

Сезон: зима-весна

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 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 180 | 6,07 | 5,15 | 5,49 | 5,01 | 20,04 | 15,52 | 229,42 | 195,03 | 94 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 25 | 2,46 | 1,65 | 3,93 | 3,83 | 14,68 | 9,8 | 110 | 85,8 | 1 |
| 3 | Чай с лимоном | 180 | 150 | 0,13 | 0,1 | 0,03 | 0,02 | 7,11 | 6,08 | 25,51 | 21,66 | 393 |
| итого | | 415 | 355 | 8,7 | 6,9 | 9,5 | 8,9 | 41,8 | 31,4 | 364,9 | 302,5 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие (порциями) (до 01.03) | 50 | 40 | 0,65 | 0,52 | 0,05 | 0,04 | 3,45 | 2,76 | 17,5 | 14 | 148 |
| 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | 399 |
| итого | | 230 | 220 | 1,55 | 1,42 | 0,23 | 0,22 | 21,45 | 20,76 | 100,3 | 96,8 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 180 | 1,56 | 1,34 | 5,38 | 4,05 | 8,52 | 7,56 | 127,46 | 110,86 | 67 |
| 2 | Котлеты рыбные запеченные | 80 | 60 | 7,09 | 6,17 | 8,71 | 6,52 | 13,07 | 11,07 | 190,8 | 154,42 | 255 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,68 | 2,3 | 3,82 | 2,97 | 18,09 | 15,49 | 121,17 | 100,58 | 321 |
| 4 | Овощи консервированные (порциями) | 50 | 40 | 0,17 | 0,13 | 0,1 | 0,08 | 1,13 | 0,9 | 5,5 | 4,4 | 149 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 15 | 1,62 | 1,22 | 0,2 | 0,15 | 9,76 | 7,32 | 48,4 | 36,3 | 701 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 1,7 | 1,42 | 0,21 | 0,18 | 10,25 | 8,54 | 50,82 | 42,35 | 700 |
| 7 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,35 | 0,29 | 0,02 | 0,01 | 16,43 | 13,66 | 69,17 | 57,26 | 495 |
| итого | | 690 | 580 | 15,2 | 12,9 | 18,4 | 14,0 | 77,3 | 64,5 | 613,3 | 506,2 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (сладким) | 150 | 130 | 11,24 | 9,09 | 11,17 | 10,35 | 23,53 | 18,15 | 188,27 | 152,08 | 236/351 |
| 2 | Напиток кисломолочный | 180 | 150 | 5,22 | 4,35 | 4,5 | 3,75 | 7,56 | 6,3 | 97,2 | 81 | 401 |
| итого | | 330 | 280 | 16,5 | 13,4 | 15,7 | 14,1 | 31,1 | 24,5 | 285,5 | 233,1 | |
| ИТОГО за целый день | | 1665 | 1435 | 41,8 | 34,6 | 43,8 | 37,1 | 171,6 | 141,2 | 1364,0 | 1138,5 | |

