

Сезон: лето-осень
 День 1. Понедельник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3 лет

МБДОУ №152

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268
2	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
3	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,03	22,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,4	2,96	0,03	36,3	75
6	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,02	21,03	457
	итого	363	8,93	11,59	26,7	316,05	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,78	2,75	14,41	98,06	113
2	Котлеты из птицы припущенные	60	7,2	6,93	20,09	110,58	372
3	Макаронные изделия отварные	100	4,53	3,67	22,53	149,93	256
4	Овощи свежие (порциями)помидоры	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,73	48,18	495
	итого	550	19,43	16,11	91,24	538,35	
полдник							
1	Булочка дорожная	60	5,33	7,85	26,15	168,32	543

2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
итого		210	9,53	11,6	32,15	247,82	
ужин							
1	Рагу из овощей	120	4,3	9,92	29,76	202,4	177
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	1,97	10,8	65,41	465
итого		390	8,47	12,65	60,53	368,21	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1696	47,26	52,13	228,62	1572,36	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 лет

МБДОУ №152

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой пшеничной	150	3,91	3,74	14,07	157,37	140
2	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,03	22,4	79
4	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
5	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,02	21,03	457
	итого	382	12,81	12,63	33,26	295,03	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед							
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	7,38	7,66	11,4	114,35	123
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	70	3,15	5,39	16,45	135,63	359
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,21	4,37	24,54	140,93	202
4	Овощи отварные	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,73	48,18	495
	итого	560	20,75	18,02	85,54	546,89	
полдник							
1	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	582
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	220	7,29	7,44	29,52	220,50	

ужин 18.30							
1	Сырники из творога запеченные	100	3,67	11	19,75	192,5	285
2	Соус сметанный	20	0,29	1	1,18	14,8	408
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
4	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
5	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	7,05	78	469
	итого	390	10,12	16,58	47,95	385,7	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1345	51,87	54,85	214,27	1550,05	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 лет

МБДОУ №152

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой манной	150	3,46	3,43	18,85	93,08	140
2	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,03	22,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,4	2,96	0,03	36,3	75
5	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	1,97	10,8	65,41	465
	итого	343	10,65	11,54	42,51	289,79	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,38	4,07	8,16	76,56	95
2	Котлеты из говядины	60	7,51	10,95	10,08	158,53	339
3	Пюре картофельное	100	2,07	3,5	13,3	98,97	377
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,73	48,18	495
	итого	650	14,77	18,98	63,74	484,04	

ПОЛДНИК							
1	Пряник	30	0,33	0,03	17,1	108,6	581
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		210	5,37	4,53	24,3	204	
УЖИН							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	4,99	5,96	10,84	161,28	311
2	Каша пшенная рассыпчатая	100	4,43	5,41	25,16	125,39	206
3	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7	34/3
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
5	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,02	21,03	457
итого		390	12,58	13,73	59,19	382,8	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1456	44,87	49,28	210,74	1455,63	

Сезон: лето-осень

МБДОУ №152

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория 1-3 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Биточки рыбные	70	4,47	4,97	6,72	79,1	307
2	Картофель отварной с маслом	100	2,03	3,2	24,03	105,77	152
3	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,03	22,4	79
5	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,02	21,03	457
	итого	353	9,18	11,38	49,6	300,9	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
обед							
1	Суп картофельный вегетарианский	150	1,9	4,13	6,19	59,31	78
2	Гуляш из отварной говядины	60	4,89	4,5	10,8	143,02	327
3	Макаронные изделия отварные	100	4,53	3,67	22,53	149,93	256
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,73	48,18	495
	итого	550	15,24	15,06	73,73	532,03	
ПОЛДНИК							

1	Крендель сахарный	60	5,7	5,7	25,1	156,73	460
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
	итого	210	9,9	9,45	31,1	236,23	
	ужин						
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	22,8	216,75	62
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	150	2,4	2,08	10,38	62,76	462
	итого	369	14,48	14,89	42,02	349,54	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
	ИТОГО за целый день	1585	50,3	51,28	217,45	1513,7	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3 лет

