Утверждаю
Заведующий МБДОУ №21
города Ростова-на-Дону
_____ Гудко Л.А.

Гудко Лариса Александровна

Подписан: Гудко Лариса Александровна
DN: C=RU, S=Ростовская область, L=Ростов-на-Дону, T=Заведующий, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "" ДЕТСКИЙ САД № 21"", СНИЛС=07569826828, ИНН=616105594242, E=detsad21.71@mail.ru, G=Лариса Александровна, SN=Гудко, CN=Гудко Лариса Александровна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место вашего подписания
Дата: 2023-06-01 13:20:22
Foxit Reader Версия: 9.5.0

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2023 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень МБДОУ 21

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
1	Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	157,72	141,89	**268**
2	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	**148**
3	Хлеб пшеничный йодированный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	**573/1**
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	**79**
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	**75**
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	**457**
	итого	**423**	**364**	***10,1***	***8,3***	***14,1***	***12,4***	***26,7***	***23,1***	***361,0***	***313,9***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	**501**
	итого	**180**	**180**	***0,9***	***0,9***	***0,18***	***0,18***	***18***	***18***	***101,93***	***101,93***	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	**113**
2	Котлеты из птицы припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	129	112	**372**
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	**256**
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	**148**
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	**574**
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	**495**
	итого	**680**	**550**	***24,2***	***19,6***	***17,1***	***14,9***	***112,3***	***96,8***	***644,5***	***534,5***	
полдник 15.30												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	**543**
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	**470**
	итого	**250**	**210**	***11,3***	***9,6***	***13,7***	***12,0***	***37,7***	***34,6***	***291,8***	***230,4***	
ужин 18.30												
1	Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	253	220	**177**
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	**573/1**
3	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	**82**
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	**465**
	итого	**480**	**425**	**11,12**	**9,64**	**16,18**	**13,87**	**75,81**	**53,34**	**464,81**	**395,07**	
	ИТОГО за целый день	**2013**	**1729**	**57,55**	**48,1**	**61,21**	**53,33**	**270,54**	**225,77**	**1864,0**	**1575,71**	

Сезон: лето-осень МБДОУ 21

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		**Масса порции в граммах**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**		**Ккал**		
завтрак 8.30-9.00		**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
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**
	итого	**494**	**414**	***15,0***	***13,2***	***15,6***	***14,8***	***44,2***	***34,4***	***393,7***	***320,8***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	**501**
	итого	**180**	**180**	***0,9***	***0,9***	***0,18***	***0,18***	***18***	***18***	***101,93***	***101,93***	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с 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**
	итого	**700**	**550**	***25,9***	***20,9***	***24,6***	***19,1***	***109,4***	***90,9***	***709,5***	***558,2***	
полдник 15.30												
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**
	итого	**250**	**200**	***9,4***	***6,5***	***9,9***	***6,5***	***45,2***	***23,3***	***314,5***	***218,8***	
ужин 18.30												
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**
	итого	**470**	**400**	**13,53**	**11,05**	**20,69**	**15,35**	**62,39**	**48,07**	**495,6**	**372,5**	
ИТОГО за целый день		**2094**	**1744**	**64,65**	**52,57**	**71,02**	**55,88**	**279,16**	**214,75**	**2015,23**	**1572,22**	

Сезон: лето-осень МБДОУ 21

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	**Масса порции в граммах**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**		**Ккал**		
	завтрак 8.30-9.00	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	**140**
2	Хлеб пшеничный формовой	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	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	**82**
	итого	**100**	**100**	***1,5***	***0,6***	***0,5***	***0,14***	***21***	***15***	***95***	***79***	
	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	10,01	9,98	14,6	12,94	13,43	12,45	211,37	179,57	**339**
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	**377**
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	**148**
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	**574**
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	**495**
	итого	**690**	**550**	***19,2***	***17,6***	***25,1***	***22,2***	***81,8***	***69,8***	***626,9***	***531,3***	
	полдник 15.30											
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	**581**
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	**470**
	итого	**250**	**220**	**6,15**	**5,48**	**5,05**	**4,54**	**36,5**	**27,5**	**287**	**240,2**	
	ужин 18.30											
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	**311**
2	Каша пшенная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	**206**
3	Кабачки припущенные	50	40	1,36	1,31	1,67	1,33	8,67	7,13	26,7	21,3	**34/3**
4	Хлеб пшеничный формовой	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	**490**	**410**	***15,48***	***12,01***	***16,53***	***13,93***	***74,52***	***66,2***	***474,64***	***415,02***	
	ИТОГО за целый день	**1983**	**1654**	**56,02**	**46,99**	**63,03**	**54,6**	**268,32**	**227,2**	**1864,15**	**1588,42**	

