1	61,21	53,33	270,54	225,77	1864,0	1575,71	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 313

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 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 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	494	414	15,0	13,2	15,6	14,8	44,2	34,4	393,7	320,8	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00											
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, тушенная в соусе сметанном	80	60	3,6	2,08	6,16	3,62	18,8	16,3	155	106,4	359
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	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	700	550	25,9	20,9	24,6	19,1	109,4	90,9	709,5	558,2	
полдник 15.30											
1 Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	582
2 Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8	
ужин 18.30											
1 Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	125	4,83	4,05	14,7	10,45	25,46	17,37	253,2	172,5	285/408
3 Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4 Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
5 Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
итого	470	400	13,53	11,05	20,69	15,35	62,39	48,07	495,6	372,5	
ИТОГО за целый день	2094	1744	64,65	52,57	71,02	55,88	279,16	214,75	2015,23	1572,22	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 313

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	
	завтрак 8.30-9.00		обед 12.00-13.00		полдник 15.30		ужин 18.30		Итого		
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	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	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 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	10,01	9,98	14,6	12,94	13,43	12,45	211,37	179,57	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 (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	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	690	550	19,2	17,6	25,1	22,2	81,8	69,8	626,9	531,3	
полдник 15.30											
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
Итого	250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	36,5	27,5	287	240,2	
ужин 18.30											
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 Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	206
3 Кабачки припущенные	50	40	1,36	1,31	1,67	1,33	8,67	7,13	26,7	21,3	34/3
4 Хлеб пшеничный формовой	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	490	410	15,48	12,01	16,53	13,93	74,52	66,2	474,64	415,02	
Итого за целый день	1983	1654	56,02	46,99	63,03	54,6	268,32	227,2	1864,15	1588,42	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 313

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	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 формовой	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	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
	итого	100	100	1,50	0,26	0,50	0,18	21,00	11,00	95,00	47,00	
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 отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	327
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	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	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	19,69	16,20	19,12	17,06	93,36	81,71	678,28	579,06	
полдник 15.30												
1	Крендель сахарный	70	60	6,64	5,81	6,65	5,33	29,28	26,04	182,85	157,34	460
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	11,68	10,01	11,15	9,08	36,48	32,04	278,25	236,84	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,54	4,16	8,62	6,46	30,4	24,3	289	252	236
2	Хлеб пшеничный формовой	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	17,93	15,34	18,23	15,44	59,46	47,42	479,01	408,31	
Итого за целый день		1974	1644	61,66	49,63	63,65	54,85	272,15	223,58	1908,6	1586,0	

Сезон: лето-осень
 День 5. Пятница
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 313

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 Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	15,2	14,2	15,08	13,08	45,46	36,66	214,3	189,3	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	20,7	18,6	22,3	19,7	72,6	57,8	411,5	352,4	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
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 Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	328
3 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	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	680	530	18,7	14,7	28,2	22,4	87,5	71,8	706,1	575,5	
полдник 15.30											
1 Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2 Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582
3 Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого	305	265	7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3	
ужин 18.30											
1 Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8,8	7,02	9,46	8,51	38,95	36,2	327	285	235
2 Хлеб пшеничный формовой	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	10,52	11,14	9,86	68,22	60,22	476,03	406,29	
Итого за целый день	2020	1730	60,6	50,7	68,9	58,0	283,7	240,9	1997,2	1688,4	

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя втора

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 313

Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
3 Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4 Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	380
3 Хлеб пшеничный формовой	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	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 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 (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	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	690	550	14,4	11,2	16,2	12,0	81,7	66,6	604,4	495,5	
полдник 15.30											
1 Ватрушка с творожным фаршем	80	60	5,03	4,89	9,6	7,39	41,13	35,39	166,88	136,24	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	10,1	9,1	14,1	11,1	48,3	41,4	262,3	215,7	
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 формовой	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
5 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	1917	1623	55,7	46,4	61,7	50,5	243,9	196,0	1753,2	1424,2	

