

СОГЛАСОВАНО:

Директор МУП "Столовая №2
Ленинского района" г.Ростова-на-Дону

С.А.Кебенко



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ
"Детский сад №15"

Н.Л.Мезинова



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г. г.**

возрастная категория 3-7 лет

детский сад 12 часов пребывания

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	107,72	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		428	11,0	17,3	31,6	366,1	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Птица в соусе с томатом	80	4,99	12,57	3,36	105,17	367
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	21,0	23,6	94,7	649,7	
полдник 15.30-16.00							
1	Сдоба обыкновенная	70	6,35	5,43	41,1	189,91	545
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	11,4	9,9	48,3	285,3	
ужин 18.30-19.00							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
итого		520	15,63	13,58	62,83	442,63	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с крупой пшениной	200	5,21	4,98	18,75	209,82	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		445	8,8	10,0	43,8	372,1	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
2	Суфле из печени	80	14,1	13,78	18,74	193,28	35/8
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	23,5	26,3	91,3	638,6	
полдник 15.30-16.00							
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
итого		250	9,4	9,9	45,2	314,5	
ужин 18.30-19.00							
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	7,37	13,68	29,07	224,1	289/408
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		490	13,97	17,79	71,93	460,11	
ИТОГО за целый день		2045	56,37	64,15	268,24	1875,84	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	448	13,51	15,8	51,8	364,97	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	13,72	15,01	15,23	217,65	338
3	Капуста тушеная	130	2,7	3,86	13,69	97,27	380
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	640	22,8	23,8	82,5	622,5	
полдник 15.30-16.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	310	9,09	5,99	40,95	263	
ужин 18.30-19.00							
1	Рыба отварная	80	5,72	3,5	10,76	124,36	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,53	8,05	28,89	197,93	181
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573/1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	490	11,71	15,3	61,11	449,2	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,53	3,5	19,74	102,52	206
3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
4	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	500	13,37	17,19	59,68	393,59	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
обед 12.00-13.00							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	339
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	53,09	53
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	
6	Компот из смеси сухофруктов	0	0	0	0	0	495
	итого	720	19,26	26,77	91,84	608,37	
полдник 15.30-16.00							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,15	5,05	36,50	287,00	
ужин 18.30-19.00							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,2	4,57	26,32	253,14	236
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	479	15,91	13,86	53,80	458,78	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	6,3	13,32	33,3	207,94	282
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		400	9,9	18,3	58,4	370,2	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
итого		100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	82,8	501
итого		700	16,6	19,7	90,7	675,7	
полдник 15.30-16.00							
1	Булочка российская	70	5,02	7,5	34,81	186,34	544
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	10,1	12,0	42,0	281,7	
ужин 18.30-19.00							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	259,1	139
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
итого		489	18,79	16,17	51,85	461,21	
ИТОГО за целый день		1939	56,8	66,7	263,9	1883,8	

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Макаронные изделия отварные	120	5,49	4,68	27,34	154,4	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	428	13,0	16,7	56,1	412,8	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп крестьянский с крупой	200	2,42	5,63	19,8	113,6	118
2	Птица отварная	80	5,58	8,53	20,41	205,05	366
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	700	15,7	21,3	101,0	671,2	
полдник 15.30-16.00							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	8,06	9,6	41,13	206,88	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	260	13,1	14,1	48,3	302,3	
ужин 18.30-19.00							
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,24	4,77	30,47	238,86	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	17,8	14,34	62,2	499,71	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
итого		445	13,6	15,3	56,8	418,1	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	8,04	11,57	12,9	169,31	356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,12	3,6	23,03	149,62	206
4	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	27,6	28,2	96,1	701,1	
полдник 15.30-16.00							
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
итого		250	9,4	9,9	45,2	314,5	
ужин 18.30-19.00							
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	6,38	16,2	24,04	287,14	279/406
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		510	11,4	18,05	70,06	506,97	

