



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

детский сад 12 часов пребывания

возрастная категория 3-7 лет

Сезон: зима-весна
 День 1. Понедельник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша рассыпчатая с сухофруктами и фруктами	150	4,59	4,01	23	143,66	210,1
2	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,94	7,16	10,35	126,1	2,3
4	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	8,17	29,73	459,1
итого		410	10,8	12	52,2	360	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	25	2,2	2,9	3,05	44	580,1
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	0,5	0,1	10	46	501,1
итого		205	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Рассольник ленинградский	200	2,38	4,57	7,08	81,79	100,1
2	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	4,49	10,52	5,8	113,22	282,2
3	Макаронные изделия отварные	130	5,75	4,73	28,64	191,4	256,1
4	Овощи натуральные соленные	50	0,55	0,05	0,8	8	70,2
5	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573,1
6	Хлеб ржаной	45	3,65	0,45	21,96	108,9	574,1
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	18,6	78,24	495,1
итого		705	18,9	21	91,4	630	
уплотненный полдник 15.30							
1	Суп молочный с крупой	200	6,14	5,61	20,84	158,22	140,1
2	Ватрушки с творожным фаршем	80	4,19	7,2	37,98	223,86	531,1
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	0,26	0,17	11,47	52	82,1
4	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470,1
итого		580	16,2	18	78,3	540	
ИТОГО за целый день		1900	48,64	54,02	234,87	1620	

Сезон: зима-весна
День 2. Вторник
Неделя первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с крупой	200	4,69	3,74	26,8	164,36	140,1
2	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,21	10,32	89,8	1,3
3	Какао с молоком	180	4,55	4	15,08	105,83	462,1
итого		405	10,8	12	52,2	360	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90	82,1
итого		100	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Свекольник	200	3,85	6,1	13,25	129,62	98,1
2	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	200	8,67	11,51	25,26	227,04	298/410,1
3	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,24	2,1	1,56	25,68	16,1
4	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573,1
5	Хлеб ржаной	45	3,65	0,45	21,96	108,9	574,1
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	18,6	78,24	495,1
итого		700	18,9	21	91,3	630	
уплотненный полдник 15.30							
1	Рыба, запеченная с морковью	80	9,55	12,94	33,48	286,46	253,2
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	21,23	137,5	152,1
3	Овощи консервированные отварные	50	1,8	0,05	4,9	27,5	157,1
4	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573,1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457,1
итого		485	16,2	18	78,3	540	
ИТОГО за целый день		1690	48,64	53,96	234,77	1620	

Сезон: зима-весна
 День 3. Среда
 Неделя первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,01	0,60	25,84	117,44	139,1
2	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,94	7,16	10,35	126,10	2,3
3	Чай с молоком	200	4,88	4,28	16,01	116,43	460,1
итого		415	10,8	12	52,2	360	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	25	2,2	2,9	3,05	44	580,1
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	0,5	0,10	10	46	501,1
итого		205	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	8,53	5,72	24,32	125,62	113,1
2	Бефстроганов	80	3,51	7,20	12,57	183,61	91,3
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,10	128,65	377,1
4	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,46	3,05	2,29	37,47	9,1
5	Хлеб ржаной	45	3,65	0,45	21,96	108,90	574,1
6	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,06	12,11	45,84	486,1
итого		685	18,9	21	91,4	630	
уплотненный полдник 15.30							
1	Омлет натуральный	150	8,31	10,10	44,84	298,95	268,1
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,80	3,15	3,70	49	150,1
3	Овощи отварные	50	0,60	0,09	3,52	22,36	156,1
4	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,50	573,1
5	Кофейный напиток с молоком	180	4,33	3,86	15,61	109,14	465,1
итого		455	16,17	18,03	78,30	540	
ИТОГО за целый день		1760	48,63	54,10	234,90	1620	

