муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад №223»
(МБДОУ №223)

пр. Коммунистический,12/4
г. Ростов-на-Дону, 344058
ОКПО 46582734 ОГРН 1026104368355
ИНН 6168099015 КПП 616801001

тел/факс(863)т.222-13-71
e-mail: mdou223_61@mail.ru

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №223
города Ростова-на-Дону
_____ И.А. Зеркаль

Приказ от 31.05.2022 №90

Зеркаль Ирина Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Зеркаль Ирина Анатольевна
DN: c=RU, st=Ростовская область, l=Ростов-на-Дону, title=заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ДЕТСКИЙ САД № 223», 1.2.643.100.3=120B303937323435363931303 8, 1.2.643.3.131.1.1=120C36313638303335313433373 4, email=mdou223_61@mail.ru, givenName=Ирина Анатольевна, sn=Зеркаль, cn=Зеркаль Ирина Анатольевна
Дата: 2023.05.30 16:09:24 +03'00'

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1,5-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

МБДОУ 223

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 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Омлет натуральный	120	100	3,5	3,21	5,37	5,01	2,8	2,46	157,72	141,89	225
2	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	468
з	Хлеб пшеничный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	305
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
5	Сыр плавленный (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	195
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	423	364	10 1	83	14 1	12,4	26,7	23,1	361,0	313 9	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	303
	итого	180	180	09	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
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	172
2	Котлеты из птицы припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	129	112	446
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4, 76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	378
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	469
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5			19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	680	550	24,2	19,6	17,1	14,9	112,3	96,8	644,5	534 5	
полдник 15.30												
1	Булочка дорожная	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	389
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	б	95,4	79,5	307
	итого	250	210	11,3	9,6	13,7	12,0	37,7	34,6	291,8	230,4	
ужин 18.30												
	Рагу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	253	220	475
2	Хлеб пшеничный	зо	20	2,55		0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	305
3	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	111
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	403
	итого	480	425	11,12	9,64	16,18	13,87	75,81	53,34	464,81	395,07	
	ИТОГО за целый день	2013	1729	57,55	48,1	61,21	53,33	270,54	225,77	1864,0	1575,71	

Сезон: лето-осень МБДОУ №223

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		
	завт ак 8.30-9.00	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	390
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	305
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	361
4	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	416
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	494	414	15,0	13,2	15,6	14,8	44,2	34,4	393,7	320,8	
	Второй завт рак 10.30-11.00											
1	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	зоз
	итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
	Обед 12.00-13.00											
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	9,84	9,21	10,21	9,85	15,2	10,41	152,46	118,25	400
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	60	3,6	2,08	6,16	3,62	18,8	16,3	155	106,4	395
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	429
4	Овощи отварные	60	40	0,07	0,05	2,06	0,77	5,05		40,05	23,7	380
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	304
б	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81		309
	итого	700	550	25,9	20,9	24,6	19,1	109,4	90,9	709,5	558,2	
	полдник 15.30											
1	Печенье	50	20	3,75	1,5	4,9	1,96	37,2	16,13	208,5	123,4	311
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	307
	итого	250	200	9,4	6,5	9,9	6,5	45,2	23,3	314,5	218,8	
	ужин 18.30											
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	125	4,83	4,05	14,7	10,45	25,46	17,37	253,2	172,5	313/180
з	Хлеб пшеничный	40	30		2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305
4	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	111
5	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	373
	итого	470	400	13,53	11,05	20,69	15,35	62,39	48,07	495,6	372,5	
	ИТОГО за целый день	2094	1744	64,65	52,57	71,02	55,88	279,16	214,75	2015,23	1572,22	

Сезон: лето-осень МБДОУ №223

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 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	370
2	Хлеб пшеничный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	305
3	Масло сливочное порциями	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	195
5	Кофейный напиток с молоком (№1)	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	403
	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	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	111
	итого	100	100	1,5		0,5	0,14	21	15	95	79	
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	178
2	Котлеты из говядины	80	60	10,01	9,98	14,6	12,94	13,43	12,45	211,37	179,57	413
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111 91	401
4	Овощи свежие (порцями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	468
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4		19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81		309
	итого	690	550	19,2	17,6	25,1	22,2	81,8	69,8	626,9	531,3	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	310
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	307
	итого	250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	36,5	27,5	287	240,2	
ужин 18.30												
1	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	60	5,7	3,21	6,81	5,11	12,38	11,65	184,31	165,83	431
2	Каша пшенная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	460
3	Кабачки припущенные	50	40	1,36	1,31	1,67	1,33	8,67	7,13	26,7	21,3	174
4	Хлеб пшеничный	зо	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	305
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	490	410	15,48	12,01	16,53	13,93	74,52	66,2	474,64	415 02	
ИТОГО за целый день		1983	1654	56,02	46,99	63,03	54,6	268,32	227,2	1864,15	1588,42	

