УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ № 26

_____К.О. Ежикова

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень
День 1. Понедельник
Неделя первая
Возрастная категория: 1,5-3, 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	3,2	2,91	1,37	1,21	12,7	9,76	91,78	73,59	268
2	Овощи свежие (огурец) или икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	148/150
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	438	364	*10,8*	*8,4*	*14,0*	*11,0*	*42,2*	*32,6*	*360,0*	*280,0*	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
	итого	160	150	*2,7*	*2,1*	*3*	*2,35*	*13,05*	*10,15*	*90*	*70*	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	113
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	288
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	27,99	18,03	194,9	172,42	256
4	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	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	700	550	*20,9*	*15,4*	*21,6*	*17,3*	*91,3*	*71,3*	*622,8*	*519,8*	
	полдник 15.30											
1	Булочка дорожная	70	60	3,06	2,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48	543
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	*8,1*	*6,3*	*9,0*	*7,1*	*39,2*	*30,5*	*270,0*	*210,0*	
	ужин 18.30											
1	Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	213,99	150,73	177
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	итого	490	435	11,97	10,49	16,51	14,2	80,06	57,59	450	350	
	ИТОГО за целый день	2038	1709	54,48	42,73	64,14	51,91	265,81	202,03	1792,8	1429,74	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	150	7,21	5,73	6,98	4,78	27,15	20,78	197,72	145,51	140
2	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,70	60,50	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
4	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	489	409	*16,6*	*14,2*	*17,5*	*15,0*	*50,4*	*38,8*	*369,5*	*289,5*	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
	итого	160	150	*2,7*	*2,1*	*3*	*2,35*	*13,05*	*10,15*	*90*	*70*	
	обед 12.00-13.00											
1	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	Биточки из птицы (филе) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372
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 (свекла)	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	43,74	495
	итого	690	550	*23,6*	*18,0*	*22,1*	*17,0*	*106,0*	*84,8*	*679,5*	*539,0*	
	полдник 15.30											
1	Печенье	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	250	200	*8,1*	*6,2*	*9,0*	*7,1*	*39,2*	*30,5*	*270,0*	*210,0*	
	ужин 18.30											
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	130	2,83	2,05	9,7	5,45	19,66	8,07	231,8	148,1	286/408
2	Хлеб пшеничный	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,6	72,6	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
	итого	460	405	10,68	9,05	15,36	10,35	52,34	38,77	450	348,1	
	ИТОГО за целый день	2049	1714	61,6	49,55	66,95	51,7	261	203,01	1858,99	1456,58	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой маной	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140
2	Хлеб пшеничный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	итого	453	374	13,69	11,27	15,82	13,8	54,48	48,66	380,6	322,86	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
	итого	100	100	*2,7*	*2,1*	*3*	*2,35*	*13,05*	*10,15*	*90*	*70*	
	обед 12.00-13.00											
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,84	1,51	5,42	5,09	10,87	8,9	102,08	89,52	95
2	Котлеты из говядины	80	60	5,91	4,18	9,1	7,54	12,78	7,4	147,77	107,07	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 (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	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	700	550	*15,2*	*11,8*	*19,6*	*16,8*	*81,4*	*64,8*	*564,5*	*458,8*	
	полдник 15.30											
1	Пряник	50	40	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	250	220	8,05	6,24	9	7,1	39,2	30,5	270	210	
	ужин 18.30											
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	7,8	5,93	7,93	6,5	11,02	4,37	184,31	138,9	252
2	Каша пшенная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	206
3	Кабачки припущенные	60	40	1,63	1,31	2	1,33	10,4	7,13	32	21,3	34/3
4	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	500	410	*17,85*	*14,73*	*17,98*	*15,32*	*74,89*	*58,92*	*479,94*	*388,09*	
	ИТОГО за целый день	2003	1654	57,46	46,17	65,44	55,36	262,98	213,02	1785,05	1449,79	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	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 йодированный	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 (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
2	Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0	
	итого	300	100	*2,83*	*2,10*	*3,01*	*2,35*	*20,12*	*10,15*	*115,85*	*70,00*	
	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 отварного мяса	70	60	5,69	3,73	6,25	4,85	6,59	3,03	135,45	101,2	277
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	60	40	0,55	0,36	2,82	1,88	3,55	2,37	41,76	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	*18,96*	*14,25*	*19,84*	*16,09*	*86,15*	*71,50*	*630,00*	*522,16*	
	полдник 15.30											
1	Крендель сахарный	70	60	3,07	2,16	4,64	3,27	32,01	22,78	178,25	126,75	460
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	8,11	6,36	9,14	7,02	39,21	28,78	273,65	206,25	
	ужин 18.30											
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	1,1	0,8	5,38	2,73	33,52	25,02	244,36	178,5	236
2	Хлеб пшеничный йодированный	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	13,49	11,98	14,99	11,71	62,58	48,14	434,37	334,81	
	ИТОГО за целый день	2174	1644	*54,25*	*42,51*	*61,63*	*50,26*	*269,91*	*209,98*	*1831,9*	*1448,0*	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	11,9	10,9	11,9	9,9	37,6	28,8	179	154	14/5/406
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	итого	405	355	*17,4*	*15,3*	*19,1*	*16,5*	*64,8*	*50,0*	*376,2*	*317,1*	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
	итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
	обед 12.00-13.00											
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
2	Рагу из птицы (филе курицы)	200	160	10,91	8,12	13,81	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82	376
3	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	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	690	540	*19,7*	*15,5*	*26,5*	*22,9*	*90,2*	*66,0*	*611,7*	*485,5*	
	полдник 15.30											
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	305	265	*7,8*	*5,6*	*8,7*	*6,5*	*49,9*	*40,2*	*311,4*	*243,5*	
	ужин 18.30											
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	180	8,8	5,02	5,46	3,51	20,95	16,2	268,7	182,4	235
2	Хлеб пшеничный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	450	400	*13,17*	*8,52*	*7,14*	*4,86*	*50,22*	*40,22*	*417,73*	*303,69*	
	ИТОГО за целый день	2010	1710	*60,7*	*47,1*	*64,5*	*53,2*	*268,1*	*206,5*	*1807,1*	*1419,8*	