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша "Дружба"	180	4,72	4,95	15,37	124,14	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		438	14,2	16,4	46,8	392,7	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
итого		100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
2	Бифштекс рубленый паровой	80	7,51	8,4	5,11	155,5	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
4	Икра свекольная	60	0,59	3,08	4,89	53,52	53
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	22,9	21,1	95,2	673,0	
полдник 15.30-16.00							
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	11,3	13,7	37,7	291,8	
ужин 18.30-19.00							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		500	11,82	14,04	68,73	462,49	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал
завтрак 8.30-9.00							
		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Рыба отварная с соусом польским	80	15,2	5,17	10,76	80,4	369
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
4	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	515	22,7	17,0	60,4	422,1	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Плов из говядины	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	
5	Компот из смеси сухофруктов	0	0	0	0	0	495
	итого	710	18,7	33,6	86,2	685,1	
полдник 15.30-16.00							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,2	5,1	36,5	287,0	
ужин 18.30-19.00							
1	Каша манная молочная жидкая	200	4,61	8,57	31,23	224,1	230
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
	итого	520	14,55	14,89	77,69	509,5	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	7,04	11,47	29	206,41	238
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		400	10,6	16,5	54,1	368,6	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
итого		100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с клецками	200	2,99	4,53	17,46	124,61	115
2	Жаркое по-домашнему	200	9,99	15,44	33,97	378,08	328
3	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Кисель из сухофруктов	180	0,15	0,01	10,2	45,5	№9/10
итого		690	17,9	22,6	90,3	714,3	
полдник 15.30-16.00							
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	10,8	14,5	46,3	298,0	
ужин 18.30-19.00							
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,78	5,06	28,83	215,88	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		489	18,34	14,63	60,56	476,73	
ИТОГО за целый день		1929	59,12	68,67	272,2	1952,68	
Итого за весь период		20313	594,03	662,98	2686,98	19096,8	
Итого среднее значение			59,40	66,30	268,70	1909,68	

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. Первалова А.Я., Пермь 2021 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лашпиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004. г. Москва

Гращенко, Л.И. Николаева - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СОГЛАСОВАНО:

Директор МУП "Столовая №2
Ленинского района" г.Ростова-на-Дону

С.А.Кебенко



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МАДОУ
"Детский сад №15"

Н.Л.Мезинова



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2023-2024 г. г.
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ**

возрастная категория 3-7 лет

детский сад 12 часов пребывания

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	107,72	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		428	11,0	17,3	31,6	366,1	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Птица в соусе с томатом	80	4,99	12,57	3,36	105,17	367
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	21,0	23,6	94,7	649,7	
полдник 15.30-16.00							
1	Сдоба обыкновенная	70	6,35	5,43	41,1	189,91	545
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	11,4	9,9	48,3	285,3	
ужин 18.30-19.00							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
итого		520	15,63	13,58	62,83	442,63	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Суп молочный с крупой пшенной	200	5,21	4,98	18,75	209,82	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	445	8,8	10,0	43,8	372,1	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
2	Суфле из печени	80	14,1	13,78	18,74	193,28	35/8
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	700	23,5	26,3	91,3	638,6	
полдник 15.30-16.00							
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	9,4	9,9	45,2	314,5	
ужин 18.30-19.00							
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	7,37	13,68	29,07	224,1	289/408
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	490	13,97	17,79	71,93	460,11	
ИТОГО за целый день		2045	56,37	64,15	268,24	1875,84	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	448	13,51	15,8	51,8	364,97	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	13,72	15,01	15,23	217,65	338
3	Капуста тушеная	130	2,7	3,86	13,69	97,27	380
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	640	22,8	23,8	82,5	622,5	
полдник 15.30-16.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	310	9,09	5,99	40,95	263	
ужин 18.30-19.00							
1	Рыба отварная	80	5,72	3,5	10,76	124,36	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,53	8,05	28,89	197,93	181
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573/1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	490	11,71	15,3	61,11	449,2	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,53	3,5	19,74	102,52	206
3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
4	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	500	13,37	17,19	59,68	393,59	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
обед 12.00-13.00							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	339
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	53,09	53
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	
6	Компот из смеси сухофруктов	0	0	0	0	0	495
	итого	720	19,26	26,77	91,84	608,37	
полдник 15.30-16.00							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,15	5,05	36,50	287,00	
ужин 18.30-19.00							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	4,2	4,57	26,32	253,14	236
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	479	15,91	13,86	53,80	458,78	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	6,3	13,32	33,3	207,94	282
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	400	9,9	18,3	58,4	370,2	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	82,8	501
	итого	700	16,6	19,7	90,7	675,7	
полдник 15.30-16.00							
1	Булочка российская	70	5,02	7,5	34,81	186,34	544
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	10,1	12,0	42,0	281,7	
ужин 18.30-19.00							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	259,1	139
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	489	18,79	16,17	51,85	461,21	
ИТОГО за целый день		1939	56,8	66,7	263,9	1883,8	