Сезон: лето-осень МБДОУ 21

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	завтрак 8.30-9.00	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
1	Биточки рыбные	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,68	5,76	90,4	77,8	**307**
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	**152**
3	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	**573**
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	**79**
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	**457**
	итого	**450**	**380**	***10,86***	***7,82***	***14,65***	***13,09***	***61,85***	***51,41***	***378,03***	***314,81***	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	**82**
	итого	**100**	**100**	***1,50***	***0,26***	***0,50***	***0,18***	***21,00***	***11,00***	***95,00***	***47,00***	
	обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2	**78**
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	**327**
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	**256**
4	Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	**50**
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	**574**
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	**495**
	итого	**690**	**550**	***19,69***	***16,20***	***19,12***	***17,06***	***93,36***	***81,71***	***678,28***	***579,06***	
	полдник 15.30											
1	Крендель сахарный	70	60	6,64	5,81	6,65	5,33	29,28	26,04	182,85	157,34	**460**
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	**470**
	итого	**250**	**210**	**11,68**	**10,01**	**11,15**	**9,08**	**36,48**	**32,04**	**278,25**	**236,84**	
	ужин 18.30											
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,54	4,16	8,62	6,46	30,4	24,3	289	252	**236**
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	**573**
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	**267**
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	**462**
	итого	**484**	**404**	**17,93**	**15,34**	**18,23**	**15,44**	**59,46**	**47,42**	**479,01**	**408,31**	
	ИТОГО за целый день	**1974**	**1644**	***61,66***	***49,63***	***63,65***	***54,85***	***272,15***	***223,58***	***1908,6***	***1586,0***	

Сезон: лето-осень МБДОУ 21

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	15,2	14,2	15,08	13,08	45,46	36,66	214,3	189,3	**14/5 /406**
2	Хлеб пшеничный формовой	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**	***20,7***	***18,6***	***22,3***	***19,7***	***72,6***	***57,8***	***411,5***	***352,4***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	**501**
	итого	**180**	**180**	**0,9**	**0,9**	**0,18**	**0,18**	**18**	**18**	**101,93**	**101,93**	
обед 12.00-13.00												
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	**98**
2	Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	**328**
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	**148**
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	**574**
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	**495**
	итого	**680**	**530**	***18,7***	***14,7***	***28,2***	***22,4***	***87,5***	***71,8***	***706,1***	***575,5***	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	**82**
2	Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	**582**
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	**470**
	итого	**305**	**265**	***7,2***	***5,9***	***7,1***	***5,9***	***37,3***	***33,0***	***301,7***	***252,3***	
ужин 18.30												
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	180	8,8	7,02	9,46	8,51	38,95	36,2	327	285	**235**
2	Хлеб пшеничный формовой	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***	***10,52***	***11,14***	***9,86***	***68,22***	***60,22***	***476,03***	***406,29***	
	ИТОГО за целый день	**2020**	**1730**	***60,6***	***50,7***	***68,9***	***58,0***	***283,7***	***240,9***	***1997,2***	***1688,4***	

Сезон: лето-осень МБДОУ 21

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4	Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	380
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573/1
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	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82
	итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	
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 (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	итого	690	550	14,4	11,2	16,2	12,0	81,7	66,6	604,4	495,5	
полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	5,03	4,89	9,6	7,39	41,13	35,39	166,88	136,24	531
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	260	210	10,1	9,1	14,1	11,1	48,3	41,4	262,3	215,7	
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	573/1
5	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	1917	1623	55,7	46,4	61,7	50,5	243,9	196,0	1753,2	1424,2	

Сезон: лето-осень МБДОУ 21

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	9,68	7,38	19,38	15,11	31,9	25,57	222,44	183,64	**279/406**
3	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573**
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	**79**
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	**457**
	итого	**415**	**355**	***13,2***	***10,1***	***24,4***	***19,8***	***57,0***	***45,4***	***384,7***	***318,1***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	**82**
	итого	**100**	**100**	**1,5**	**0,26**	**0,5**	**0,18**	**21**	**11**	**95**	**47**	
обед 12.00-13.00												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	11,73	10,12	92,75	82,34	**104**
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	60	4,8	4,4	1,86	1,22	5,04	4,88	228	213	**357**
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	**152**
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	**148**
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	**574**
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	**495**
	итого	**690**	**550**	***13,8***	***11,8***	***12,0***	***10,1***	***87,4***	***75,1***	***643,1***	***560,3***	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	**542**
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	**470**
	итого	**250**	**210**	***10,8***	***9,2***	***14,5***	***11,9***	***46,3***	***41,3***	***298,0***	***260,4***	
ужин 18.30												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	**234**
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573**
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	121,63	121,63	**267**
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	**465**
	итого	**489**	**409**	***19,49***	***16,45***	***17,21***	***14,69***	***57,63***	***48,57***	***505,87***	***401,31***	
ИТОГО за целый день		**1944**	**1624**	**58,75**	**47,72**	**68,53**	**56,58**	**269,3**	**221,36**	**1926,63**	**1587,18**	