Сезон: зима-весна
 День 4. Четверг
 Неделя первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	
завтрак 8.30-9.00						
1	Суп молочный с крупой	200	4,89	3,91	26,29	161,04
2	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,21	10,32	89,8
3	Кофейный напиток с молоком	180	4,33	3,86	15,61	109,14
итого		405	10,8	12	52,2	360
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90
итого		100	2,7	3	13,05	90
обед 12.00-13.00						
1	Уха с крупой	200	2,05	5,7	3,46	122,54
2	Котлеты рубленные из птицы	80	5,19	7,75	7,44	86,29
3	Каша вязкая гречневая	130	4,31	3,99	22,91	119,68
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,79	2,08	4,27	41,78
5	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
6	Хлеб ржаной	45	3,65	0,45	21,96	108,9
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	18,6	78,24
итого		715	18,9	21	91,4	630
уплотненный полдник 15.30						
1	Запеканка из творога с яблоками (со сгущенным молоком)	150	8,73	10,59	51,65	329,78
2	Кондитерское изделие (в ассортименте)	25	1,88	2,45	18,6	104,25
3	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106
итого		375	16,2	18	78,3	540
ИТОГО за целый день		1595	48,6	54	234,91	1620

Сезон: зима-весна
День 5. Пятница
Неделя первая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с крупой	200	2,26	0,84	26,81	128,08	140,1
2	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,94	7,16	10,35	126,1	2,3
3	Какао с молоком	180	4,55	4	15,08	105,83	462,1
	итого	415	10,8	12	52,2	360	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	25	2,2	2,9	3,05	44	580,1
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	0,5	0,1	10	46	501,1
	итого	205	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Суп-лапша домашняя	200	4,17	4,36	18,89	137,08	128/534,1
2	Рагу из птицы	200	8,24	12,75	19,85	217,92	376,1
3	Икра свекольная	50	0,7	3,1	6,38	59,71	53,1
4	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	573,1
5	Хлеб ржаной	45	3,65	0,45	21,96	108,9	574,1
6	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,06	12,11	45,84	486,1
	итого	700	18,9	21	91,4	630	
уплотненный полдник 15.30							
1	Яйцо вареное	50	6,22	5,63	0,34	76,84	267,1
2	Котлеты или биточки рыбные	80	4,2	5,59	9,65	148,72	307,1
3	Капуста тушеная	130	2,82	5,14	14,26	110,29	380,1
4	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,62	0,2	9,68	48,4	573,1
5	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	1,31	1,42	36,3	127,8	545,1
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457,1
	итого	550	16,3	18	78,3	540	
ИТОГО за целый день		1870	48,62	53,98	234,93	1620	

Сезон: зима-весна
 День 6. Понедельник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Яйцо вареное	50	6,22	5,63	0,34	76,84	267,1
2	Каша вязкая гречневая	100	0,47	1,33	21,5	97,79	213,1
3	Овощи консервированные отварные	30	0,66	0,12	3,36	17,4	157,1
4	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573,1
5	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,21	10,32	89,8	1,3
6	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	8,17	29,73	459,1
итого		425	10,8	12	52,2	360	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90	82,1
итого		100	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Суп из овощей	200	2,33	3,18	3,7	66,28	116,1
2	Тефтели мясные	80	4,15	8,74	5,53	87,19	287,2
3	Макаронные изделия отварные	130	5,75	4,73	28,64	191,4	256,1
4	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,46	3,05	2,29	37,47	9,1
5	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573,1
6	Хлеб ржаной	45	3,65	0,45	21,96	108,9	574,1
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	18,6	78,24	495,1
итого		710	18,9	21	91,4	630	
уплотненный полдник 15.30							
1	Суп молочный с крупой	200	6,39	5,77	26,05	179,66	140,1
2	Булочка домашняя	70	4,29	7,25	44,29	254,36	542,1
3	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470,1
итого		470	16,3	18	78,3	540	
ИТОГО за целый день		1705	48,6	54,01	234,93	1620	

Сезон: зима-весна
 День 7. Вторник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с крупой	200	2,54	1,01	26,24	124,72	140,1
2	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,94	7,16	10,35	126,1	2,3
3	Кофейный напиток с молоком	180	4,33	3,86	15,61	109,14	465,1
	итого	415	10,8	12	52,2	360	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Кондитерское изделие (в ассортименте)	25	2,2	2,9	3,05	44	580,1
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	0,5	0,1	10	46	501,1
	итого	205	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,94	5,43	11,22	103,96	95,1
2	Плов из говядины	200	10,87	14,17	34,3	305,37	330,1
3	Овощи натуральные соленные	50	0,17	0,1	1,13	5,5	70,2
4	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573,1
5	Хлеб ржаной	45	3,65	0,45	21,96	108,9	574,1
6	Компот из свежих плодов и ягод	180	0,09	0,06	12,11	45,84	486,1
	итого	700	18,9	21	91,4	630	
уплотненный полдник 15.30							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	11,28	12,62	41,55	322,79	299,1
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377,1
3	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5	573,1
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457,1
	итого	435	16,2	18	78,3	540	
ИТОГО за целый день		1755	48,58	54,1	234,9	1620	