Сезон: зима-весна

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 | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 180 | 5,03 | 4,23 | 5,11 | 4,7 | 20,15 | 14,16 | 196,54 | 176,37 | 94 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 37 | 4,87 | 3,34 | 6,88 | 5,9 | 14,71 | 9,82 | 146,3 | 111,21 | 3 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 2,66 | 2,21 | 2,36 | 1,97 | 12,82 | 10,85 | 78,11 | 65,64 | 395 |
| | итого | 425 | 367 | 12,6 | 9,8 | 14,4 | 12,6 | 47,7 | 34,8 | 421,0 | 353,2 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 100 | 0,81 | 0,81 | 0,31 | 0,31 | 11,54 | 11,54 | 53 | 53 | 368 |
| | итого | 100 | 100 | 0,81 | 0,81 | 0,31 | 0,31 | 11,54 | 11,54 | 53 | 53 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рассольник ленинградский | 200 | 180 | 1,75 | 1,57 | 5,47 | 5,15 | 11,29 | 10,28 | 103,94 | 96,07 | 76 |
| 2 | Гуляш из отварного мяса | 80 | 60 | 8,41 | 7,88 | 7,79 | 6,5 | 3,76 | 3,3 | 206,97 | 187,38 | 277 |
| 3 | Каша рассыпчатая с овощами | 130 | 110 | 5,66 | 3,84 | 3,12 | 2,81 | 31,61 | 21,45 | 186,51 | 133,69 | 166 |
| 4 | Овощи отварные | 60 | 40 | 0,67 | 0,45 | 2,1 | 1,07 | 3,92 | 2,64 | 42,94 | 25,77 | 320 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,62 | 1,62 | 0,2 | 0,2 | 9,76 | 9,76 | 48,4 | 48,4 | 701 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 255 | 1,7 | 1,42 | 0,21 | 0,18 | 10,25 | 8,54 | 50,82 | 42,35 | 700 |
| 7 | Компот из ягод замороженных | 180 | 150 | 0,16 | 0,14 | 0,05 | 0,05 | 8,29 | 7,07 | 32,19 | 27,39 | 375 |
| | итого | 700 | 815 | 20,0 | 16,9 | 18,9 | 16,0 | 78,9 | 63,0 | 671,8 | 561,1 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет натуральный | 150 | 130 | 8,04 | 7,49 | 7,48 | 6,27 | 2,76 | 2,45 | 131,87 | 106,56 | 215 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 40 | 0,96 | 0,64 | 3,78 | 2,52 | 4,44 | 2,96 | 58,8 | 39,2 | 150 |
| 3 | Хлеб ржаной | 25 | 20 | 1,42 | 1,13 | 0,18 | 0,14 | 8,54 | 6,83 | 42,35 | 33,88 | 700 |
| 4 | Кондитерское изделие | 25 | 15 | 1,38 | 0,83 | 1,63 | 0,98 | 8,73 | 5,24 | 52,5 | 31,5 | 703 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 7,02 | 6,02 | 24,49 | 20,98 | 392 |
| | итого | 440 | 355 | 11,9 | 10,2 | 13,1 | 9,9 | 31,5 | 23,5 | 310,0 | 232,1 | |
| ИТОГО за целый день | | 1665 | 1637 | 45,2 | 37,7 | 46,7 | 38,8 | 169,6 | 132,9 | 1455,7 | 1199,4 | |

Сезон: зима-весна

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 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 180 | 5,43 | 4,79 | 5,69 | 5,22 | 15,92 | 13,04 | 226,78 | 209,07 | 94 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 25 | 2,46 | 1,65 | 3,93 | 3,83 | 14,68 | 9,8 | 110 | 85,8 | 1 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 7,02 | 6,02 | 24,49 | 20,98 | 392 |
| | итого | 415 | 355 | 7,99 | 6,52 | 9,65 | 9,07 | 37,62 | 28,86 | 361,27 | 315,85 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие (порциями) (до 01.03) | 50 | 40 | 0,65 | 0,52 | 0,05 | 0,04 | 3,45 | 2,76 | 17,5 | 14 | 148 |
| 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | 399 |
| | итого | 230 | 220 | 1,55 | 1,42 | 0,23 | 0,22 | 21,45 | 20,76 | 100,3 | 96,8 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми с гречками из пшеничного хлеба | 200 | 180 | 7,29 | 4,94 | 4,77 | 3,54 | 32,64 | 23,21 | 162,52 | 144,58 | 81/115 |
| 2 | Тефтели мясные | 80 | 60 | 8,28 | 7,78 | 8,96 | 7 | 5,87 | 5,19 | 243,31 | 216,11 | 286 |
| 3 | Соус сметанный с томатом | 30 | 20 | 0,42 | 0,26 | 1,22 | 0,91 | 2,09 | 1,19 | 21,21 | 14,08 | 355 |
| 4 | Картофель отварной | 130 | 110 | 2,54 | 2,16 | 3,4 | 2,61 | 20,57 | 17,46 | 126,94 | 104,83 | 125 |
| 5 | Овощи консервированные (порциями) | 60 | 40 | 0,54 | 0,36 | 0,06 | 0,04 | 2,58 | 1,72 | 11,4 | 7,6 | 149 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 1,7 | 1,42 | 0,21 | 0,18 | 10,25 | 8,54 | 50,82 | 42,35 | 700 |
| 7 | Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 150 | 0,41 | 0,35 | 0,13 | 0,11 | 17,34 | 14,62 | 65,31 | 54,99 | 494 |
| | итого | 710 | 585 | 21,2 | 17,3 | 18,8 | 14,4 | 91,3 | 71,9 | 681,5 | 584,5 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожки печеные | 100 | 80 | 6,83 | 5,92 | 4,37 | 4,14 | 46,59 | 39,74 | 175,32 | 152,15 | 454 |
| 2 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 8,46 | 7,05 | 93,6 | 78 | 400 |
| | итого | 280 | 230 | 11,87 | 10,12 | 8,87 | 7,89 | 55,05 | 46,79 | 268,92 | 230,15 | |
| ИТОГО за целый день | | 1635 | 1390 | 42,6 | 35,3 | 37,5 | 31,6 | 205,5 | 168,3 | 1412,0 | 1227,3 | |

