

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» С. ТООРА-ХЕМ ТОДЖИНСКОГО КОЖУУНА РЕСПУБЛИКИ ТЫВА**

668530 РТ. Тоджинский район с. Тоора-Хем, улица Агбаан 14 Тел: 83945021556

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ детского сада  
«Ромашка» с. Тоора-Хем

*Амыртаа* Амыртаа



**Десятидневное меню в МБДОУ детского сада «Ромашка» с. Тоора-Хем Тоджинского района**

**Детский сад с 12 часовым прибыванием**

**Возрастные категории – 1,5 – 3, 3 – 7 лет**

**Тоора – Хем**

Сезон: зима - весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в грамма		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
Завтрак 8.30-9.00	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли		
1 Омлет	120	100	3,2	9,71	15,28	12,93	2,8	2,46	197,95	167,46	268	
2 Икра кабачковая	60	40	11,5	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	150	
3 Хлеб пшеничный	40	30	0,96	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573	
4 Масло сливочное	5	5	3,24	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
5 Сыр полутвердый	13	9	0,03	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75	
6 Чай с сахаром	200	180	3,13	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
<b>Итого</b>	438	364	22,1	15,1	26,96	22,1	34,9	27,2	466,2	373,8		
<b>Второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1 Сок вишневый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501	
<b>Итого</b>	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69		
<b>Обед 12.00-13.00</b>												
1 Суп картофельный с горохом	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	15,95	130,74	105,74	113	
2 Голень тушенная	80	60	23,29	19,34	24,33	19,08	3,9	2,84	302,78	238,88	301	
3 Макароны изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	22,78	194,9	152,42	256	
4 Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	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 сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
<b>Итого</b>	700	550	39,3	31,9	35,33	27,16	95,2	75,9	847,3	666,3		
<b>Полдник 15.30</b>												
1 Сдоба	70	60	6,35	5,76	5,43	4,61	41,52	36,96	243,92	215,09	545	
2 Снежок	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
<b>Итого</b>	250	210	11,4	10	9,9	8,4	48,7	43	339,3	294,6		
<b>Ужин 18.30</b>												
1 Каша "Геркулес"	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	28,63	19,44	211,23	149,81	234	
2 Хлеб пшеничный	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573	
3 Яблоко	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	
<b>Итого</b>	520	425	15,47	11,92	12,66	9,88	68,08	52,03	453,63	349,81		
<b>Итого за целый день</b>	2068	1699	89,05	69,59	85,04	67,62	262,88	213,02	2180	1753,5		

Сезон: зима - весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ реп.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Суп молочный с вермишелем	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	139,82	114,71	140
2	Хлеб пшеничный	40	30	0,96	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное	5	5	3,24	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	180	3,13	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>Итого</b>	445	365	12,54	6,89	9,04	8,44	46,33	35,98	302,05	249,2	
<b>Второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Сок ягодный	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501
	<b>Итого</b>	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
<b>Обед 12.00-13.00</b>												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	9,73	8,12	92,75	82,34	104
2	Котлета говяжья	70	60	18,47	16,91	5,89	4,54	8,7	7,6	162,96	139,93	372
3	Картофельное пюре	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>Итого</b>	630	510	27,13	24,16	16,34	13,73	75	63,45	563,17	479,72	
<b>Полдник 15.30</b>												
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	14,88	208,5	83,4	582
2	Кефир	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	<b>Итого</b>	250	200	9,35	6,54	9,9	6,46	45,2	22,08	314,5	178,8	
<b>Ужин 18.30</b>												
1	Вареники ленивые со сметаной	150	130	18,46	15,41	15	13,21	25,57	21,08	314,19	268,27	289/408
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
3	Банан	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
	<b>Итого</b>	490	435	24,9	20,73	18,19	16,02	70,95	59,26	550,2	467,54	
	<b>Итого за целый день</b>	1975	1660	74,72	59,07	53,63	44,8	253,48	195,77	1803,52	1444,26	

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

Прием пищи												№ реп.
Наименование б.под	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Суп молочный с рисом	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	16,13	12,31	124,1	102,92	140
2	Хлеб пшеничный	40	30	0,96	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное	5	5	3,24	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
	<b>Итого</b>	<b>458</b>	<b>374</b>	<b>15,13</b>	<b>11,34</b>	<b>15,21</b>	<b>13,23</b>	<b>49,57</b>	<b>39,17</b>	<b>389,17</b>	<b>319,77</b>	
<b>Второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Сок морковный	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501
	<b>Итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>73,6</b>	<b>69</b>	
<b>Обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп с лапшой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,63	15,06	12,43	108,72	87,02	114
2	Фрикадельки говяжие	80	60	11,65	8,64	13,29	10,07	6,38	4,78	196,08	147,84	338
3	Капуста тушенная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	380
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>510</b>	<b>20,77</b>	<b>16,02</b>	<b>22,1</b>	<b>17,18</b>	<b>73,6</b>	<b>59,72</b>	<b>580,88</b>	<b>458,71</b>	
<b>Полдник 15.30</b>												
1	Мандарин	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Йогурт питьевой	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>245</b>	<b>5,3</b>	<b>4,45</b>	<b>4,67</b>	<b>3,91</b>	<b>18,67</b>	<b>16,9</b>	<b>147,4</b>	<b>128,9</b>	
<b>Ужин 18.30</b>												
1	Рыба отварная	80	60	15,72	14,1	0,9	0,8	0,76	0,61	74,36	66,4	295
2	Картофель запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	19,79	17,26	167,93	148,01	181
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,19	54
4	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	180	3,13	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>410</b>	<b>24,72</b>	<b>19,26</b>	<b>12,7</b>	<b>10,78</b>	<b>42,01</b>	<b>36,79</b>	<b>369,2</b>	<b>321,49</b>	
	<b>Итого за целый день</b>	<b>2028</b>	<b>1689</b>	<b>66,72</b>	<b>51,82</b>	<b>54,84</b>	<b>45,25</b>	<b>199,85</b>	<b>167,58</b>	<b>1560,25</b>	<b>1297,87</b>	

Сезон: зима - весна

День 4. Четверг

Неделя первая

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	
<b>Завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Рыба тушеная в томате с овощами	80	60	13,89	11,76	3,81	2,68	2,65	2,19	100,89	80,38	299
2	Каша гречневая рассыпчатая	200	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	132,52	90,84	206
3	Икра кабачковая	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	150
4	Хлеб пшеничный	40	30	0,96	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
5	Масло сливочное	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
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>415</b>	<b>19,49</b>	<b>17,32</b>	<b>15,15</b>	<b>11,74</b>	<b>54,41</b>	<b>40,01</b>	<b>454,44</b>	<b>344,91</b>	
<b>Второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Яблоко	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	82
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<b>Обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп крестьянский с пшеном	200	150	2,46	1,93	5,63	4,39	13,7	10,88	113,6	89,44	118
2	Гуляш из говядины	80	60	15,42	11,67	15,18	11,25	2,99	2,62	213,26	160,44	277
3	Картофель отварной с мясом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	21,23	17,96	137,5	114,62	152
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот облепихи	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>510</b>	<b>24,82</b>	<b>19,28</b>	<b>25,47</b>	<b>19,39</b>	<b>76,39</b>	<b>62,87</b>	<b>643,17</b>	<b>510,04</b>	
<b>Полдник 15.30</b>												
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	0,8	0,46	181	144,8	581
2	Ряженка	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>6,15</b>	<b>5,48</b>	<b>5,05</b>	<b>4,54</b>	<b>8,8</b>	<b>7,66</b>	<b>287</b>	<b>240,2</b>	
<b>Ужин 18.30</b>												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,01	3,58	6,53	5,05	30,58	21,13	202,54	145,65	236
2	Яйцо варенное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	78,84	78,84	267
3	Хлеб пшеничный	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	543
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>17,41</b>	<b>14,87</b>	<b>15,18</b>	<b>13,33</b>	<b>64,83</b>	<b>48,75</b>	<b>465,39</b>	<b>374,36</b>	
	<b>Итого за целый день</b>	<b>2064</b>	<b>1654</b>	<b>68,13</b>	<b>57,21</b>	<b>61,02</b>	<b>49,17</b>	<b>215,9</b>	<b>170,76</b>	<b>1902</b>	<b>1521,51</b>	

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	
<b>Завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	17,64	12,54	14,03	10,56	33,46	24,67	330,81	242,94	282
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>Итого</b>	400	350	21,19	15,22	19,01	15,21	58,52	44,48	493,04	377,43	
<b>Второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Банан	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	82
	<b>Итого</b>	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
<b>Обед 12.00-13.00</b>												
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	70	60	18,47	16,91	5,89	4,54	8,7	7,6	162,96	139,93	372
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,19	54
4	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Сок брусничный	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	501
	<b>Итого</b>	690	550	28,59	25,26	19,6	15,94	85,01	70,74	647,97	541,35	
<b>Полдник 15.30</b>												
1	Булочка с повидлом	70	60	5,02	4,46	7,49	6,68	40,31	33,79	249,72	214,63	544
2	Снежок	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	<b>Итого</b>	250	210	10,06	8,66	11,99	10,43	47,51	39,79	345,12	294,13	
<b>Ужин 18.30</b>												
1	Суп молочный с вермишелью	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	14,76	169,1	125,82	139
2	Яйцо варенное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	78,84	78,84	267
3	Хлеб пшеничный	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	543
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	426
	<b>Итого</b>	489	409	18,63	16	15,2	13,51	54,37	41,89	428,42	351,44	
	<b>Итого за целый день</b>	1929	1619	78,73	65,4	65,97	55,26	256,88	208,37	1966,55	1616,35	

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			
		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Отварные макароны	120	90	5,88	3,53	29,29	3,58	29,29	17,58	194,9	124,42	256
2	Икра кабачковая	60	40	0,96	0,64	4,44	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	150
3	Хлеб пшеничный/формовой	40	30	3,24	2,43	19,52	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
4	Сыр полутвердый	13	9	3,13	2,17	0,04	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	8,02	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
6	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	0,04	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
	<b>Итого</b>	<b>438</b>	<b>354</b>	<b>13,36</b>	<b>8,9</b>	<b>61,35</b>	<b>12,72</b>	<b>61,35</b>	<b>42,27</b>	<b>463,12</b>	<b>330,78</b>	
<b>Второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Мандарин	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	82
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<b>Обед 12.00-13.00</b>												
1	Щи из свежей капусты и картофелем	200	150	1,66	1,39	9,73	5,07	9,73	8,12	92,75	82,34	104
2	Куриное филе с томатом	80	60	22,92	19,01	3,36	20,14	3,36	2,53	288,57	244,94	367
3	Отварные морковь, свекла	60	40	0,73	0,49	4,26	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156
4	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	22,78	194,9	152,42	256
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из облепихи	180	150	0,26	0,22	14,07	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>35,5</b>	<b>28,92</b>	<b>36,68</b>	<b>30,47</b>	<b>85,11</b>	<b>67,68</b>	<b>800,12</b>	<b>652,3</b>	
<b>Полдник 15.30</b>												
1	Ватрушка с творогом	80	60	12,55	10,27	37,69	8,53	37,69	31,94	290,18	249,54	531
2	Кефир	180	150	5,04	4,2	7,2	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>210</b>	<b>17,59</b>	<b>14,47</b>	<b>44,89</b>	<b>12,28</b>	<b>44,89</b>	<b>37,94</b>	<b>385,58</b>	<b>329,04</b>	
<b>Ужин 18.30</b>												
1	Суп молочный пшеничный	200	150	5,24	4,35	18,17	4,32	18,17	13,84	138,86	113,99	140
2	Яйцо варенное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	78,84	78,84	267
3	Хлеб пшеничный/формовой	40	30	3,24	2,43	19,52	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	14,39	2,35	14,39	12,64	87,1	77,27	465
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>17,64</b>	<b>15,64</b>	<b>57,71</b>	<b>12,6</b>	<b>52,42</b>	<b>41,46</b>	<b>401,6</b>	<b>342,7</b>	
	<b>Итого за целый день</b>	<b>1987</b>	<b>1623</b>	<b>84,35</b>	<b>68,19</b>	<b>200,8</b>	<b>68,24</b>	<b>255,24</b>	<b>200,82</b>	<b>2102,42</b>	<b>1706,82</b>	

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			
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли		
<b>Завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Каша "Геркулес" жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	28,63	19,44	211,23	149,81	234
2	Хлеб пшеничный	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	573
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>370</b>	<b>13,55</b>	<b>10,88</b>	<b>15,31</b>	<b>12,93</b>	<b>59,51</b>	<b>46,51</b>	<b>429,11</b>	<b>346,09</b>	
<b>Второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Сок абрикосовый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501
	<b>Итого</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>73,6</b>	<b>69</b>	
<b>Обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	8,89	6,64	8,45	6,82	14,83	11,18	171,36	132,84	123
2	Суфле из печени	80	60	18,91	14,94	7,69	6,6	7,2	5,9	164,6	135,66	35/8
3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	110	4,5	3,27	3,64	2,71	25,11	18,24	160,14	116,94	166
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>37,9</b>	<b>29,19</b>	<b>22,57</b>	<b>18,06</b>	<b>92,09</b>	<b>71,28</b>	<b>725,77</b>	<b>565,97</b>	
<b>Полдник 15.30</b>												
1	Печенные пироги с яйцом	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	14,88	208,5	83,4	582
2	Йогурт питьевой	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9,35</b>	<b>6,54</b>	<b>9,9</b>	<b>6,46</b>	<b>45,2</b>	<b>22,08</b>	<b>314,5</b>	<b>178,8</b>	
<b>Ужин 18.30</b>												
1	Запекнка из творога с соусом молочным сладким	170	140	20	14,3	17,84	13,41	22,54	16,64	332,65	244,68	279/406
3	Хлеб пшеничный	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573
	Яблоко	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>440</b>	<b>23,78</b>	<b>16,78</b>	<b>19,36</b>	<b>14,43</b>	<b>59,03</b>	<b>45,19</b>	<b>509,48</b>	<b>379,07</b>	
	<b>Итого за целый день</b>	<b>2065</b>	<b>1710</b>	<b>85,38</b>	<b>64,14</b>	<b>67,3</b>	<b>52,03</b>	<b>271,83</b>	<b>200,06</b>	<b>2052,46</b>	<b>1538,93</b>	

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		
		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Каша "Дружба"	180	150	4,72	3,63	4,95	3,75	25,37	18,15	164,14	121,11	229
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый	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
	<b>Итого</b>	<b>438</b>	<b>374</b>	<b>14,22</b>	<b>11,02</b>	<b>16,36</b>	<b>13,38</b>	<b>56,84</b>	<b>43,61</b>	<b>432,74</b>	<b>341,05</b>	
<b>Второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Банан	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	82
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<b>Обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	121,92	75,86	129
2	Котлеты из говядины	80	60	14,65	11,09	14,41	10,61	13	10,11	242	181,58	339
3	Каша вязкая перловая	130	110	6,05	4,71	4,43	3,37	32,21	25,05	184,27	142,49	213
4	Икра свекольная	60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,57	36,24	53
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Кисель	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>28,03</b>	<b>21,48</b>	<b>25,87</b>	<b>18,78</b>	<b>103,4</b>	<b>81,54</b>	<b>780,57</b>	<b>581,71</b>	
<b>Полдник 15.30</b>												
1	Булочка "Сдоба"	70	60	6,21	5,45	9,15	8,33	40,5	34,65	276,37	241,9	543
2	Ряженка	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,25</b>	<b>9,65</b>	<b>13,65</b>	<b>12,08</b>	<b>47,7</b>	<b>40,65</b>	<b>371,77</b>	<b>321,4</b>	
<b>Ужин 18.30</b>												
1	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	60	16,57	13,21	6,85	5,11	2,38	1,65	137,91	105,83	252
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	21,23	17,96	137,5	114,62	152
3	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8	38,03	28,03	24,49	
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>410</b>	<b>22,27</b>	<b>17,78</b>	<b>13,92</b>	<b>10,18</b>	<b>46,59</b>	<b>69,04</b>	<b>403,99</b>	<b>317,04</b>	
	<b>Итого за целый день</b>	<b>1983</b>	<b>1644</b>	<b>76,03</b>	<b>60,19</b>	<b>69,97</b>	<b>54,59</b>	<b>266</b>	<b>246,31</b>	<b>2041,07</b>	<b>1613,2</b>	

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			
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли		
<b>Завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Рыба отварная с соусом	80	60	15,2	13,05	5,17	4,26	0,76	0,61	114,1	95,7	369
2	Картофельное пюре	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
3	Икра кабачковая	60	40	0,96	0,64	3,48	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	150
4	Хлеб пшеничный/формовой	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
5	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
	<b>Итого</b>	515	425	22,24	18,65	17,26	14,45	50,88	41,59	463,78	381,3	
<b>Второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Сок вишневый	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	501
	<b>Итого</b>	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	73,6	69	
<b>Обед 12.00-13.00</b>												
1	Свекольник	200	150	3,82	3,51	7,1	5,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98
2	Плов из говядины	200	150	17,46	13,07	20,1	15,06	42,87	31,94	422,33	315,76	330
3	Икра морковна	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из брусники	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	<b>Итого</b>	690	530	26,23	20,49	30,77	23,44	99,48	77,98	789,85	612,81	
<b>Полдник 15.30</b>												
1	Вафли	50	20	0,55	0,44	0,05	0,04	0,8	0,64	181	144,8	582
2	Кефир	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	<b>Итого</b>	250	200	6,15	5,48	5,05	4,54	8,8	7,84	287	240,2	
<b>Ужин 18.30</b>												
1	Каша манная молочная жидкая	200	150	4,61	3,29	5,69	4,28	20,26	13,83	151,36	107,51	230
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,24	2,43	0,4	0,3	19,52	14,64	96,8	72,6	573
3	Мандарин	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
	<b>Итого</b>	520	425	13,15	10,17	10,76	8,49	59,71	46,42	393,76	307,51	
	<b>Итого за целый день</b>	2135	1730	68,57	55,54	64	51,07	234,87	188,83	2007,99	1610,82	

Сезон: зима - весна  
 День 10. Пятница  
 Неделя вторая  
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	
<b>Завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Запеканка из творога со сметаной	155	135	17,71	11,86	13,83	11,86	19,08	14,65	272,77	223,23	238
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	0,99	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное порциями	5	5	0,03	3,63	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,3	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>21,26</b>	<b>16,78</b>	<b>18,81</b>	<b>16,51</b>	<b>44,14</b>	<b>34,46</b>	<b>435</b>	<b>357,72</b>	
<b>Второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Яблоко	100	100	0,26	0,17	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	82
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>11,47</b>	<b>11,47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<b>Обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	3,49	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	115
2	Рагу из куриного филе	200	160	21,19	5,95	7,24	5,95	28,46	23,8	267,1	224,93	376
3	Овощи отварные	60	40	0,73	1,07	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Кисель	180	150	0,34	0,01	0,01	0,01	20,33	17,36	82,85	70,65	495
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>540</b>	<b>29,3</b>	<b>13,76</b>	<b>14,39</b>	<b>10,92</b>	<b>94,91</b>	<b>78,48</b>	<b>640,65</b>	<b>523</b>	
<b>Полдник 15.30</b>												
1	Булочка домашняя	70	60	5,72	8,12	9,99	8,12	39,08	33,78	272,52	230,94	542
2	Снежок	180	150	5,04	3,75	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10,76</b>	<b>11,87</b>	<b>14,49</b>	<b>11,87</b>	<b>46,28</b>	<b>39,78</b>	<b>367,92</b>	<b>310,44</b>	
<b>Ужин 18.30</b>												
1	Суп молочный с вермишелью	200	150	5,78	4,49	5,06	4,49	20,53	14,54	145,88	114,11	140
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	0,99	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Яйцо варенное	49	49	6,22	5,63	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молком	200	180	2,94	2,35	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>409</b>	<b>18,34</b>	<b>13,46</b>	<b>14,63</b>	<b>13,46</b>	<b>52,26</b>	<b>40,27</b>	<b>406,73</b>	<b>340,82</b>	
	<b>Итого за целый день</b>	<b>1929</b>	<b>1609</b>	<b>79,92</b>	<b>56,04</b>	<b>62,49</b>	<b>52,93</b>	<b>249,06</b>	<b>204,46</b>	<b>1902,3</b>	<b>1583,98</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>20163</b>	<b>16637</b>	<b>771,6</b>	<b>607,19</b>	<b>785,06</b>	<b>540,96</b>	<b>2465,99</b>	<b>1995,98</b>	<b>19518,56</b>	<b>15687,24</b>	
	<b>Итого среднее значение</b>			<b>771,6</b>	<b>607,19</b>	<b>785,06</b>	<b>540,96</b>	<b>2465,99</b>	<b>1995,98</b>	<b>19518,56</b>	<b>15687,24</b>	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единный сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, кол-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специальных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я. 2021
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания про общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В. Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва
4. 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