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	Прием пищи	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00											
1	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
2	Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	380
3	Хлеб пшеничный 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
	итого	417	363	*14,6*	*12,4*	*18,7*	*16,5*	*34,2*	*26,7*	*358,6*	*279,4*	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
	итого	100	100	*2,7*	*2,1*	*3*	*2,35*	*13,05*	*10,15*	*90*	*70*	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп 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 (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	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	700	550	*14,5*	*11,2*	*16,2*	*12,0*	*82,0*	*66,6*	*606,6*	*495,5*	
	полдник 15.30											
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	3,95	2,87	4,89	3,48	32,1	25,2	180,2	134,1	531
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	260	210	*9,0*	*7,1*	*9,4*	*7,2*	*39,3*	*31,2*	*275,6*	*213,6*	
	ужин 18.30											
1	Каша "Дружба"	200	180	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	20,78	207,93	164,14	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	469
	итого	450	400	*15,09*	*13,16*	*12,15*	*10,77*	*58,8*	*46,24*	*432,93*	*354,54*	
	ИТОГО за целый день	1927	1623	*55,9*	*45,9*	*59,5*	*48,8*	*227,3*	*180,9*	*1763,7*	*1413,0*	

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 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 соусом молочным сладким	170	140	7,28	5,68	6,98	4,71	27,1	20,77	197,74	145,54	279/406
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	415	355	*10,8*	*8,4*	*12,0*	*9,4*	*52,2*	*40,6*	*360,0*	*280,0*	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
2	Напиток витаминизированный	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0	
	итого	250	100	2,79	2,1	3,01	2,35	18,35	10,15	109,39	70	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	5,84	3,71	7,21	6,85	7,2	4,41	152,46	118,25	123
2	Суфле из печени	80	60	5,3	4,92	8,38	5,55	8,49	3,98	132,88	96,32	35/8
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,79	3,64	36,03	30,5	158,65	125,04	152
4	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	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	720	560	*18,9*	*14,8*	*21,0*	*16,5*	*91,3*	*71,1*	*630,0*	*490,0*	
	полдник 15.30											
1	Булочка домашняя	70	60	2,88	1,98	3,75	2,87	30,2	22,75	134,61	125,48	542
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	*7,9*	*6,2*	*8,3*	*6,6*	*37,4*	*28,8*	*230,0*	*205,0*	
	ужин 18.30											
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	4,81	3,5	9	6,8	28,26	20,09	207,6	150,1	234
2	Хлеб пшеничный	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	*17,37*	*14,91*	*18,62*	*15,82*	*59,99*	*45,82*	*513,24*	*421,6*	
	ИТОГО за целый день	2124	1634	57,81	46,34	62,79	50,64	259,23	196,36	1842,61	1466,56	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	Наименование блюд	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак 8.30-9.00											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	1,96	0,52	5,72	2,77	40,44	25,63	284,19	193,69	139
2	Хлеб пшеничный	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	*8,6*	*5,9*	*13,4*	*9,9*	*71,3*	*50,6*	*502,1*	*377,9*	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
	итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный с 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	11,8	9,1	15,96	12,62	35,2	24,6	309,3	228,6	332
3	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	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	690	530	*18,9*	*14,7*	*21,0*	*16,5*	*91,0*	*70,0*	*630,0*	*490,0*	
