

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №211  
\_\_\_\_\_ А.С. Калитина

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

**детский сад 12 часов пребывания**

**возрастные категории 1,5-3, 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

| 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 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   | 48,74   | 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 пшениная 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

| 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 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 пшеничная 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

| 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                          | 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

| 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  | 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                 |                                                      |                        |      |       |       |       |       |          |       |        |        |
|----------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|
| 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  | 1,96  | 0,52  | 5,72  | 2,77  | 40,44    | 25,63 | 284,19 | 193,69 |
| 2                          | Хлеб пшеничный                                       | 40                     | 30   | 3,4   | 2,55  | 1,32  | 0,99  | 17       | 12,75 | 96,8   | 72,6   |
| 3                          | Масло сливочное (порциями)                           | 5                      | 5    | 0,03  | 0,03  | 3,63  | 3,63  | 0,04     | 0,04  | 37,4   | 37,4   |
| 4                          | Какао с молоком                                      | 200                    | 180  | 3,19  | 2,83  | 2,77  | 2,47  | 13,84    | 12,15 | 83,68  | 74,18  |
|                            | 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     |
|                            | 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 |
| 2                          | Перец, фаршированный мясом и рисом                   | 200                    | 150  | 11,8  | 9,1   | 15,96 | 12,62 | 35,2     | 24,6  | 309,3  | 228,6  |
| 3                          | Овощи свежие (огурцы)                                | 60                     | 40   | 0,66  | 0,44  | 0,12  | 0,08  | 2,28     | 1,52  | 13,2   | 8,8    |
| 4                          | Хлеб ржаной                                          | 50                     | 40   | 4,05  | 3,24  | 0,5   | 0,4   | 24,4     | 19,52 | 121    | 96,8   |
| 5                          | Компот из смеси сухофруктов                          | 180                    | 150  | 0,26  | 0,22  | 0,01  | 0,01  | 14,07    | 11,89 | 57,81  | 48,74  |
|                            | 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   |
| 2                          | Печенье                                              | 25                     | 20   | 2,45  | 1,2   | 4     | 2,6   | 31,2     | 23,3  | 164    | 114,6  |
| 3                          | Кисломолочный напиток (кефир)                        | 180                    | 150  | 5,04  | 4,2   | 4,5   | 3,75  | 7,2      | 6     | 95,4   | 79,5   |
|                            | 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 |
| 2                          | Пюре картофельное                                    | 130                    | 110  | 2,69  | 2,4   | 4,55  | 3,71  | 18,1     | 16,32 | 128,65 | 111,91 |
| 3                          | Икра свекольная                                      | 60                     | 40   | 0,58  | 0,4   | 3,08  | 2,06  | 4,82     | 3,3   | 33,09  | 19,99  |
| 4                          | Хлеб пшеничный                                       | 30                     | 25   | 2,55  | 2,13  | 0,99  | 0,83  | 12,75    | 10,63 | 72,6   | 60,5   |
| 5                          | Чай с сахаром                                        | 200                    | 180  | 0,12  | 0,1   | 0,03  | 0,03  | 8,02     | 7,02  | 28,03  | 24,49  |
|                            | 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 |

| № рец. |
|--------|
|        |
|        |
| 139    |
| 573    |
| 79     |
| 462    |
|        |
|        |
| 501    |
|        |
|        |
| 114    |
| 332    |
| 148    |
| 574    |
| 495    |
|        |
|        |
| 82     |
| 582    |
| 470    |
|        |
|        |
| 264    |
| 377    |
| 53     |
| 573    |
| 457    |
|        |
|        |

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                 |                                                      |                        |       |        |           |       |        |          |         |          |          | № 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 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  | ТБ44      | 59,93 | 46,5   | 271,63   | 204,16  | 1797,21  | 1382,3   |         |
| Итого за весь период       |                                                      | 20613                  | 16747 | 566,58 | 404,63    | 615,5 | 492,97 | 2600,73  | 2016,86 | 18130,4  | 14298,4  |         |
| Итого среднее значение     |                                                      |                        |       | 56,658 | 44,958889 | 61,55 | 49,297 | 260,073  | 201,686 | 1813,039 | 1429,838 |         |

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.