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 313

Наименование блюд	Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	Масса порции в граммах	СаД	ясли	СаД	ясли	СаД	ясли	СаД	ясли		
завтрак 8.30-9.00											
1 Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	9,68	7,38	19,38	15,11	31,9	25,57	222,44	183,64	279/406
3 Хлеб пшеничный формовой	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 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	13,2	10,1	24,4	19,8	57,0	45,4	384,7	318,1	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
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 Оладьи из печени по-купецки	80	60	4,8	4,4	1,86	1,22	5,04	4,88	228	213	357
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 Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	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	690	550	13,8	11,8	12,0	10,1	87,4	75,1	643,1	560,3	
полдник 15.30											
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
итого	250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
ужин 18.30											
1 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	234
2 Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3 Рыцо 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	19,49	16,45	17,21	14,69	57,63	48,57	505,87	401,31	
ИТОГО за целый день	1944	1624	58,75	47,72	68,53	56,58	269,3	221,36	1926,63	1587,18	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 313

Наименование блюда	Прием пищи												№ рец.
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак 8.30-9.00													
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	159,1	135,82	139	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
3	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	12,6	9,9	14,1	12,2	51,6	42,4	377,0	320,0		
второй завтрак 10.30-11.00													
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501	
	Итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93		
обед 12.00-13.00													
1	Суп картофельный с крутой	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	12,7	11,3	19,56	17,17	35,2	31,4	326	275	332	
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	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	680	530	19,7	16,9	24,6	21,0	90,6	76,8	644,5	536,4		
полдник 15.30													
1	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82	
2	Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582	
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
	Итого	305	265	7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3		
ужин 18.30													
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	9,84	14,2	11,1	25,23	21,66	209,06	182,59	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 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	16,25	14,87	22,85	17,73	68,92	58,93	471,43	399,48		
Итого за целый день		2110	1755	56,6	48,6	68,9	57,0	266,4	229,1	1896,5	1610,1		

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 313

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 Рыба, тушенная 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 распылчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	206
3 Хлеб пшеничный формовой	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	435	365	12,1	8,0	15,0	14,6	53,2	38,9	344,4	271,5	
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	82
итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
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	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	330
3 Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	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	680	530	18,0	15,1	23,8	19,4	81,9	66,8	645,5	521,4	
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	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	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
2 Хлеб пшеничный формовой	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	1915	1575	55,1	43,4	62,2	49,1	253,0	200,4	1790,5	1416,3	

Наименование блюд		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	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	234
2	Хлеб пшеничный формовой	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	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	Итого	453	374	13,2	9,9	16,3	13,0	48,9	42,7	397,6	297,0	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501
	Итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00												
1	Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	60	14,24	10,33	18,56	12,2	13,5	12,44	223,3	172	349
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	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	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	690	550	23,4	17,9	27,7	20,3	95,0	82,0	675,2	548,3	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	30	0,55	0,33	0,05	0,03	28,5	17,1	181	125,75	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	Итого	250	210	6,2	5,4	5,1	4,5	36,5	24,3	287,0	221,2	
ужин 18.30												
1	Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	23,35	224,1	187,01	289
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3	Фрукты свежие	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	455	400	15,04	13,35	18,11	15,84	78,79	60,08	487,48	411,94	
Итого за целый день		2028	1714	58,67	47,41	67,29	53,78	277,21	227,09	1949,13	1580,3	
Итого за весь период		19998	16792	585,29	481,39	656,48	543,72	2683,64	2206,17	18965,2	15628,7	
Итого среднее значение				58,529	48,139	65,648	54,372	268,364	220,617	1896,516	1562,874	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

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.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.Г. Могильного и В.А. Тугельяна, 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

В данном шлве прощито, пронумеровано и
скреплено печатью _____ листов.
Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 313»
(МБДОУ № 313)


О.П.Жукова

дата заверения