МБДОУ №152

Прием пи ци							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Запеканка из творога с рисом	100	9,92	9,92	31,34	149,17	14/5
2	Соус молочный сладкий	30	1,98	1,91	4,72	21,18	406
3	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,03	22,4	79
5	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	1,97	10,8	65,41	465
	итого	313	16,69	16,98	58,97	330,76	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед							
1	Свекольник	150	2,87	9,08	9,9	103,68	98
2	Жаркое по-домашнему	160	8	12,36	27,18	302,47	328
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,73	48,18	495
	итого	550	14,88	21,95	70,23	562,12	
полдник							

1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	92,55	582
3	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
итого		265	5,59	5,4	28,63	224,05	
ужин							
1	Каша пшенная молочная жидкая	150	8,8	9,46	38,95	327	235
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,02	21,03	457
итого		340	12,3	10,79	61,98	444,83	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1651	50,36	55,3	237,81	1663,69	

Сезон: лето-осень
 День 6. Понедельник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3 лет

МБДОУ №152

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Капуста тушеная	100	2,15	3,8	10,8	126,44	380
3	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,03	22,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,4	2,96	0,03	36,3	75
6	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,02	21,03	457
	итого	342	13,45	15,65	30,02	300,4	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,83	2,58	11,13	76,44	129
2	Птица тушеная	60	3,78	5,72	7,16	138	301
3	Пюре картофельное	100	2,07	3,5	13,93	98,97	377

4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,73	48,18	495
	итого	550	11,69	12,31	65,37	392,95	
полдник							
1	Ватрушка с творожным фаршем	70	4,41	8,4	35,99	146,02	531
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
	итого	220	8,61	12,15	41,99	225,52	
ужин							
1	Каша "Дружба"	150	3,93	4,13	21,12	155,95	229
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
5	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
	итого	370	12,37	9,95	46,58	346,35	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1585	47,62	50,57	139,59	1362,2	

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

МБДОУ №152

Прием пи ци						№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Запеканка из творога	100	5,32	13,5	20,04	155,95	279
2	Соус молочный сладкий	40	2,64	2,55	6,29	28,24	406
3	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,03	22,4	79
5	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,02	21,03	457
	итого	323	10,64	19,26	45,18	300,22	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	4,05	8,80	69,57	104
2	Оладьи из печени по-кунцевски	70	4,2	1,63	4,41	199,5	357
3	Картофель отварной с маслом	100	2,03	3,2	24,03	105,77	152
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,73	48,18	495

	итого	560	11,29	8,98	69,44	525,82	
полдник 15.30							
1	Булочка домашняя	60	4,92	8,58	33,51	173,69	542
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
	итого	210	8,94	12,33	39,51	253,19	
ужин							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5,2	5,7	19,43	150,18	234
2	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	121,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	1,97	10,8	65,41	465
	итого	379	16,18	14,35	43,37	409,82	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1575	48,55	55,42	218,5	1584,05	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

МБДОУ №152

Прием пи ци						№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,49	4,8	15,51	119,33	139
2	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,03	22,4	79
4	Какао с молоком	150	2,4	2,08	10,38	62,76	462
	итого	333	9,47	10,06	38,72	277,09	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед							
1	Суп картофельный с крупой	150	1,59	3,33	11,3	96,54	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	170	10,8	16,63	29,92	277,1	332
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,35	0,05	0,95	6	148
4	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,73	48,18	495
	итого	510	15,85	20,37	72,47	518,62	

ПОЛДНИК							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	92,55	582
3	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
ИТОГО		265	5,59	5,4	28,63	224,05	
УЖИН							
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	70	9,03	12,43	22,08	182,93	264
2	Пюре картофельное	100	2,07	3,5	13,93	98,97	377
3	Икра свекольная	50	0,35	0,05	0,95	6	148
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
5	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,02	21,03	457
ИТОГО		390	13,25	16,67	51,48	357,33	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1681	45,06	52,68	209,3	1479,02	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

