



**Утверждаю**  
**Заведующий МБДОУ № 312**  
**города Ростова-на-Дону**

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2024 г.**

**детский сад 12 часов пребывания**

**возрастные категории 1-3, 3-7 лет**

Сезон: лето-осень

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/йодированный | 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/йодированный | 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

| 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                            | 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     |
| <b>итого</b>                      |  | <b>494</b>             | <b>414</b>  | <b>15,0</b>  | <b>13,2</b>  | <b>15,6</b>  | <b>14,8</b>  | <b>44,2</b>   | <b>34,4</b>   | <b>393,7</b>   | <b>320,8</b>   |         |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |  |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |         |
| 1                                 | Соки овощные, фруктовые и ягодные                | 180                    | 180         | 0,9          | 0,9          | 0,18         | 0,18         | 18            | 18            | 101,93         | 101,93         | 501     |
| <b>итого</b>                      |  | <b>180</b>             | <b>180</b>  | <b>0,9</b>   | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,18</b>  | <b>18</b>     | <b>18</b>     | <b>101,93</b>  | <b>101,93</b>  |         |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |  |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |         |
| 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     |
| <b>итого</b>                      |  | <b>700</b>             | <b>550</b>  | <b>25,9</b>  | <b>20,9</b>  | <b>24,6</b>  | <b>19,1</b>  | <b>109,4</b>  | <b>90,9</b>   | <b>709,5</b>   | <b>558,2</b>   |         |
| <b>полдник 15.30</b>              |  |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |         |
| 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     |
| <b>итого</b>                      |  | <b>250</b>             | <b>200</b>  | <b>9,4</b>   | <b>6,5</b>   | <b>9,9</b>   | <b>6,5</b>   | <b>45,2</b>   | <b>23,3</b>   | <b>314,5</b>   | <b>218,8</b>   |         |
| <b>ужин 18.30</b>                 |  |                        |             |              |              |              |              |               |               |                |                |         |
| 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     |
| <b>итого</b>                      |  | <b>470</b>             | <b>400</b>  | <b>13,53</b> | <b>11,05</b> | <b>20,69</b> | <b>15,35</b> | <b>62,39</b>  | <b>48,07</b>  | <b>495,6</b>   | <b>372,5</b>   |         |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |  | <b>2094</b>            | <b>1744</b> | <b>64,65</b> | <b>52,57</b> | <b>71,02</b> | <b>55,88</b> | <b>279,16</b> | <b>214,75</b> | <b>2015,23</b> | <b>1572,22</b> |         |

Сезон: лето-осень

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           |                |        |
| 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/йодированный | 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    |
| <b>итого</b>                      |                                      | <b>453</b>             | <b>374</b>  | <b>13,69</b> | <b>11,27</b> | <b>15,82</b> | <b>13,8</b>  | <b>54,48</b>  | <b>48,66</b> | <b>380,6</b>   | <b>322,86</b>  |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |                                      |                        |             |              |              |              |              |               |              |                |                |        |
| 1                                 | Фрукты свежие                        | 100                    | 100         | 1,5          | 0,6          | 0,5          | 0,14         | 21            | 15           | 95             | 79             | 82     |
| <b>итого</b>                      |                                      | <b>100</b>             | <b>100</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,6</b>   | <b>0,5</b>   | <b>0,14</b>  | <b>21</b>     | <b>15</b>    | <b>95</b>      | <b>79</b>      |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |                                      |                        |             |              |              |              |              |               |              |                |                |        |
| 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    |
| <b>итого</b>                      |                                      | <b>690</b>             | <b>550</b>  | <b>19,2</b>  | <b>17,6</b>  | <b>25,1</b>  | <b>22,2</b>  | <b>81,8</b>   | <b>69,8</b>  | <b>626,9</b>   | <b>531,3</b>   |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |                                      |                        |             |              |              |              |              |               |              |                |                |        |
| 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    |
| <b>итого</b>                      |                                      | <b>250</b>             | <b>220</b>  | <b>6,15</b>  | <b>5,48</b>  | <b>5,05</b>  | <b>4,54</b>  | <b>36,5</b>   | <b>27,5</b>  | <b>287</b>     | <b>240,2</b>   |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |                                      |                        |             |              |              |              |              |               |              |                |                |        |
| 1                                 | Рыба, запеченная в сметанном соусе   | 80                     | 60          | 5,7          | 3,21         | 6,81         | 5,11         | 12,38         | 11,65        | 184,31         | 165,83         | 252    |
| 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/йодированный | 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    |
| <b>итого</b>                      |                                      | <b>490</b>             | <b>410</b>  | <b>15,48</b> | <b>12,01</b> | <b>16,53</b> | <b>13,93</b> | <b>74,52</b>  | <b>66,2</b>  | <b>474,64</b>  | <b>415,02</b>  |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |                                      | <b>1983</b>            | <b>1654</b> | <b>56,02</b> | <b>46,99</b> | <b>63,03</b> | <b>54,6</b>  | <b>268,32</b> | <b>227,2</b> | <b>1864,15</b> | <b>1588,42</b> |        |



Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

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                          | 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        |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |                                 | <b>1974</b>            | <b>1644</b> | <b>61,66</b> | <b>49,63</b> | <b>63,65</b> | <b>54,85</b> | <b>272,15</b> | <b>223,58</b> | <b>1908,6</b> | <b>1586,0</b> |        |

Сезон: лето-осень

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 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/йодированный                   | 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       |
|                            | <b>итого</b>   | <b>405</b>             | <b>355</b>  | <b>20,7</b>  | <b>18,6</b>  | <b>22,3</b>  | <b>19,7</b> | <b>72,6</b>  | <b>57,8</b>  | <b>411,5</b>  | <b>352,4</b>  |           |
| 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       |
|                            | <b>итого</b>   | <b>180</b>             | <b>180</b>  | <b>0,9</b>   | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,18</b> | <b>18</b>    | <b>18</b>    | <b>101,93</b> | <b>101,93</b> |           |
| 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       |
|                            | <b>итого</b>   | <b>680</b>             | <b>530</b>  | <b>18,7</b>  | <b>14,7</b>  | <b>28,2</b>  | <b>22,4</b> | <b>87,5</b>  | <b>71,8</b>  | <b>706,1</b>  | <b>575,5</b>  |           |
| 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       |
|                            | <b>итого</b>   | <b>305</b>             | <b>265</b>  | <b>7,2</b>   | <b>5,9</b>   | <b>7,1</b>   | <b>5,9</b>  | <b>37,3</b>  | <b>33,0</b>  | <b>301,7</b>  | <b>252,3</b>  |           |
| 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/йодированный                   | 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       |
|                            | <b>итого</b>   | <b>450</b>             | <b>400</b>  | <b>13,17</b> | <b>10,52</b> | <b>11,14</b> | <b>9,86</b> | <b>68,22</b> | <b>60,22</b> | <b>476,03</b> | <b>406,29</b> |           |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |  | <b>2020</b>            | <b>1730</b> | <b>60,6</b>  | <b>50,7</b>  | <b>68,9</b>  | <b>58,0</b> | <b>283,7</b> | <b>240,9</b> | <b>1997,2</b> | <b>1688,4</b> |           |



Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

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          |        |
| 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/йодированный     | 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    |
| <b>итого</b>                      |  | <b>417</b>             | <b>363</b>  | <b>14,6</b>  | <b>12,4</b>  | <b>18,7</b>  | <b>16,5</b>  | <b>34,2</b>  | <b>26,7</b>  | <b>358,6</b>  | <b>279,4</b>  |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |  |                        |             |              |              |              |              |              |              |               |               |        |
| 1                                 | Фрукты свежие                            | 100                    | 100         | 1,5          | 0,6          | 0,5          | 0,14         | 21           | 15           | 95            | 79            | 82     |
| <b>итого</b>                      |  | <b>100</b>             | <b>100</b>  | <b>1,5</b>   | <b>0,6</b>   | <b>0,5</b>   | <b>0,14</b>  | <b>21</b>    | <b>15</b>    | <b>95</b>     | <b>79</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                                 | 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    |
| <b>итого</b>                      |  | <b>690</b>             | <b>550</b>  | <b>14,4</b>  | <b>11,2</b>  | <b>16,2</b>  | <b>12,0</b>  | <b>81,7</b>  | <b>66,6</b>  | <b>604,4</b>  | <b>495,5</b>  |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |  |                        |             |              |              |              |              |              |              |               |               |        |
| 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    |
| <b>итого</b>                      |  | <b>260</b>             | <b>210</b>  | <b>10,1</b>  | <b>9,1</b>   | <b>14,1</b>  | <b>11,1</b>  | <b>48,3</b>  | <b>41,4</b>  | <b>262,3</b>  | <b>215,7</b>  |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |  |                        |             |              |              |              |              |              |              |               |               |        |
| 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/йодированный     | 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    |
| <b>итого</b>                      |  | <b>450</b>             | <b>400</b>  | <b>15,09</b> | <b>13,16</b> | <b>12,15</b> | <b>10,77</b> | <b>58,8</b>  | <b>46,24</b> | <b>432,93</b> | <b>354,54</b> |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |  | <b>1917</b>            | <b>1623</b> | <b>55,7</b>  | <b>46,4</b>  | <b>61,7</b>  | <b>50,5</b>  | <b>243,9</b> | <b>196,0</b> | <b>1753,2</b> | <b>1424,2</b> |        |

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюда         |  | 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 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 |  | сад                    | ясли        | сад          | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли          | сад            | ясли           |         |
| 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           |  | сад                    | ясли        | сад          | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли          | сад            | ясли           |         |
| 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              |  | сад                    | ясли        | сад          | ясли         | сад          | ясли         | сад          | ясли          | сад            | ясли           |         |
| 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                 |  | 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                        | 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         |         |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |  | <b>1944</b>            | <b>1624</b> | <b>58,75</b> | <b>47,72</b> | <b>68,53</b> | <b>56,58</b> | <b>269,3</b> | <b>221,36</b> | <b>1926,63</b> | <b>1587,18</b> |         |



Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюда         |  | 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                          | 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/йодированный             | 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/йодированный             | 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        |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b> |  | <b>2110</b>            | <b>1755</b> | <b>56,6</b> | <b>48,6</b> | <b>68,9</b> | <b>57,0</b> | <b>266,4</b> | <b>229,1</b> | <b>1896,5</b> | <b>1610,1</b> |        |