Сезон: лето-осень

МБДОУ №223

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 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	230
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4, 15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	414
3	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	305
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	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	100	100	1,5	0,26		0,18	21	11	95	47	111
	итого	100	100	1,50	0,26	0,50	0,18	21,00	11,00	95,00	47,00	
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	206
2	Г ляш из отварной говядины	80	60	6,51	5,68		5,82	14,39	13,24	190,69	158,1	315
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4, 76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	378
4	Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	173
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5			19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	690	550	19,69	16,20	19,12	17,06	93,36	81,71	678,28	579,06	
полдник 15.30												
1	Крендель сахарный	70	60	6,64	5,81	6,65	5,33	29,28	26,04	182,85	157,34	317
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	307
	итого	250	210	11,68	10,01	11,15	9,08	36,48	32,04	278,25	236,84	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5,54	4,16	8,62	6,46	30,4	24,3	289	252	449
2	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	305
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	416
4	Какао с молоком (№4)	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	404
	итого	484	404	17,93	15,34	18,23	15,44	59,46	47,42	479,01	408,31	
ИТОГО за целый день		1974	1644	61,66	49,63	63,65	54,85	272,15	223,58	1908,6	1586,0	

Сезон: лето-осень МБДОУ №223

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		
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	15,2	14,2	15,08	13,08	45,46	36,66	214,3	189,3	441/320
2	Хлеб пшеничный	зо	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	305
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
4	Кофейный напиток с молоком (№1)	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	403
	итого	405	355	20,7	18,6	22,3	19,7	72,6	57,8	411,5	352,4	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	180	180	0,9		0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	зоз
	итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
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	398
2	Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,32	15,44	10,99	33,97	27,66	378,08	303,83	436
з	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	469
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24			24 ,	19,52	121	96,8	304
	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	680	530	18,7	14,7	28,2	22,4	87,5	71,8	706,1	575,5	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	о, 18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	111
2	Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	311
з	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2		3,75	7,2	б	95,4	79,5	307
	итого	305	265	7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3	
ужин 18.30												
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	180	8,8	7,02	9,46	8,51	38,95	36,2	327	285	451
	Хлеб пшеничный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	305
з	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	450	400	13,17	10,52	11,14	9,86	68,22	60,22	476,03	406,29	
	ИТОГО за целый день	2020	1730	60,6	50,7	68,9	58,0	283,7	240,9	1997,2	1688,4	

Сезон: лето-осень
День 6. Понедельник
Неделя вторая Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ №223

Прием пищи												№ рец
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завт ак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	садд	ясли	сад	ясли	
1	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	416
2	Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	407
3	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	305
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	195
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	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	100	100	1,5		0,5	0,14	21	15	95	79	111
	итого	100	100	1,5		0,5	0,14	21	15	95	79	
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	427
2	Птица тушеная	80	60	4,41	3,06	7,62	5,47	8,35	5,76	184	153,4	447
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	401
4	Овощи свежие порциями огурец	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1 9	1,52	11	8,8	469
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24		0,4	24	19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	690	550	14, 4	11,2	16,2	12,0	81,7	66,6	604,4	495,5	
полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	5,03	4,89		7,39	41,13	35,39	166,88	136,24	424
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	307
	итого	260	210	10,1	9,1	14,1	11,1	48,3	41,4	262,3	215,7	
ужин 18.30												
1	Каша "Дружба"	200	180	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	20,78	207,93	164,14	426
2	Хлеб пшеничный	50	40	4,25		1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	305
3	Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5		8,46	104	93,6	373
	итого	450	400	15,09	13,16	12,15	10,77	58,8	46,24	432,93	354,54	
ИТОГО за целый день		1917	1623	55,7	46,4	61,7	50,5	243,9	196,0	1753,2	1424,2	

Сезон: лето-осень МБДОУ №223

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 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	9,68	7,38	19,38	15,11	31,9	25,57	222,44	183,64	441/320
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99		12,75	96,8	72,6	305
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
4	Чай с сахаром	200	180	0,12		0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	415	355	13,2	10,1	24,	198	57,0		384 7	318 1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26		0,18	21	11	95	47	111
	итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
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	391
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	60	4,8		1,86	1,22	5,04	4,88	228	213	зоо
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	414
4	Овощи свежие (порцями помидоры)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	468
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4		19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	690	550	13,8	11 8	12,0	10,1	87,4	75,1	643,1	560,3	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	389
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	307
	итого	250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4	
ужин 18.30												
1	Каша из овсяных хлопьев ”Геркулес“ жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	363
2	Хлеб пшеничный	40	зо	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	121,63	121,63	416
4	Кофейный напиток с молоком №1	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	403
	итого	489	409	19,49	16,45	17,21	14,69	57,63	48,57	505,87	401 31	
ИТОГО за целый день		1944	1624	58,75	47,72	68,53	56,58	269,3	221,36	1926,63	1587,18	

Сезон: лето-осень
День 8. Среда
Неделя вторая Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

МБДОУ №223

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 макаронными изделиями	200	150	5,98	4,52		5,11	20,67	17,46	159,1	135,82	421
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	305
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	404
	итого	445	365	12,6	9,9	14,1	12,2	51,6	42,4	377,0	320,0	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Сок фруктовый	180	180	ор	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	зоз
	итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
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	405
2	Рагу овощное с мясом / Перец фаршированный мясом и рисом	200	150	12,7	11,3	19,56	17,17	35,2	31,4	326	275	470
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	469
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5			19,52	121	96,8	304
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	680	530	19,7	16,9	24,6	21,0	90,6	76,8	644,5	536,4	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	111
2	Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	311
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2		95,4	79,5	307
	итого	305	265	7,2	5,9	7,1	5,9	37,3	33,0	301,7	252,3	
ужин 18.30												
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	9,84	14,2	11,1	25,23	21,66	209,06	182,59	231
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	401
3	Икра свекольная	60	40	0,58		3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99	415
4	Хлеб пшеничный		25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	305
5	Чай с сахаром	200	180	0,12		0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	500	415	16,25	14,87	22,85	17,73	68,92	58,93	471,43	399,48	
	ИТОГО за целый день	2110	1755	56,6	48,6	68,9	57,0	266,4	229,1	1896,5	1610,1	

Сезон: лето-осень

МБДОУ №223

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 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	5,89	3,76	6,81	4,68	12,65	10,19	100,89	80,38	410
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	80,84	411
3	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	305
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	435	365	12,1		15,0	11,6	53,2	38,9	341,4	271,5	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	111
	итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	
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	206
2	Плов из говядины	200	150	10,07	8,58	17,89	14,36	36,58	30,8	349,56	280,86	433
з	Икра кабачковая	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8	173
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5		24 ,	19,52	121	96,8	304
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	309
	итого	680	530	18,0	15,1	23,8	19,4	81,9	66,8	645,5	521,4	
полдник 15.30												
1	Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,93	5,6		22,85	20,58	180,9	139,81	335
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	307
	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	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	370
2	Хлеб пшеничный	50	40	4,25		1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	305
3	Кофейный напиток с молоком №1	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	403
	итого	450	370	11,8	9,92	12,84	9,84	66,87	57,17	432,31	356,99	
	ИТОГО за целый день	1915	1575	55,1	43,4	62,2	49,1	253,0	200,4	1790,5	1416,3	

Сезон: лето-осень МБДОУ №223

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		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес” жидкая	200	150	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	363
2	Хлеб пшеничный формовой	35	зо	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	305
3	Масло сливочное порциями	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	361
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	195
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	377
	итого	453	374	13,2	9,9	16,3	13,0	48,9	42,7	397,6	297,0	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	зоз
	итого	180	180	ор		0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	
обед 12.00-13.00												
1	Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	412
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	60	14,24	10,33	18,56	12,2	13,5	12,44	223,3	172	
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	414
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76		4,8	468
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4		19,52	121	96,8	304
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,	309
	итого	690	550	23,4	17,9	27,7	20,3	95,0	82,0	675,2	548,3	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	зо	0,55	0,33	0,05	0,03	28,5	17,1	181	125,75	310
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	307
	итого	250	210	6,2	5,4	5,1	4,5	36,5	24,3	287,0	221,2	
ужин 18.30												
1	Вареники ленивые со сметаной	120	100	7,37	6,96	13,68	12,06	29,07	23,35	224,1	187,01	402
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	305
3	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25	111
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	404
	итого	455	400	15,04	13,35	18,11	15,84	78,79	60,08	487,48	411,94	
ИТОГО за целый день		2028	1714	58,67	47,41	67,29	53,78	277,21	227,09	1949,13	1580,3	
Итого за весь период		19998	16792	585,29	481,39	656,48	543,72	2683,64	2206,17	18965,2	15628,7	
Итого среднее значение				58,529	48,139	65,648	54,372	268,364	220,617	1896,516	1562,874	

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. МЛ. Могильного и ВЛ. Тутельяна, 2011 год, г. Москва

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