	полдник 15.30											
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	305	265	*7,8*	*5,6*	*8,7*	*6,5*	*49,9*	*40,2*	*311,4*	*243,5*	
	ужин 18.30											
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	7,84	8,2	6,1	15,23	11,66	187,63	133,11	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	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*	*12,87*	*16,85*	*12,73*	*58,92*	*48,93*	*450*	*350*	
	ИТОГО за целый день	2100	1725	*54,2*	*41,3*	*63,0*	*47,9*	*284,2*	*219,8*	*1983,5*	*1531,3*	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	завтрак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	4,76	3,72	2,74	2,25	2,96	2,17	68,13	55,47	299
2	Каша рассыпчатая	120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84	206
3	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	495	405	*9,4*	*7,2*	*10,0*	*8,2*	*34,7*	*26,2*	*284,2*	*221,4*	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
2	Напиток витаминизированный	150	0	0,09	0	0,01	0	5,3	0	19,39	0	
	итого	250	100	2,79	2,1	3,01	2,35	18,35	10,15	109,39	70	
	обед 12.00-13.00											
1	Борщ летний	200	150	3,14	2,69	3,09	2,74	3,86	2,18	82,31	67,24	64
2	Плов из говядины	200	150	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96	330
3	Икра кабачковая	60	40	0,55	0,36	2,82	1,88	3,55	2,37	41,76	27,8	50
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	итого	690	530	*18,2*	*13,8*	*11,7*	*8,1*	*80,6*	*61,0*	*565,3*	*433,5*	
	полдник 15.30											
1	Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,93	5,6	4,4	22,85	20,58	180,9	139,81	535
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	250	210	*11,7*	*10,1*	*10,1*	*8,2*	*30,1*	*26,6*	*276,3*	*219,3*	
	ужин 18.30											
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	итого	450	370	*11,8*	*9,92*	*12,84*	*9,84*	*66,87*	*57,17*	*432,31*	*356,99*	
	ИТОГО за целый день	2135	1615	*53,8*	*43,1*	*47,6*	*36,7*	*230,5*	*181,1*	*1667,5*	*1301,2*	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	150	4,13	2,54	4,29	2,17	21,3	13,54	142,13	83,71	67
2	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	453	369	*10,4*	*7,0*	*13,0*	*9,3*	*44,3*	*31,3*	*339,5*	*238,8*	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
	итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	78
2	Котлеты из птицы (филе курицы) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,79	3,64	36,03	30,5	158,65	125,04	152
4	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	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	Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10
	итого	710	560	*19,7*	*15,2*	*19,3*	*15,5*	*98,9*	*76,9*	*596,1*	*463,6*	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	30	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	250	210	*8,1*	*6,2*	*9,0*	*7,1*	*39,2*	*30,5*	*270,0*	*210,0*	
ужин 18.30												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	8,27	5,82	11,38	8,42	28,66	18,58	250,35	174,99	289/408
2	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25	82
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
	итого	480	430	15,51	12,21	15,64	12,2	76,25	55,31	501,63	399,92	
	ИТОГО за целый день	**2053**	**1719**	**56,33**	**42,69**	**59,93**	**46,5**	**271,63**	**204,16**	**1797,21**	**1382,3**	
	Итого за весь период	**20613**	**16747**	**566,58**	**447,32**	**615,5**	**492,97**	**2600,73**	**2016,86**	**18130,4**	**14298,4**	
	Итого среднее значение			56,658	44,732	61,55	49,297	260,073	201,686	1813,039	1429,838	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники: **Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830000

Владелец Ежикова Ксения Олеговна

Действителен С 28.10.2025 по 28.10.2026