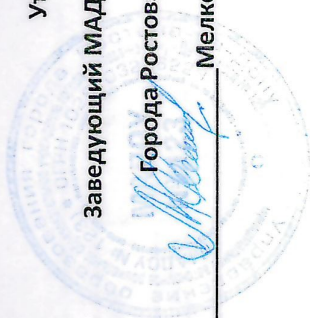


Утверждаю

Заведующий МАДОУ № 123

Города Ростова-на-Дону

Мелконян Л.Ю.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНО-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 22 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

Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>Прием пищи</b>												
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	157,72	141,89	268
2	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
3	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>итого</b>	<b>423</b>	<b>364</b>	<b>10,1</b>	<b>8,3</b>	<b>14,1</b>	<b>12,4</b>	<b>26,7</b>	<b>23,1</b>	<b>361,0</b>	<b>313,9</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 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
	<b>итого</b>	<b>680</b>	<b>550</b>	<b>24,2</b>	<b>19,6</b>	<b>17,1</b>	<b>14,9</b>	<b>112,3</b>	<b>96,8</b>	<b>644,5</b>	<b>487,7</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	166,37	
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	81,6	
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,3</b>	<b>9,6</b>	<b>13,7</b>	<b>12,0</b>	<b>37,7</b>	<b>34,6</b>	<b>291,8</b>	<b>247,9</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	253	201,3	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	52,6	
3	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	48,5	
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	74,57	
	<b>итого</b>	<b>480</b>	<b>425</b>	<b>11,12</b>	<b>9,64</b>	<b>16,18</b>	<b>13,87</b>	<b>75,81</b>	<b>53,34</b>	<b>464,81</b>	<b>376,9</b>	
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2013</b>	<b>1729</b>	<b>57,55</b>	<b>48,1</b>	<b>61,21</b>	<b>53,33</b>	<b>270,54</b>	<b>225,77</b>	<b>1864,0</b>	<b>1575,71</b>	

125  
 Разр  
 вешивать  
 подписанный  
 лист вешивку

зон: ЛЕТО-осень  
 нь 2. Вторник  
 Деся первая  
 зрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Прием пищи						Углеводы						Ккал		№ рец.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Ясли		Ясли		Ясли		сад	ясли		
	сад	ясли	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>						



зона: лето-осень  
 № 4. Четверг  
 неделя первая

возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№ п/п	Наименование блюда	Прием пищи						Углеводы						Ккал		№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Сахар		Ясли		Сахар		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
	<b>завтрак 8.30-9.00</b>																
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					
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>380</b>	<b>10,86</b>	<b>7,82</b>	<b>14,65</b>	<b>13,09</b>	<b>61,85</b>	<b>51,41</b>	<b>378,03</b>	<b>314,81</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>1,50</b>	<b>0,26</b>	<b>0,50</b>	<b>0,18</b>	<b>21,00</b>	<b>11,00</b>	<b>95,00</b>	<b>47,00</b>						
	<b>обед 12.00-13.00</b>																
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					
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>19,69</b>	<b>16,20</b>	<b>19,12</b>	<b>17,06</b>	<b>93,36</b>	<b>81,71</b>	<b>678,28</b>	<b>579,06</b>						
	<b>полдник 15.30</b>																
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					
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,68</b>	<b>10,01</b>	<b>11,15</b>	<b>9,08</b>	<b>36,48</b>	<b>32,04</b>	<b>278,25</b>	<b>236,84</b>						
	<b>ужин 18.30</b>																
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					
	<b>итого</b>	<b>484</b>	<b>404</b>	<b>17,93</b>	<b>15,34</b>	<b>18,23</b>	<b>15,44</b>	<b>59,46</b>	<b>47,42</b>	<b>479,01</b>	<b>408,31</b>						
	<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>						

ЗОН: лето-осень  
 № 5. Пятница  
 неделя первая  
 возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
1	Завтрак 8.30-9.00	170	150	15,2	14,2	15,08	13,08	45,46	36,66	214,3	189,3	14/5	406
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким												
2		30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573	
	Хлеб пшеничный формовой												
3		5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
	Масло сливочное (порциями)												
4		200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465	
	Кофейный напиток с молоком												
	<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>		
	<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные												
	<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		200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98	
	Свекольник												
2		200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	328	
	Жаркое по-домашнему												
3		50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	148	
	Овощи свежие (порциями)												
4		50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
	Хлеб ржаной												
5		180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
	Компот из смеси сухофруктов												
	<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>		
	<b>полдник 15.30</b>												
1		100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82	
	Фрукты свежие												
2		25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582	
	Печенье												
3		180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
	Кисломолочный напиток												
	<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>		
	<b>ужин 18.30</b>												
1		200	180	8,8	7,02	9,46	8,51	38,95	36,2	327	285	235	
	Каша пшеничная молочная жидкая												
2		50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573	
	Хлеб пшеничный формовой												
3		200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
	Чай с сахаром												
	<b>Итого за целый день</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>		



он: лето-осень  
 ь 7. Вторник  
 еля вторая

растная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи				Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
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
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>355</b>	<b>13,2</b>	<b>10,1</b>	<b>24,4</b>	<b>19,8</b>	<b>57,0</b>	<b>45,4</b>	<b>384,7</b>	<b>318,1</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	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-купецки	80	60	4,8	4,4	1,86	1,22	5,04	4,88	228	213	357
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>13,8</b>	<b>11,8</b>	<b>12,0</b>	<b>10,1</b>	<b>87,4</b>	<b>75,1</b>	<b>643,1</b>	<b>560,3</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
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
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,8</b>	<b>9,2</b>	<b>14,5</b>	<b>11,9</b>	<b>46,3</b>	<b>41,3</b>	<b>298,0</b>	<b>260,4</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
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
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>19,49</b>	<b>16,45</b>	<b>17,21</b>	<b>14,69</b>	<b>57,63</b>	<b>48,57</b>	<b>505,87</b>	<b>401,31</b>	
<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 9. Четверг  
 едела вторая  
 озрастная 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	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>														
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	5,89	3,76	6,81	4,68	12,65	10,19	100,89	80,38			299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84			206
3	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4			573
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4			79
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49			457
	<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>			

зона: лето-осень  
 вьнь 10. Пятница  
 зделя вторая

зрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи												№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>														
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81			234
2	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6			573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4			79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67			75
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49			457
	<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>			
<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 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>			
<b>полдник 15.30</b>														
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>			
<b>ужин 18.30</b>														
1	Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	23,35	224,1	187,01			289
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5			573
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25			82
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18			462
	<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>1998</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:

1. 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.

2. 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

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

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

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