Сезон: зима-весна

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 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 180 | 5,77 | 4,69 | 5,48 | 4,93 | 19,69 | 13,87 | 220,22 | 208,67 | 94 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 25 | 2,46 | 1,65 | 3,93 | 3,83 | 14,68 | 9,8 | 110 | 85,8 | 1 |
| 3 | Чай с лимоном | 180 | 150 | 0,13 | 0,1 | 0,03 | 0,02 | 7,11 | 6,08 | 25,51 | 21,66 | 393 |
| итого | | 415 | 355 | 8,36 | 6,44 | 9,44 | 8,78 | 41,48 | 29,75 | 355,73 | 316,13 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Флоды и ягоды свежие | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 96 | 96 | 368 |
| итого | | 100 | 100 | 1,50 | 1,50 | 0,50 | 0,50 | 21,00 | 21,00 | 96,00 | 96,00 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 180 | 2,46 | 1,8 | 4,64 | 4,51 | 14,65 | 11,03 | 153,9 | 134,89 | 82 |
| 2 | Плов из птицы | 180 | 150 | 13,85 | 10,1 | 15,06 | 10,53 | 32,63 | 27,12 | 330,13 | 305,26 | 304 |
| 3 | Овощи консервированные (порциями) | 50 | 40 | 0,55 | 0,44 | 0,05 | 0,04 | 0,8 | 0,64 | 8 | 6,4 | 149 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,62 | 1,62 | 0,2 | 0,2 | 9,76 | 9,76 | 48,4 | 48,4 | 701 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 1,7 | 1,42 | 0,21 | 0,18 | 10,25 | 8,54 | 50,82 | 42,35 | 700 |
| 6 | Кисель из ягод свежемороженых | 180 | 150 | 0,24 | 0,21 | 0,05 | 0,05 | 14,55 | 12,54 | 57,23 | 49,3 | 479 |
| итого | | 660 | 565 | 20,42 | 15,59 | 20,21 | 15,51 | 82,64 | 69,63 | 648,48 | 586,60 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники из творога с молоком сгущенным | 150 | 130 | 13,68 | 11,64 | 8,46 | 7,28 | 36,65 | 30,24 | 200,92 | 190,54 | 231 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 150 | 2,96 | 2,47 | 2,56 | 2,14 | 12,52 | 10,62 | 75,66 | 63,67 | 397 |
| итого | | 330 | 280 | 16,64 | 14,11 | 11,02 | 9,42 | 49,17 | 40,86 | 276,58 | 254,21 | |
| ИТОГО за целый день | | 1505 | 1300 | 46,92 | 37,64 | 41,17 | 34,21 | 194,29 | 161,24 | 1376,8 | 1252,9 | |