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

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                                 | Рыба, тушеная 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    |
|                                   | <b>итого</b>                     | <b>435</b>             | <b>365</b>  | <b>12,1</b> | <b>8,0</b>  | <b>15,0</b>  | <b>11,6</b> | <b>53,2</b>  | <b>38,9</b>  | <b>341,4</b>  | <b>271,5</b>  |        |
| <b>второй завтрак 10.30-11.00</b> |                                  |                        |             |             |             |              |             |              |              |               |               |        |
| 1                                 | Фрукты свежие                    | 100                    | 100         | 1,5         | 0,26        | 0,5          | 0,18        | 21           | 11           | 95            | 47            | 82     |
|                                   | <b>итого</b>                     | <b>100</b>             | <b>100</b>  | <b>1,5</b>  | <b>0,26</b> | <b>0,5</b>   | <b>0,18</b> | <b>21</b>    | <b>11</b>    | <b>95</b>     | <b>47</b>     |        |
| <b>обед 12.00-13.00</b>           |                                  |                        |             |             |             |              |             |              |              |               |               |        |
| 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    |
|                                   | <b>итого</b>                     | <b>680</b>             | <b>530</b>  | <b>18,0</b> | <b>15,1</b> | <b>23,8</b>  | <b>19,4</b> | <b>81,9</b>  | <b>66,8</b>  | <b>645,5</b>  | <b>521,4</b>  |        |
| <b>полдник 15.30</b>              |                                  |                        |             |             |             |              |             |              |              |               |               |        |
| 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    |
|                                   | <b>итого</b>                     | <b>250</b>             | <b>210</b>  | <b>11,7</b> | <b>10,1</b> | <b>10,1</b>  | <b>8,2</b>  | <b>30,1</b>  | <b>26,6</b>  | <b>276,3</b>  | <b>219,3</b>  |        |
| <b>ужин 18.30</b>                 |                                  |                        |             |             |             |              |             |              |              |               |               |        |
| 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    |
|                                   | <b>итого</b>                     | <b>450</b>             | <b>370</b>  | <b>11,8</b> | <b>9,92</b> | <b>12,84</b> | <b>9,84</b> | <b>66,87</b> | <b>57,17</b> | <b>432,31</b> | <b>356,99</b> |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>        |                                  | <b>1915</b>            | <b>1575</b> | <b>55,1</b> | <b>43,4</b> | <b>62,2</b>  | <b>49,1</b> | <b>253,0</b> | <b>200,4</b> | <b>1790,5</b> | <b>1416,3</b> |        |



Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюда            |   | 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                             | 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/йодированный      | 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    |
| <b>итого</b>                  |   | <b>453</b>             | <b>374</b>   | <b>13,2</b>   | <b>9,9</b>    | <b>16,3</b>   | <b>13,0</b>   | <b>48,9</b>    | <b>42,7</b>    | <b>397,6</b>   | <b>297,0</b>   |        |
| 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    |
| <b>итого</b>                  |   | <b>180</b>             | <b>180</b>   | <b>0,9</b>    | <b>0,9</b>    | <b>0,18</b>   | <b>0,18</b>   | <b>18</b>      | <b>18</b>      | <b>101,93</b>  | <b>101,93</b>  |        |
| 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    |
| <b>итого</b>                  |   | <b>690</b>             | <b>550</b>   | <b>23,4</b>   | <b>17,9</b>   | <b>27,7</b>   | <b>20,3</b>   | <b>95,0</b>    | <b>82,0</b>    | <b>675,2</b>   | <b>548,3</b>   |        |
| 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    |
| <b>итого</b>                  |   | <b>250</b>             | <b>210</b>   | <b>6,2</b>    | <b>5,4</b>    | <b>5,1</b>    | <b>4,5</b>    | <b>36,5</b>    | <b>24,3</b>    | <b>287,0</b>   | <b>221,2</b>   |        |
| 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/йодированный      | 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    |
| <b>итого</b>                  |   | <b>455</b>             | <b>400</b>   | <b>15,04</b>  | <b>13,35</b>  | <b>18,11</b>  | <b>15,84</b>  | <b>78,79</b>   | <b>60,08</b>   | <b>487,48</b>  | <b>411,94</b>  |        |
| <b>ИТОГО за целый день</b>    |   | <b>2028</b>            | <b>1714</b>  | <b>58,67</b>  | <b>47,41</b>  | <b>67,29</b>  | <b>53,78</b>  | <b>277,21</b>  | <b>227,09</b>  | <b>1949,13</b> | <b>1580,3</b>  |        |
| <b>Итого за весь период</b>   |   | <b>19998</b>           | <b>16792</b> | <b>585,29</b> | <b>481,39</b> | <b>656,48</b> | <b>543,72</b> | <b>2683,64</b> | <b>2206,17</b> | <b>18965,2</b> | <b>15628,7</b> |        |
| <b>Итого среднее значение</b> |   |                        |              | 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

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.

