Утверждаю
Заведующий МБДОУ №20
города Ростова-на-Дону
_____ Кошманская И.П.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

МБДОУ 20

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 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	3,5	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	Макаронные изделия отварные	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	Кисломолочный 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

МБДОУ 20

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		
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
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

МБДОУ 20

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 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	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 пшенная 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

МБДОУ 20

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 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	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

МБДОУ 20

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 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	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 пшенная 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

МБДОУ 20

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 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	
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

МБДОУ 20

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 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 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	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	Оладьи из печени по-кунцевски	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	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**	***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

МБДОУ 20

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 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 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 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	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

МБДОУ 20

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 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, 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 рассыпчатая	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	11,6	53,2	38,9	341,4	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	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ 20

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	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 перпективного 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.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

Разработчик: ИП Кривич Е.В., +7 978 8969021