Сезон: зима-весна

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 | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 180 | 5,17 | 4,57 | 5,07 | 4,7 | 17,07 | 14 | 174,5 | 157,17 | 94 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 37 | 4,87 | 3,75 | 6,88 | 5,95 | 14,71 | 12,26 | 146,3 | 123,31 | 3 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 2,66 | 2,21 | 2,36 | 1,97 | 12,82 | 10,85 | 78,11 | 65,64 | 395 |
| итого | | 425 | 367 | 12,7 | 10,5 | 14,3 | 12,6 | 44,6 | 37,1 | 398,9 | 346,1 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плоды и ягоды свежие | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 | 368 |
| итого | | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 180 | 8,53 | 7,97 | 9,53 | 8,03 | 10,16 | 9,05 | 161,18 | 140,88 | 83 |
| 2 | Шницель рыбный натуральный | 80 | 60 | 8,46 | 6,65 | 6,58 | 4,99 | 9,15 | 7,31 | 181,65 | 159,12 | 258 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,68 | 2,3 | 3,82 | 2,97 | 18,09 | 15,49 | 121,17 | 100,58 | 321 |
| 4 | Капуста тушеная | 60 | 40 | 1,15 | 0,78 | 2,1 | 2,06 | 5,98 | 4,17 | 44,67 | 32,63 | 132 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 15 | 1,62 | 1,22 | 0,2 | 0,15 | 9,76 | 7,32 | 48,4 | 36,3 | 701 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 1,7 | 1,42 | 0,21 | 0,18 | 10,25 | 8,54 | 50,82 | 42,35 | 700 |
| 7 | Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 150 | 0,49 | 0,44 | 0,1 | 0,09 | 18,21 | 15,89 | 68,61 | 59,94 | 494 |
| итого | | 700 | 580 | 24,6 | 20,8 | 22,5 | 18,5 | 81,6 | 67,8 | 676,5 | 571,8 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Оладьи с повидлом | 100 | 80 | 5,01 | 4,88 | 8,54 | 6,49 | 48,87 | 40,33 | 152,58 | 134,6 | 449 |
| 2 | Напиток кисломолочный | 180 | 150 | 6,66 | 5,55 | 6,12 | 5,1 | 19,8 | 16,5 | 160,2 | 133,5 | 401 |
| итого | | 280 | 230 | 11,7 | 10,4 | 14,7 | 11,6 | 68,7 | 56,8 | 312,8 | 268,1 | |
| ИТОГО за целый день | | 1505 | 1277 | 50,5 | 43,2 | 52,0 | 43,2 | 215,9 | 182,7 | 1483,2 | 1281,0 | |

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Прием пищи | | | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| Наименование блюда | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 180 | 6,01 | 4,84 | 5,35 | 4,85 | 19 | 13,44 | 150,54 | 118,87 | 93 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 25 | 2,46 | 1,65 | 3,93 | 3,83 | 14,68 | 9,8 | 110 | 85,8 | 1 |
| 3 | Кондитерское изделие | 30 | 20 | 2,25 | 1,5 | 2,94 | 1,96 | 22,32 | 14,88 | 95,1 | 83,4 | 703 |
| 4 | Чай с лимоном | 180 | 150 | 0,13 | 0,1 | 0,03 | 0,02 | 7,11 | 6,08 | 25,51 | 21,66 | 393 |
| итого | | 445 | 375 | 10,9 | 8,1 | 12,3 | 10,7 | 63,1 | 44,2 | 381,2 | 309,7 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие (порциями) (до 01.03) | 50 | 40 | 0,65 | 0,52 | 0,05 | 0,04 | 3,45 | 2,76 | 17,5 | 14 | 148 |
| 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | 399 |
| итого | | 230 | 220 | 1,55 | 1,42 | 0,23 | 0,22 | 21,45 | 20,76 | 100,3 | 96,8 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Свекольник | 200 | 180 | 1,73 | 1,43 | 4,44 | 4,09 | 10,44 | 8,8 | 183,47 | 163,47 | 58 |
| 2 | Биточки рыбные запеченные | 80 | 60 | 7,09 | 6,17 | 8,71 | 6,52 | 13,07 | 11,07 | 190,8 | 154,42 | 255 |
| 3 | Картофель отварной | 130 | 110 | 2,54 | 2,16 | 3,4 | 2,61 | 20,57 | 17,46 | 126,94 | 104,83 | 125 |
| 4 | Овощи консервированные (порциями) | 50 | 40 | 0,17 | 0,13 | 0,1 | 0,08 | 1,13 | 0,9 | 4,4 | 4,4 | 149 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 15 | 1,62 | 1,22 | 0,2 | 0,15 | 9,76 | 7,32 | 36,3 | 36,3 | 701 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 1,7 | 1,42 | 0,21 | 0,18 | 10,25 | 8,54 | 42,35 | 42,35 | 700 |
| 7 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,35 | 0,29 | 0,02 | 0,01 | 16,43 | 13,66 | 69,17 | 57,26 | 495 |
| итого | | 690 | 580 | 15,2 | 12,8 | 17,1 | 13,6 | 81,7 | 67,8 | 653,4 | 563,0 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с соусом молочным | 150 | 130 | 7,89 | 7,25 | 10,68 | 8,93 | 20,63 | 16,82 | 202,09 | 185,5 | 237 |
| 2 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 8,46 | 7,05 | 93,6 | 78 | 400 |
| итого | | 330 | 280 | 12,9 | 11,5 | 15,2 | 12,7 | 29,1 | 23,9 | 295,7 | 263,5 | |
| ИТОГО за целый день | | 1695 | 1455 | 40,5 | 33,8 | 44,7 | 37,2 | 195,3 | 156,6 | 1430,6 | 1233,1 | |