Сезон: зима-весна
 День 8. Среда
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Возрастная категория: 3-7 лет							№ рец.
Прием пищи							
Наименование блюд		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Запеканка из творога с морковью с соусом сметанным сладким	180	4,41	3,49	25,89	153,74	238,2
2	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,21	10,32	89,8	1,3
3	Чай с молоком	200	4,88	4,28	16,01	116,43	460,1
	итого	405	10,8	12	52,2	360	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90	82,1
	итого	100	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	8,53	5,72	24,32	125,62	113,1
2	Мясо тушеное	80	2,92	7,54	1,54	130,69	321,1
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	21,23	137,5	152,1
4	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150,1
5	Хлеб ржаной	45	3,65	0,45	21,96	108,9	574,1
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	18,6	78,24	495,1
	итого	685	18,9	21	91,4	630	
уплотненный полдник 15.30							
1	Яйцо вареное	50	6,22	5,63	0,34	76,84	267,1
2	Винегрет овощной	150	2,1	3,32	12,72	92,77	47,1
3	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573,1
4	Ватрушки с повидлом	80	1,8	4,55	41,15	212,9	530,1
5	Кофейный напиток с молоком	180	4,33	3,86	15,61	109,14	465,1
	итого	480	16,2	18	78,3	540	
ИТОГО за целый день		1670	48,6	54,03	234,94	1620	

Сезон: зима-весна
День 9. Четверг
Неделя вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак 8.30-9.00						
1	Суп молочный с крупой	200	2,29	0,84	26,8	128,06
2	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,94	7,16	10,35	126,1
3	Какао с молоком	180	4,55	4	15,08	105,83
	итого	415	10,8	12	52,2	360
второй завтрак 10.30-11.00						
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90
	итого	100	2,7	3	13,05	90
обед 12.00-13.00						
1	Суп-харчо	200	1,79	3,01	14,94	95,14
2	Жаркое по-домашнему	200	10,56	14,58	25,42	268,89
3	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,46	2,08	2,73	35,01
4	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5
5	Хлеб ржаной	45	3,65	0,45	21,96	108,9
6	Кисель из ягод свежемороженных	180	0,26	0,06	15,68	61,56
	итого	700	18,9	21	91,4	630
уплотненный полдник 15.30						
1	Шницель рыбный натуральный	80	10,35	11,1	27,41	217,08
2	Рагу овощное	130	2,29	4,44	23,52	181,86
3	Хлеб пшеничный формовой	25	2,13	0,83	10,63	60,5
4	Кондитерское изделие (в ассортименте)	25	1,38	1,63	8,73	52,5
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	итого	460	16,3	18	78,3	540
ИТОГО за целый день		1675	48,6	54,04	234,95	1620

Сезон: зима-весна
 День 10. Пятница
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша "Дружба"	200	9,11	7,72	33,67	240,43	229,1
2	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,21	10,32	89,8	1,3
3	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	8,17	29,73	459,1
итого		425	10,8	12	52,2	360	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	2,7	3	13,05	90	82,1
итого		100	2,7	3	13,05	90	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,48	4,47	6,58	80,79	114,1
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	6,83	10,13	3,97	113,71	357,1
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377,1
4	Салат из свеклы с чесноком	50	0,63	1,09	10,54	90,13	57,3
5	Хлеб пшеничный йодированный	25	2,03	0,25	12,2	60,5	573,1
6	Хлеб ржаной	45	3,65	0,45	21,96	108,9	574,1
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	180	0,5	0,1	10	46	501,1
итого		710	18,8	21	83,4	630	
уплотненный полдник 15.30							
1	Пудинг творожный запеченный с соусом сметанным сладким	180	10,29	13,93	52,95	382,48	325,3
2	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,62	0,2	9,68	48,4	573,1
3	Кофейный напиток с молоком	180	4,33	3,86	15,61	109,14	465,1
итого		380	16,2	18	78,2	540	
ИТОГО за целый день		1615	48,56	54	226,8	1620	
Итого за весь период		17235	486,07	540,24	2340,9	16200	
Итого среднее значение			48,6	54	234,1	1620	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. 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.
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. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

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