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Макаронные изделия отварные	120	5,49	4,68	27,34	154,4	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		428	13,0	16,7	56,1	412,8	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп крестьянский с крупой	200	2,42	5,63	19,8	113,6	118
2	Птица отварная	80	5,58	8,53	20,41	205,05	366
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	15,7	21,3	101,0	671,2	
полдник 15.30-16.00							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	8,06	9,6	41,13	206,88	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		260	13,1	14,1	48,3	302,3	
ужин 18.30-19.00							
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,24	4,77	30,47	238,86	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		489	17,8	14,34	62,2	499,71	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
итого		445	13,6	15,3	56,8	418,1	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	8,04	11,57	12,9	169,31	356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,12	3,6	23,03	149,62	206
4	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	27,6	28,2	96,1	701,1	
полдник 15.30-16.00							
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
итого		250	9,4	9,9	45,2	314,5	
ужин 18.30-19.00							
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	6,38	16,2	24,04	287,14	279/406
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		510	11,4	18,05	70,06	506,97	

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша "Дружба"	180	4,72	4,95	15,37	124,14	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		438	14,2	16,4	46,8	392,7	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
итого		100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
2	Бифштекс рубленый паровой	80	7,51	8,4	5,11	155,5	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
4	Икра свекольная	60	0,59	3,08	4,89	53,52	53
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		700	22,9	21,1	95,2	673,0	
полдник 15.30-16.00							
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	11,3	13,7	37,7	291,8	
ужин 18.30-19.00							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		500	11,82	14,04	68,73	462,49	

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Рыба отварная с соусом польским	80	15,2	5,17	10,76	80,4	369
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
4	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	515	22,7	17,0	60,4	422,1	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед 12.00-13.00							
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Плов из говядины	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	
5	Компот из смеси сухофруктов	0	0	0	0	0	495
	итого	710	18,7	33,6	86,2	685,1	
полдник 15.30-16.00							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,2	5,1	36,5	287,0	
ужин 18.30-19.00							
1	Каша манная молочная жидкая	200	4,61	8,57	31,23	224,1	230
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
	итого	520	14,55	14,89	77,69	509,5	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	7,04	11,47	29	206,41	238
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		400	10,6	16,5	54,1	368,6	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
итого		100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с клецками	200	2,99	4,53	17,46	124,61	115
2	Жаркое по-домашнему	200	9,99	15,44	33,97	378,08	328
3	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Кисель из сухофруктов	180	0,15	0,01	10,2	45,5	№9/10
итого		690	17,9	22,6	90,3	714,3	
полдник 15.30-16.00							
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	10,8	14,5	46,3	298,0	
ужин 18.30-19.00							
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,78	5,06	28,83	215,88	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		489	18,34	14,63	60,56	476,73	
ИТОГО за целый день		1929	59,12	68,67	272,2	1952,68	
Итого за весь период		20313	594,03	662,98	2686,98	19096,8	
Итого среднее значение			59,40	66,30	268,70	1909,68	

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.И.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

Гращенко, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20