Сезон: зима-весна

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 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 180 | 5,8 | 4,71 | 5,27 | 4,08 | 19,11 | 13,5 | 199,26 | 170,59 | 94 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 25 | 2,46 | 1,65 | 3,93 | 3,83 | 14,68 | 9,8 | 110 | 85,8 | 1 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 2,66 | 2,21 | 2,36 | 1,97 | 12,82 | 10,85 | 78,11 | 65,64 | 395 |
| | итого | 415 | 355 | 10,9 | 8,6 | 11,6 | 9,9 | 46,6 | 34,2 | 387,4 | 322,0 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Плоды и ягоды свежие | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 | 368 |
| | итого | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 95 | 95 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с рыбными консервами с гренками из пшеничного хлеба | 200 | 180 | 7,69 | 6,8 | 8,7 | 7,34 | 25,11 | 20,87 | 212,33 | 179,12 | 87/115 |
| 2 | Котлеты рубленные из птицы | 80 | 60 | 9,17 | 7,87 | 9 | 6,84 | 13,08 | 10,09 | 183,12 | 157,88 | 305 |
| 3 | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 110 | 5,87 | 4,17 | 3,31 | 2,25 | 29,27 | 20,82 | 179,94 | 126,96 | 205 |
| 4 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 40 | 0,96 | 0,64 | 3,78 | 2,52 | 4,44 | 2,96 | 58,8 | 39,2 | 150 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 20 | 1,7 | 1,13 | 0,21 | 0,14 | 10,25 | 6,83 | 50,82 | 33,88 | 700 |
| 6 | Компот из ягод замороженных | 180 | 150 | 0,16 | 0,14 | 0,05 | 0,05 | 8,29 | 7,07 | 32,19 | 27,39 | 479 |
| | итого | 680 | 560 | 25,6 | 20,8 | 25,1 | 19,1 | 90,4 | 68,6 | 717,2 | 564,4 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Омлет с сыром | 150 | 130 | 9,76 | 7,02 | 12,29 | 9,6 | 2,77 | 2,49 | 170,89 | 137,95 | 216 |
| 2 | Овощи консервированные отварные | 50 | 40 | 1,1 | 0,88 | 0,2 | 0,16 | 5,6 | 4,48 | 29 | 23,2 | 157 |
| 3 | Хлеб ржаной | 25 | 20 | 1,42 | 1,13 | 0,18 | 0,14 | 8,54 | 6,83 | 42,35 | 33,88 | 700 |
| 4 | Кондитерское изделие | 25 | 15 | 1,38 | 0,83 | 1,63 | 0,98 | 8,73 | 5,24 | 52,5 | 31,5 | 703 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 7,02 | 6,02 | 24,49 | 20,98 | 392 |
| | итого | 430 | 355 | 13,8 | 9,9 | 14,3 | 10,9 | 32,7 | 25,1 | 319,2 | 247,5 | |
| ИТОГО за целый день | | 1625 | 1370 | 51,7 | 40,8 | 51,4 | 40,4 | 190,7 | 148,9 | 1518,8 | 1229,0 | |

