

**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. Заведующего МБДОУ № 26**

**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

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	с/д	р/ли	с/д	р/ли	с/д	р/ли	с/д	р/ли	с/д	р/ли	
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 нира кабачковая (протыканного приготовления)	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 Макароны из твердых сортов пшеницы	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 дрожная	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 блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	с/д	всли	с/д	всли	с/д	всли	с/д	всли	с/д	всли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
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 (топленым)	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											
второй завтрак 10.30-11.00											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
витаминизированные											
итого											
<b>обед 12.00-13.00</b>											
1 Ши 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 Бигочки 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	48,74	495
итого											
<b>подлник 15.30</b>											
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											
<b>ужин 18.30</b>											
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											
<b>ИТОГО за целый день</b>											
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

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Протеин		Жиры		Углеводы		Кал		№ рец.
	с/д	р/ли	Белки		Жиры		Углеводы		Кал		
			с/д	р/ли	с/д	р/ли	с/д	р/ли	с/д	р/ли	
1 Завтрак 8.30-9.00											
1 Суп молочный с крупой манной	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	30	40	4,05	3,24	0,5	0,4	2,4	1,952	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	459,8	
полдник 15.30											
1 Пряник	50	40	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2 Кисло-молочный 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 пшеничная 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 блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.	
	скал	если	скал	если	скал	если	скал	если	скал	если		
	грамм		г		г		г		ккал			
1 завтрак 8.30-9.00												
1 Биточки рыбные	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,63	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	24,09	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 Макароны 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	19,96	14,25	19,84	16,09	86,15	71,50	630,00	522,16		
поддник 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

Наименование блюда	Принем пищи														№ реч.
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал						
	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли			
1	завтрак 8.30-9.00														
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным	170	150	11,9	10,9	11,9	9,9	37,6	28,8	179	154	14,5/40,6			
	Сладкий														
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	57,3			
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	7,9			
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	4,65			
	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	Сочи овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	50,1			
	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	9,8			
2	Рис из птицы (филе курицы)	200	160	10,91	8,12	13,31	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82	37,6			
3	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	1,48			
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	57,4			
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	4,95			
	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	8,2			
2	Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	5,82			
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	47,0			
	итого	305	265	7,8	5,6	8,7	6,5	49,9	40,2	311,4	243,5				
	ужин 18.30														
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8,8	5,02	5,46	3,51	20,95	16,2	268,7	182,4	23,5			
2	Хлеб пшеничный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	57,3			
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	4,57			
	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 блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1 Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
2 Карпуста 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
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											
Обед 12.00-13.00											
1 Суп с макаронными изделиями и картофелем	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
2 Птица тушеная	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86	129
3 Пюре картофельное	80	60	4,41	3,06	7,62	5,47	8,35	5,76	184	153,4	301
4 Овощи свежие (помидоры)	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
5 Хлеб ржаной	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
6 Компот из смеси сухофруктов	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
Итого											
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											
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											
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 блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рач.
	сэд	рсли	сэд	рсли	сэд	рсли	сэд	рсли	сэд	рсли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
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
<b>итого</b>											
второй завтрак 10.30-11.00	415	355	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
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	
<b>итого</b>											
обед 12.00-13.00	250	100	2,79	2,1	3,01	2,35	18,35	10,15	109,39	70	
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	85/8
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
<b>итого</b>											
полдник 15.30	720	560	18,9	14,8	21,0	16,5	91,3	71,1	630,0	490,0	
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
<b>итого</b>											
ужин 18.30	250	210	7,9	6,2	8,3	6,6	37,4	28,8	230,0	205,0	
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
<b>итого</b>											
итого	489	409	17,37	14,91	18,62	15,82	59,99	45,82	513,24	421,6	
<b>Итого за Целый день</b>											
	2124	1634	57,81	46,34	62,79	50,64	259,23	196,36	1842,61	1466,56	

Сезон: лето-осень

День: 8. Среды

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1.5-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п.ч.
	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	
	за завтрак 8.30-9.00		Пример пищи		Жир		Углевод		Ккал		
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 (горячим)	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	
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 Кисло-молочный 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

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рецеп.
	сад	ясли	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	4,76	3,72	2,74	2,25	2,96	2,17	68,13	55,47	299		
2 Каша распл-пшата	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	0,03	8,02	7,02	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>495</b>	<b>405</b>	<b>9,4</b>	<b>7,2</b>	<b>10,0</b>	<b>8,2</b>	<b>34,7</b>	<b>26,2</b>	<b>284,2</b>	<b>221,4</b>			
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>													
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			
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>100</b>	<b>2,79</b>	<b>2,1</b>	<b>3,01</b>	<b>2,35</b>	<b>18,35</b>	<b>10,15</b>	<b>109,39</b>	<b>70</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	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96	330		
3 Угрила рыбачья	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		
<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>530</b>	<b>18,2</b>	<b>13,8</b>	<b>11,7</b>	<b>8,1</b>	<b>80,6</b>	<b>61,0</b>	<b>565,3</b>	<b>433,5</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 (кефир)	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 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		
<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>2135</b>	<b>1615</b>	<b>53,8</b>	<b>43,1</b>	<b>47,6</b>	<b>36,7</b>	<b>230,5</b>	<b>181,1</b>	<b>1667,5</b>	<b>1301,2</b>			

Сезон: лето-осень  
 День 10. Пятница  
 Неделя вторая  
 Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Калл		№ рец.
	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>369</b>	<b>10,4</b>	<b>7,0</b>	<b>13,0</b>	<b>9,3</b>	<b>44,3</b>	<b>31,3</b>	<b>339,5</b>	<b>238,8</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>											
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
<b>Итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>2,1</b>	<b>3</b>	<b>2,35</b>	<b>13,05</b>	<b>10,15</b>	<b>90</b>	<b>70</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 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
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>560</b>	<b>19,7</b>	<b>15,2</b>	<b>19,3</b>	<b>15,5</b>	<b>98,9</b>	<b>76,9</b>	<b>596,1</b>	<b>463,6</b>	
<b>полдник 15.30</b>											
1 Пряник	50	30	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2 Кисломолоочный напиток (кефир)	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>8,1</b>	<b>6,2</b>	<b>9,0</b>	<b>7,1</b>	<b>39,2</b>	<b>30,5</b>	<b>270,0</b>	<b>210,0</b>	
<b>ужин 18.30</b>											
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
<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>430</b>	<b>15,51</b>	<b>12,21</b>	<b>15,64</b>	<b>12,2</b>	<b>76,25</b>	<b>55,31</b>	<b>501,63</b>	<b>399,92</b>	
<b>Итого за целый день</b>											
<b>Итого за весь период</b>	<b>2053</b>	<b>1719</b>	<b>56,33</b>	<b>42,69</b>	<b>59,93</b>	<b>46,5</b>	<b>271,63</b>	<b>204,16</b>	<b>1797,21</b>	<b>1382,3</b>	
<b>Итого среднее значение</b>	<b>20613</b>	<b>16747</b>	<b>566,58</b>	<b>447,32</b>	<b>615,5</b>	<b>492,97</b>	<b>2600,73</b>	<b>2016,86</b>	<b>18130,4</b>	<b>14298,4</b>	
			<b>56,658</b>	<b>44,732</b>	<b>61,55</b>	<b>49,297</b>	<b>260,073</b>	<b>201,686</b>	<b>1813,039</b>	<b>1429,838</b>	

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