Сезон: лето-осень МБДОУ 21

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		**Масса порции в граммах**		**Белки**		**Жиры**		**Углеводы**		**Ккал**		
завтрак 8.30-9.00		**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	159,1	135,82	**139**
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	**573**
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	**79**
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	**462**
	итого	**445**	**365**	***12,6***	***9,9***	***14,1***	***12,2***	***51,6***	***42,4***	***377,0***	***320,0***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	**501**
	итого	**180**	**180**	**0,9**	**0,9**	**0,18**	**0,18**	**18**	**18**	**101,93**	**101,93**	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	**114**
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	12,7	11,3	19,56	17,17	35,2	31,4	326	275	**332**
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	**148**
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	**574**
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	**495**
	итого	**680**	**530**	***19,7***	***16,9***	***24,6***	***21,0***	***90,6***	***76,8***	***644,5***	***536,4***	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	**82**
2	Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	**582**
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	**470**
	итого	**305**	**265**	***7,2***	***5,9***	***7,1***	***5,9***	***37,3***	***33,0***	***301,7***	***252,3***	
ужин 18.30												
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	9,84	14,2	11,1	25,23	21,66	209,06	182,59	**264**
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	**377**
3	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99	**53**
4	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	**573**
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	**457**
	итого	**500**	**415**	***16,25***	***14,87***	***22,85***	***17,73***	***68,92***	***58,93***	***471,43***	***399,48***	
	ИТОГО за целый день	**2110**	**1755**	***56,6***	***48,6***	***68,9***	***57,0***	***266,4***	***229,1***	***1896,5***	***1610,1***	

Сезон: лето-осень МБДОУ 21

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	завтрак 8.30-9.00	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
1	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**
	итого	**435**	**365**	***12,1***	***8,0***	***15,0***	***11,6***	***53,2***	***38,9***	***341,4***	***271,5***	
	второй завтрак 10.30-11.00											
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	**82**
	итого	**100**	**100**	**1,5**	**0,26**	**0,5**	**0,18**	**21**	**11**	**95**	**47**	
	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	10,07	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**
	итого	**680**	**530**	***18,0***	***15,1***	***23,8***	***19,4***	***81,9***	***66,8***	***645,5***	***521,4***	
	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	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	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**
	итого	**450**	**370**	***11,8***	***9,92***	***12,84***	***9,84***	***66,87***	***57,17***	***432,31***	***356,99***	
	ИТОГО за целый день	**1915**	**1575**	***55,1***	***43,4***	***62,2***	***49,1***	***253,0***	***200,4***	***1790,5***	***1416,3***	

Сезон: лето-осень МБДОУ 21

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	**сад**	**ясли**	
1	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**
	итого	**453**	**374**	***13,2***	***9,9***	***16,3***	***13,0***	***48,9***	***42,7***	***397,6***	***297,0***	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	**501**
	итого	**180**	**180**	**0,9**	**0,9**	**0,18**	**0,18**	**18**	**18**	**101,93**	**101,93**	
обед 12.00-13.00												
1	Суп 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**
	итого	**690**	**550**	***23,4***	***17,9***	***27,7***	***20,3***	***95,0***	***82,0***	***675,2***	***548,3***	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	30	0,55	0,33	0,05	0,03	28,5	17,1	181	125,75	**581**
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	**470**
	итого	**250**	**210**	***6,2***	***5,4***	***5,1***	***4,5***	***36,5***	***24,3***	***287,0***	***221,2***	
ужин 18.30												
1	Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	23,35	224,1	187,01	**289**
2	Хлеб пшеничный формовой	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**
	итого	**455**	**400**	**15,04**	**13,35**	**18,11**	**15,84**	**78,79**	**60,08**	**487,48**	**411,94**	
ИТОГО за целый день		**2028**	**1714**	**58,67**	**47,41**	**67,29**	**53,78**	**277,21**	**227,09**	**1949,13**	**1580,3**	
Итого за весь период		**19998**	**16792**	**585,29**	**481,39**	**656,48**	**543,72**	**2683,64**	**2206,17**	**18965,2**	**15628,7**	
Итого среднее значение				58,529	48,139	65,648	54,372	268,364	220,617	1896,516	1562,874	

Для разработки перпективного меню были использованы следующие сборники:

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

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

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