Сезон: зима-весна

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 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Каша "Дружба" | 200 | 180 | 5,74 | 4,84 | 5,01 | 4,69 | 26,2 | 19,19 | 202,21 | 188,49 | 229 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 25 | 2,46 | 1,65 | 3,93 | 3,83 | 14,68 | 9,8 | 110 | 85,8 | 1 |
| 3 | Какао с молоком | 180 | 150 | 2,96 | 2,47 | 2,56 | 2,14 | 12,52 | 10,62 | 75,66 | 63,67 | 397 |
| | итого | 415 | 355 | 11,2 | 9,0 | 11,5 | 10,7 | 53,4 | 39,6 | 387,9 | 338,0 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Овощи свежие (порциями) (до 01.03) | 50 | 40 | 0,65 | 0,52 | 0,05 | 0,04 | 3,45 | 2,76 | 17,5 | 14 | 148 |
| 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 82,8 | 82,8 | 399 |
| | итого | 230 | 220 | 1,55 | 1,42 | 0,23 | 0,22 | 21,45 | 20,76 | 100,3 | 96,8 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми с гренками из пшеничного хлеба | 200 | 180 | 6,78 | 4,87 | 4,73 | 3,55 | 29,69 | 22,89 | 188,34 | 143,28 | 81/115 |
| 2 | Бефстроганов из отварного мяса | 80 | 60 | 9,76 | 7,93 | 15,98 | 14,4 | 2,39 | 2,33 | 183,28 | 162,68 | 278 |
| 3 | Каша вязкая | 130 | 110 | 4,71 | 3,37 | 4,09 | 3,03 | 25,06 | 17,9 | 149,97 | 108,19 | 314 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 40 | 0,6 | 0,41 | 3,09 | 2,06 | 5,42 | 3,66 | 55,86 | 37,52 | 54 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 20 | 1,7 | 1,13 | 0,21 | 0,14 | 10,25 | 6,83 | 50,82 | 33,88 | 700 |
| 6 | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 150 | 0,09 | 0,07 | 0,06 | 0,05 | 11 | 9,2 | 41,93 | 34,9 | 486 |
| | итого | 680 | 560 | 23,6 | 17,8 | 28,2 | 23,2 | 83,8 | 62,8 | 670,2 | 520,5 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Котлеты рыбные любительские | 80 | 60 | 8,38 | 6,68 | 6,86 | 4,75 | 5,87 | 4,76 | 102,86 | 90,87 | 256 |
| 2 | Капуста тушеная | 130 | 110 | 2,41 | 2,02 | 3,2 | 3,18 | 12,6 | 10,25 | 82,99 | 72,37 | 132 |
| 3 | Хлеб ржаной | 25 | 20 | 1,42 | 1,13 | 0,18 | 0,14 | 8,54 | 6,83 | 42,35 | 33,88 | 700 |
| 4 | Кондитерское изделие | 50 | 25 | 0,4 | 0,2 | 0,05 | 0,03 | 39,9 | 19,95 | 93 | 57 | 703 |
| 5 | Чай с лимоном | 180 | 150 | 0,13 | 0,1 | 0,03 | 0,02 | 7,11 | 6,08 | 25,51 | 21,66 | 393 |
| | итого | 465 | 365 | 12,7 | 10,1 | 10,3 | 8,1 | 74,0 | 47,9 | 346,7 | 275,8 | |
| ИТОГО за целый день | | 1790 | 1500 | 49,1 | 38,3 | 50,2 | 42,2 | 232,7 | 171,1 | 1505,1 | 1231,0 | |

Сезон: зима-весна

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 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 180 | 5,17 | 4,57 | 5,07 | 4,7 | 17,07 | 14 | 204,5 | 187,17 | 94 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 35 | 25 | 2,46 | 1,65 | 3,93 | 3,83 | 14,68 | 9,8 | 110 | 85,8 | 1 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 150 | 0,1 | 0,08 | 0,03 | 0,02 | 7,02 | 6,02 | 24,49 | 20,98 | 392 |
| | итого | 415 | 355 | 7,7 | 6,3 | 9,0 | 8,6 | 38,8 | 29,8 | 339,0 | 294,0 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты и ягоды свежие | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 96 | 96 | 368 |
| | итого | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21 | 21 | 96 | 96 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 200 | 180 | 3,78 | 3,39 | 5,21 | 4,99 | 18,26 | 15,95 | 187,48 | 164,45 | 85 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 180 | 150 | 12,41 | 10,66 | 12,74 | 10,81 | 21,74 | 18,08 | 352,08 | 312,14 | 276 |
| 3 | Овощи консервированные (порциями) | 50 | 40 | 0,55 | 0,44 | 0,05 | 0,04 | 0,8 | 0,64 | 8 | 6,4 | 149 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,62 | 1,62 | 0,2 | 0,2 | 9,76 | 9,76 | 48,4 | 48,4 | 701 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 1,7 | 1,42 | 0,21 | 0,18 | 10,25 | 8,54 | 50,82 | 42,35 | 700 |
| 6 | Кисель из ягод свежемороженых | 180 | 150 | 0,24 | 0,21 | 0,05 | 0,05 | 14,55 | 12,54 | 57,23 | 49,3 | 479 |
| | итого | 660 | 565 | 20,3 | 17,7 | 18,5 | 16,3 | 75,4 | 65,5 | 704,0 | 623,0 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Лапшевник с творогом с молоком сгущенным | 150 | 130 | 9,34 | 7,85 | 12,93 | 10,05 | 36,21 | 25,94 | 200,85 | 169,32 | 212 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 150 | 2,66 | 2,21 | 2,36 | 1,97 | 12,82 | 10,85 | 78,11 | 65,64 | 395 |
| | итого | 330 | 280 | 12,0 | 10,1 | 15,3 | 12,0 | 49,0 | 36,8 | 279,0 | 235,0 | |
| ИТОГО за целый день | | 1505 | 1300 | 41,5 | 35,6 | 43,3 | 37,3 | 184,2 | 153,1 | 1418,0 | 1248,0 | |