МБДОУ №152

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	5,16	5,96	11,07	88,28	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,95	2,92	16,45	85,44	206
3	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
5	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,03	22,4	79
6	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,02	21,03	457
	итого	353	10,79	12,09	46,37	289,75	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Борщ летний	150	2,36	2,32	2,9	61,74	64
2	Плов из говядины	170	8,56	15,21	31,1	297,13	330
3	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50

4	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,73	48,18	495
	итого	560	14,84	19,93	68,21	537,93	
ПОЛДНИК							
1	Пирожок печеный с яблоками	60	5,69	4,8	19,59	155,06	535
2	Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6	79,5	470
	итого	210	9,89	8,55	25,59	234,11	
УЖИН							
1	Суп молочный с крупой манной	150	3,46	3,43	18,85	93,08	140
2	Хлеб пшеничный	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,21	1,97	10,8	65,41	465
	итого	340	9,07	6,67	36,65	255,29	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1566	46,09	47,74	197,82	1412,08	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3 лет

МБДОУ №152

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	5,2	5,7	19,43	150,18	234
2	Хлеб пшеничный	30	2,56	1	12,8	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	3	0,02	2,18	0,03	22,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,4	2,96	0,03	36,3	75
5	Чай с сахаром	150	0,10	0,03	6,02	21,03	457
	итого	393	10,28	11,87	38,3	302,51	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед							
1	Суп из овощей	150	1,4	3,33	8,17	97,17	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	12,46	16,24	11,82	195,39	349
3	Картофель отварной с маслом	100	2,03	3,2	24,03	105,77	152

4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,73	48,18	495
	итого	690	23,6	27,8	96,0	680,2	
полдник							
1	Пряник	30	0,33	0,03	17,1	108,6	581
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	210	5,37	4,8	24,3	204	
ужин							
1	Вареники ленивые со сметаной	100	6,15	11,4	24,23	186,75	289
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Какао с молоком	150	2,4	2,08	10,38	62,76	462
	итого	370	11,75	14,64	64,11	392,91	
	Соль пищевая поваренная йодированная	3					
ИТОГО за целый день		1846	51,9	59,29	240,71	1681,55	
Итого за весь период		15986	483,88	528,54	2114,81	15274,33	
Итого среднее значение			48,4	52,85	211,48	1527,43	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год. **Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ №152

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268
2	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	423	10,1	14,1	26,7	361,0	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Котлеты из птицы припущенные	70	8,4	8,08	23,43	129	372
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495

	итого	680	24,1	19,4	113,4	668,3	
ПОЛДНИК							
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	11,3	13,7	37,7	291,8	
ужин							
1	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	253	177
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	480	11,12	16,18	75,81	464,81	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2013	57,46	63,46	271,6	1887,8	

Сезон: лето-осень

МБДОУ №152

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,21	4,98	18,75	209,82	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	79
4	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	494	15,0	15,6	44,2	393,7	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	3,6	6,16	18,8	155	359
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
4	Овощи отварные	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	26,4	22,7	106,3	680,5	
полдник							
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470

итого		250	9,4	9,9	45,2	314,5	
ужин							
1	Сырники из творога запеченные	120	4,4	13,2	23,7	231	285
2	Соус сметанный	30	0,43	1,5	1,76	22,2	408
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
5	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
итого		470	13,53	20,69	62,39	495,6	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2084	65,13	69,06	276,01	1986,18	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ №152

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	453	13,69	15,82	54,48	380,6	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	211,37	339
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	19,2	25,1	81,8	626,9	
полдник							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581

2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
итого		250	6,15	5,05	36,5	287	
ужин							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
2	Каша пшенная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163	206
3	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7	34/3
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		490	15,48	16,53	74,52	474,64	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1983	56,02	63,03	268,32	1864,15	

Сезон: лето-осень

МБДОУ №152

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Биточки рыбные	80	5,1	5,68	7,68	90,4	307
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	450	10,86	14,65	61,85	378,03	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
обед							
1	Суп картофельный вегетарианский	200	2,53	5,5	8,25	79,08	78
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	19,69	19,12	93,36	678,28	

полдник							
1	Крендель сахарный	70	6,64	6,65	29,28	182,85	460
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	11,68	11,15	36,48	278,25	
ужин							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30,4	289	236
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
итого		484	17,93	18,23	59,46	479,01	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1974	61,66	63,65	272,15	1908,6	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ №152

Прием пи ци						№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Запеканка из творога с рисом	120	11,9	11,9	37,6	179	14/5
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3	406
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	405	20,7	22,3	72,6	411,5	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед							
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Жаркое по-домашнему	200	9,99	15,44	33,97	378,08	328
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	680	18,7	28,2	87,5	706,1	
полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582

3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	305	7,2	7,1	37,3	301,7	
	ужин						
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	327	235
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	450	13,17	11,14	68,22	476,03	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за целый день	2020	60,6	68,9	283,7	1997,2	

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ №152

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Капуста тушеная	120	2,58	4,56	12,96	151,72	380
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	417	14,6	18,7	34,2	358,6	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
2	Птица тушеная	80	4,41	7,62	8,35	184	301
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377

4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	14,4	16,2	81,7	604,4	
полдник							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	5,03	9,6	41,13	166,88	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	260	10,1	14,1	48,3	262,3	
ужин							
1	Каша "Дружба"	200	5,24	5,5	28,15	207,93	229
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573
5	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	469
	итого	450	15,09	12,15	58,8	432,93	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1917	55,7	61,7	243,9	1753,2	

Сезон: лето-осень

МБДОУ №152

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пи ци							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Запеканка из творога	120	6,38	16,2	24,04	187,14	279
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3	406
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	415	13,2	24,4	57,0	384,7	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	4,8	1,86	5,04	228	357
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	13,8	12,0	87,4	643,1	
полдник							

1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	10,8	14,5	46,3	298,0	
	ужин						
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	121,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	19,49	17,21	57,63	505,87	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за целый день	1944	58,75	68,53	269,3	1926,63	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ №152

Прием пи ци							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	159,1	139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	445	12,6	14,1	51,6	377,0	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	12,7	19,56	35,2	326	332
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,35	0,05	0,95	6	148
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	630	19,1	24,5	88,7	633,5	
полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82

2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		305	7,2	7,1	37,3	301,7	
ужин							
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	10,31	14,2	25,23	209,06	264
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Икра свекольная	50	0,35	0,05	0,95	6	148
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		490	16,02	19,82	65,05	444,34	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2050	55,8	65,8	260,6	1858,4	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ №152

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,53	3,5	19,74	102,52	206
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	435	12,1	15,0	53,2	341,4	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Борщ летний	200	3,14	3,09	3,86	82,31	64
2	Плов из говядины	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330
3	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	680	18,0	23,8	81,9	645,5	

полдник							
1	Пирожок печеный с яблоками	70	6,63	5,6	22,85	180,9	535
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	11,7	10,1	30,1	276,3	
ужин							
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		450	11,8	12,84	66,87	432,31	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		1915	55,1	62,2	253,0	1790,5	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ №152

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	453	13,2	16,3	48,9	397,6	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14,24	18,56	13,5	223,3	349
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574

6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	23,6	27,8	96,0	680,2	
полдник							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,2	5,1	36,5	287,0	
ужин							
1	Вареники ленивые со сметаной	120	7,37	13,68	29,07	224,1	289
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	455	15,04	18,11	78,79	487,48	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за целый день		2028	58,87	67,34	278,16	1954,13	
Итого за весь период		19928	585,1	653,69	2676,73	18926,82	
Итого среднее значение			58,51	65,369	267,673	1892,682	

Для разработки перспективного 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. Первалова 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. Гращенко, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год. **Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20**