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Прием пищи | | | | | | | | | | | | № рец. |
|-------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|--------|
| Наименование блюда | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 180 | 5,03 | 4,23 | 5,11 | 4,7 | 20,15 | 14,16 | 206,54 | 196,37 | 94 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 45 | 37 | 4,87 | 3,75 | 6,88 | 5,95 | 14,71 | 12,26 | 146,3 | 123,31 | 3 |
| 3 | Чай с лимоном | 180 | 150 | 0,13 | 0,1 | 0,03 | 0,02 | 7,11 | 6,08 | 25,51 | 21,66 | 393 |
| | итого | 425 | 367 | 10,0 | 8,1 | 12,0 | 10,7 | 42,0 | 32,5 | 378,4 | 341,3 | |
| второй завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Флоды и ягоды свежие | 100 | 100 | 0,26 | 0,26 | 0,17 | 0,17 | 11,47 | 11,47 | 52 | 52 | 368 |
| | итого | 100 | 100 | 0,26 | 0,26 | 0,17 | 0,17 | 11,47 | 11,47 | 52 | 52 | |
| обед | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 180 | 1,75 | 1,52 | 5,39 | 5,21 | 9,92 | 8,66 | 97,31 | 89,51 | 57 |
| 2 | Котлеты рубленные | 80 | 60 | 8,65 | 7,54 | 10,35 | 8,67 | 16,07 | 13,28 | 266,66 | 245,23 | 282 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,68 | 2,3 | 3,82 | 2,97 | 18,09 | 15,49 | 121,17 | 100,58 | 321 |
| 4 | Овощи консервированные отварные | 50 | 40 | 1,8 | 1,44 | 0,05 | 0,04 | 4,9 | 3,92 | 27,5 | 22 | 157 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 15 | 1,62 | 1,22 | 0,2 | 0,15 | 9,76 | 7,32 | 48,4 | 36,3 | 701 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 25 | 1,7 | 1,42 | 0,21 | 0,18 | 10,25 | 8,54 | 50,82 | 42,35 | 700 |
| 7 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,35 | 0,29 | 0,02 | 0,01 | 16,43 | 13,66 | 69,17 | 57,26 | 495 |
| | итого | 690 | 580 | 18,6 | 15,7 | 20,0 | 17,2 | 85,4 | 70,9 | 681,0 | 593,2 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сдоба обыкновенная | 70 | 60 | 6,7 | 5,83 | 5 | 4,11 | 40,57 | 34,6 | 127,29 | 121,15 | 466 |
| 2 | Напиток кисломолочный | 180 | 150 | 4,86 | 4,05 | 4,5 | 3,75 | 19,44 | 16,2 | 142,2 | 118,5 | 401 |
| | итого | 250 | 210 | 11,6 | 9,9 | 9,5 | 7,9 | 60,0 | 50,8 | 269,5 | 239,7 | |
| ИТОГО за целый день | | 1465 | 1257 | 40,4 | 34,0 | 41,7 | 35,9 | 198,9 | 165,6 | 1380,9 | 1226,2 | |
| Итого за весь период | | 16055 | 13921 | 450,37 | 370,9 | 452,57 | 377,99 | 1958,55 | 1581,59 | 14345,01 | 12266,42 | |
| Итого среднее значение | | 1605,5 | 1392,1 | 45,037 | 37,09 | 45,257 | 37,799 | 195,855 | 158,159 | 1434,501 | 1226,642 | |

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

Для разработки примерного перпективного 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва