



Утверждаю
Заведующий МДОУ №14

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025-26 г.г.**

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Омлет натуральный	65	65	6,79	6,79	8,78	8,78	21,3	21,3	111,28	111,28	215
2	Каша вязкая с маслом	100	80	3,37	2,69	3,33	2,33	27,9	24,32	108,19	83,56	168
3	Икра кабачковая консервированная	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
4	Бутерброд с сыром	45	35	3,66	2,49	7,23	6,03	7,39	6,16	110	89,43	3
5	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
	итого	470	400	14,9	12,7	23,2	19,7	67,2	59,9	411,1	342,1	
второй завтрак												
1	Фрукты 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	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	150	5,13	3,7	6,35	5,64	25,57	16,25	198,2	141,83	81
2	Жаркое по-домашнему	160	140	4,38	3,19	17,31	14,47	38,6	32,2	288,15	248,14	276
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70
4	Хлеб ржаной	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	90,65	64,75	
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
	итого	625	505	12,9	9,3	24,9	21,0	92,1	69,7	631,2	498,8	
полдник												
1	Пирожок с повидлом печеный	80	70	6,8	6,11	5,55	5,36	49,43	42,5	274,15	242,2	454
2	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
	итого	260	220	11,8	10,3	10,1	9,1	57,9	49,6	367,8	320,2	
ИТОГО за целый день		1455	1225	39,9	32,6	58,3	50,0	228,6	190,6	1462,1	1213,0	

Сезон: зима-весна
 День 2. Вторник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		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	150	5,49	4,68	6,13	5	33,18	28,18	165,53	132,81	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	2,91	3,11	2,59	13,23	11,04	90,32	75,35	395
	итого	435	360	10,2	8,6	13,5	11,9	53,8	45,4	329,6	275,8	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	399
	итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	6	4,71	8,28	5,67	15,44	11,43	157,9	114,15	80
2	Рыба, тушенная с овощами	80	60	5,47	4,81	3,67	3,57	12,33	11,49	88,64	77,68	247
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,63	3,72	25,42	22,15	133,65	110,77	125
4	Горох отварной (консервированный)	50	40	1,8	1,44	0,05	0,04	4,9	3,92	27,5	22	131
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из кураги	180	150	0,62	0,47	0,04	0,03	12,11	9,58	46,14	36,3	376
	итого	695	550	19,8	16,1	17,7	13,8	88,2	72,0	554,9	436,9	
полдник												
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Капуста тушенная	130	110	2,09	1,76	4,82	4,8	10	8,05	85,74	77,34	132
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
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 лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
	итого	430	375	12,0	10,6	13,0	12,1	35,9	27,2	302,7	256,1	
ИТОГО за целый день		1740	1465	42,9	36,2	44,3	37,9	195,8	162,6	1269,9	1051,7	

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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,98	4,34	6,13	5	33,42	28,34	164,33	132,01	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	3,66	2,49	7,23	6,03	7,39	6,16	110	89,43	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
	итого	445	365	8,79	6,94	13,4	11,05	46,98	39,61	297,13	240,02	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	368
	итого	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	
обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	5,06	4,26	7,3	6,64	9,53	7,76	125,51	108,98	57
2	Печень по-строгановски	80	60	5,12	3,12	7,67	6,99	18,08	16,5	164,82	144,1	255
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	5,23	3,27	5,13	3,93	26,04	16,28	177,4	117,42	205
4	Салат из соленых огурцов с луком	50	40	0,23	0,19	2,1	2,08	1,51	1,22	25,41	24,01	19
5	Хлеб пшеничный	30	15	1,22	0,61	0,15	0,08	7,32	3,66	36,3	18,15	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,1	0,09	0,07	0,06	10,58	9	41,14	35,15	372
	итого	700	550	19,5	13,7	23,4	20,6	85,8	65,1	648,3	512,6	
полдник												
1	Кондитерское изделие	55	35	0,61	0,39	0,06	0,04	0,88	0,56	199,1	126,7	703
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
	итого	235	185	5,7	4,6	4,6	3,8	8,1	6,6	294,5	206,2	
ИТОГО за целый день		1500	1220	35,8	27,0	42,0	36,1	166,1	136,4	1355,1	1074,0	

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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,78	5,03	6,51	5,3	33,68	29,44	171,26	141,27	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Какао с молоком	200	180	3,8	3,17	3,31	2,76	12,93	10,79	87,87	73,28	397
итого		435	360	10,8	9,2	14,1	12,3	54,0	46,4	332,8	282,2	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	399
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	5,35	4,22	7,22	6,51	15,5	10,65	148,62	118,22	80
2	Котлета рыбная любительская	80	60	3,21	2,19	4,91	3,67	15,39	13,48	119,2	92,07	256
3	Пюре картофельное	130	110	2,73	2,38	5,16	4,16	22,52	15,64	127,4	109,62	321
4	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	40	0,53	0,44	2,09	2,07	3,1	2,58	36,82	33,61	36
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	90,65	77,7	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		695	555	15,8	12,6	20,7	17,5	88,2	68,5	595,6	489,0	
полдник												
1	Вареники ленивые с соусом молочным сладким	140/30	120/20	29,18	25,77	15,47	12,33	33,62	29,32	329,97	263,08	230/354.1
2	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		370	320	29,3	25,9	15,5	12,4	39,8	34,4	352,8	281,7	
ИТОГО за целый день		1680	1415	56,9	48,6	50,4	42,3	199,9	167,3	1364,0	1135,7	

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		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,44	4,65	6,15	5,01	33,05	28,09	167,33	134,01	93
2	Бутерброд с сыром	45	35	3,66	2,49	7,23	6,03	7,39	6,16	110	89,43	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	2,91	3,11	2,59	13,23	11,04	90,32	75,35	395
итого		445	365	12,6	10,1	16,5	13,6	53,7	45,3	367,7	298,8	
второй завтрак												
1	Фрукты 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	Рассольник ленинградский	200	150	5,54	4,37	9,35	7,5	14,06	9,7	167,13	126,48	76
2	Мясо, тушенное с овощами	180	150	5,39	3,19	18,65	15,18	25,17	22,91	286,93	238,42	274
3	Хлеб пшеничный	30	25	1,22	1,01	0,15	0,13	7,32	6,1	36,3	30,25	
4	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		620	500	14,9	10,9	29,2	23,7	71,2	59,1	616,8	499,6	
полдник												
1	Оладьи со сгущенным молоком	70/30	60/20	4,23	3,18	8,15	6,93	54,65	41,69	326,62	255,87	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	10,9	8,7	14,3	12,0	74,5	58,2	486,8	389,4	
ИТОГО за целый день		1445	1195	38,7	29,9	60,1	49,5	210,8	174,0	1523,3	1239,7	

Сезон: зима-весна
День 1. Понедельник
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	Макароны отварные с сыром	110	100	6,81	5,68	6,77	6,06	29,56	26,3	171	146,24	206
2	Икра кабачковая консервированная	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		405	350	9,2	7,5	14,9	12,9	47,5	40,5	326,3	271,7	
второй завтрак												
1	Фрукты 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	150	5,06	4,26	7,3	6,64	9,53	7,76	125,51	108,98	57
2	Бефстроганов из отварного мяса	80	60	3,8	2,68	14,46	12,55	14,12	12,77	202,38	171,04	278
3	Каша вязкая с маслом	130	110	4,06	2,9	5,29	4,13	24,3	17,36	159,2	116,92	168
4	Овощи натуральные соленные	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		700	555	17,1	13,1	28,3	24,3	81,0	64,0	655,3	530,0	
полдник												
1	Ватрушка с творогом	100	80	5,1	4,91	12,29	8,09	39,27	34,27	328,99	258,34	458
2	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
итого		280	230	10,1	9,1	16,8	11,8	47,7	41,3	422,6	336,3	
ИТОГО за целый день		1485	1235	36,7	29,9	60,1	49,2	187,8	157,3	1456,2	1190,0	

Сезон: зима-весна
 День 2. Вторник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		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	150	5,82	4,9	6,91	5,52	31,74	27,22	168,38	134,71	
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	150	3,5	2,91	3,11	2,59	13,23	11,04	90,32	75,35	395
итого		435	330	10,6	8,9	14,3	12,4	52,3	44,4	332,4	277,7	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	6	4,69	8,28	5,52	15,44	11,4	157,9	112,57	
2	Котлета рыбная	70	60	3	2,03	4,89	4,66	14,24	12,63	113,42	96,75	255
3	Пюре картофельное	130	110	2,73	2,38	5,16	4,16	22,52	15,64	127,4	109,62	321
4	Кукуруза отварная (консервированная)	50	40	1,1	0,88	0,2	0,16	5,6	4,48	29	23,2	133
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		675	545	16,0	12,5	19,5	15,3	85,2	66,0	565,4	451,8	
полдник												
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	
2	Винегрет овощной	130	110	2,21	1,71	3,31	3,25	13	10,2	94,85	80,47	45
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Кондитерское изделие	30	15	2,25	1,13	2,94	1,47	22,32	11,16	125,1	62,55	703
5	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		435	375	12,96	10,87	12,75	11,03	52,46	35,31	384,42	290,32	
ИТОГО за целый день		1725	1430	40,4	33,1	46,7	38,8	208,0	163,7	1365,0	1102,6	

Сезон: зима-весна
 День 3. 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	Суп молочный с крупой	200	150	5,49	4,68	6,13	5	33,18	28,18	165,53	132,81		94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65		1
3	Какао с молоком	200	180	3,8	3,17	3,31	2,76	12,93	10,79	87,87	73,28		397
итого		435	360	10,5	8,9	13,7	12,0	53,5	45,1	327,1	273,7		
второй завтрак													
1	Фрукты свежие	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2		368
итого		120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2		
обед													
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	150	5,13	4,7	6,35	5,64	25,57	16,25	198,2	141,83		81
	Печень по-строгановски	80	60	5,12	3,12	7,67	6,99	18,08	16,5	164,82	144,1		255
2	Рис отварной	130	110	4,06	2,9	5,29	4,13	24,3	17,36	159,2	116,92		168
3	Овощи натуральные соевые	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4		70
4	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8		
5	Компот из свежих фруктов	180	150	0,1	0,09	0,07	0,06	10,58	9	41,14	35,15		372
итого		665	530	16,7	12,6	20,3	17,6	90,3	68,5	633,6	494,2		
полдник													
1	Омлет натуральный	150	130	5,63	3,58	18,42	15,75	22,94	22,59	239,71	206,08		215
2	Икра свекольная	60	40	0,78	0,52	2,11	1,08	5	3,02	48,17	27,86		54
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8		
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 лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58		393
итого		460	385	10,1	6,7	23,0	18,5	53,5	44,5	427,9	335,8		
ИТОГО за целый день		1680	1395	39,1	30,1	57,7	48,7	222,4	183,3	1503,8	1219,0		

Сезон: зима-весна
День 4. 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	Каша молочная вязкая	200	150	5,84	5,25	6,44	5,29	35,37	31,78	176,54	150,31	168
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	400
	итого	435	360	12,7	11,3	15,7	14,1	52,1	46,4	354,2	311,6	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	399
	итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
обед												
1	Свекольник	200	150	5,48	4,61	7,41	5,74	13,34	11,04	150,08	121,34	58
2	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	60	4,19	3,88	6,77	5,23	16,79	14,49	145,44	112,8	264
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,63	3,72	25,42	22,15	133,65	110,77	125
4	Горох отварной (консервированный)	50	40	1,8	1,44	0,05	0,04	4,9	3,92	27,5	22	131
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
	итого	690	550	17,6	15,0	20,0	15,7	90,0	75,6	607,3	489,5	
полдник												
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/20	100/15	7,62	5,1	10,8	8,7	22,5	20,9	288,3	215,2	231
2	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
	итого	360	280	7,8	5,2	10,8	8,7	28,7	26,0	311,1	233,8	
ИТОГО за целый день		1665	1370	38,9	32,4	46,7	38,6	188,8	166,0	1355,5	1117,6	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюдо		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,81	5,05	6,3	5,14	23,1	19	170,3	140,55	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	2,91	3,11	2,58	13,23	11,04	90,32	75,35	395
итого		435	360	10,6	9,0	13,7	12,0	43,7	36,2	334,3	283,6	
второй завтрак												
1	Фрукты 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	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	5,51	4,19	6,03	4,46	15,31	9,9	139,5	97,43	82
2	Запеканка картофельная с мясом	160	140	4,92	2,87	18,97	16,76	26,73	19,5	342,05	284,92	291
3	Соус сметанный	30	20	0,47	0,31	1,52	1,21	1,68	0,93	22,48	15,98	354
4	Капуста тушеная	60	40	0,97	0,65	3,73	2,88	4,86	2,95	54,04	38,41	132
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из кураги	180	150	0,62	0,47	0,04	0,03	12,11	9,58	46,14	36,3	376
итого		690	545	16,3	11,4	31,4	26,3	80,8	58,4	718,2	562,0	
полдник												
1	Булочка домашняя	70	60	6,74	6,07	5,55	5,36	40,68	36	240,04	217,2	469
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,3	97,2	81	401
итого		250	210	12,0	10,4	10,1	9,1	48,2	42,3	337,2	298,2	
ИТОГО за целый день		1475	1215	39,0	31,1	55,3	47,5	184,2	148,3	1441,8	1195,7	
Итого за весь период		15850	13165	408,27	330,95	521,63	438,61	1992,3	1649,4	14096,72	11538,98	
Итого среднее значение				40,8	33,1	52,2	43,9	199,2	164,9	1409,7	1153,9	



Утверждаю
Заведующий ДДОУ №14

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025-26г. г.**

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

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	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Каша вязкая с маслом	100	80	3,37	2,69	3,33	2,33	27,9	24,32	108,19	83,56	168
3	Икра кабачковая консервированная	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
4	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
5	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		445	380	11,9	10,7	17,1	14,8	46,1	38,8	338,7	284,9	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	399
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
обед												
1	Суп картофельный с рыбой	200	150	6,64	5,18	5,18	3,27	15,44	8,9	135	86,14	156
2	Жаркое по-домашнему	160	140	4,38	3,19	17,31	14,47	38,6	32,2	288,15	248,14	276
3	Овощи натуральные свежие	50	40	0,4	0,32	0,05	0,04	1,4	1,12	7,5	6	71
4	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
5	Хлеб ржаной	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	90,65	64,75	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		655	525	15,8	11,8	23,9	18,7	89,5	67,4	606,3	468,9	
полдник												
1	Пирожок с повидлом печеный	80	70	6,8	6,11	5,55	5,36	49,43	42,5	274,15	242,2	454
2	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
итого		260	220	11,8	10,3	10,1	9,1	57,9	49,6	367,8	320,2	
ИТОГО за целый день		1540	1305	40,5	33,7	51,1	42,8	211,5	173,8	1395,6	1156,8	

Сезон: лето-осень
День 2. Вторник
Неделя первая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет												№ рец.
Наименование блюд		Прием пищи		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		Масса порции в граммах										
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,49	4,68	6,13	5	33,18	28,18	165,53	132,81	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	2,91	3,11	2,59	13,23	11,04	90,32	75,35	395
итого		435	360	10,2	8,6	13,5	11,9	53,8	45,4	329,6	275,8	
второй завтрак												
1	Плоды свежие	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	368
итого		120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	
обед												
1	Суп картофельный с крупой на к/б со сметаной	200	150	6	4,71	8,28	5,67	15,44	11,43	157,9	114,15	80
2	Биточки рыбные запеченные	70	60	3	2,03	4,89	4,66	14,24	12,63	113,42	96,75	255
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,63	3,72	25,42	22,15	133,65	110,77	125
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	40	0,49	0,37	2,08	2,06	1,78	1,35	28,55	25,98	15
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		675	545	15,2	11,7	20,8	16,9	84,3	69,4	571,2	457,3	
полдник												
1	Омлет натуральный	80	60	5,63	3,58	18,42	15,75	22,94	22,59	239,71	206,08	215
2	Икра кабачковая	50	40	0,53	0,45	2,19	2,17	3,74	2,96	37,26	33,5	53
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
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	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		380	315	9,8	6,6	23,1	19,6	52,1	44,3	415,3	340,4	
ИТОГО за целый день		1610	1340	37,0	28,8	58,0	48,9	215,3	184,3	1431,3	1188,7	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет												
Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		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	150	4,98	4,34	6,13	5	33,42	28,34	164,33	132,01	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	3,66	2,49	7,23	6,03	7,39	6,16	110	89,43	3
3	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		445	365	8,74	6,91	13,39	11,05	46,83	39,52	295,43	239	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18					
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	399
обед												
1	Борщ летний на к/б со сметаной	200	150	5,31	4,35	8,45	7,64	10,2	7,73	140,28	118,6	64
2	Печень по-строгановски	80	60	5,12	3,12	7,67	6,99	18,08	16,5	164,82	144,1	255
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	5,23	3,27	5,13	3,93	26,04	16,28	177,4	117,42	205
4	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	40	0,5	0,4	2,08	2,07	1,94	1,54	28,86	26,62	27
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,1	0,09	0,07	0,06	10,58	9	41,14	35,15	372
итого		690	550	19,6	14,0	24,5	21,6	84,5	65,3	654,4	524,8	
полдник												
1	Кондитерское изделие	50	30	0,61	0,39	0,06	0,04	0,88	0,56	199,1	126,7	703
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
итого		230	180	5,7	4,6	4,6	3,8	8,1	6,6	294,5	206,2	
ИТОГО за целый день		1545	1275	34,9	26,4	42,6	36,6	157,4	129,4	1327,1	1052,8	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Кнал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,78	5,03	6,51	5,3	33,68	29,44	171,26	141,27	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Какао с молоком	200	180	3,8	3,17	3,31	2,76	12,93	10,79	87,87	73,28	397
	итого	435	360	10,8	9,2	14,1	12,3	54,0	46,4	332,8	282,2	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	368
	итого	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	
обед												
1	Суп картофельный с крупой на к/б со сметаной	200	150	5,35	4,22	7,22	6,51	15,5	10,65	148,62	118,22	80
2	Котлета рыбная любительская	80	60	3,21	2,19	4,91	3,67	15,39	13,48	119,2	92,07	256
3	Пюре картофельное	130	110	2,73	2,38	5,16	4,16	22,52	15,64	127,4	109,62	321
4	Салат из свежих огурцов	50	40	0,42	0,33	2,06	1,05	1,59	1,26	26,39	15,63	13
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	90,65	77,7	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
	итого	695	555	15,7	12,5	20,6	16,5	86,7	67,2	585,2	471,1	
полдник												
1	Запеканка из творога с соусом сметанным сладким	130/30	110/20	25,1	19,52	18,16	14,75	35,15	30,6	402,35	361,27	237/354.1
2	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
	итого	360,0	310,0	25,2	19,6	18,2	14,8	41,2	35,6	423,5	378,8	
ИТОГО за целый день		1610	1345	53,6	43,1	53,5	44,2	207,0	174,3	1456,7	1247,3	

Сезон: лето-осень
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		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,44	4,65	6,15	5,01	33,05	28,09	167,33	134,01	93
2	Бутерброд с сыром	45	35	3,66	2,49	7,23	6,03	7,39	6,16	110	89,43	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	2,91	3,11	2,59	13,23	11,04	90,32	75,35	395
итого		445	365	12,6	10,1	16,5	13,6	53,7	45,3	367,7	298,8	
второй завтрак												
1	Плоды 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	Суп картофельный с бобовыми к/б с гренками	200	150	5,13	4,7	6,35	5,64	25,57	16,25	198,2	141,83	81
2	Мясо, тушенное с овощами	200	150	6,3	4,2	8,6	5,2	35,2	32,9	385,5	338,4	274
3	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
4	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		610	475	14,2	11,2	16,0	11,7	85,4	69,5	710,1	584,7	
полдник												
1	Булочка российская	70	60	6,49	5,68	5,73	4,59	38,26	33,55	269,87	207,98	474
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	13,2	11,2	11,9	9,7	58,1	50,1	430,1	341,5	
ИТОГО за целый день		1435	1170	40,2	32,8	44,5	35,2	208,6	176,3	1559,9	1276,9	

Сезон: лето-осень
День 1. Понедельник
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	
завтрак												
1	Макароны отварные с сыром	110	100	6,81	5,68	6,77	6,06	29,56	26,3	171	146,24	206
2	Икра кабачковая консервированная	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
4	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
	итого	405	350	9,1	7,4	14,9	12,9	47,4	40,4	324,6	270,7	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	399
	итого	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
обед												
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	200	150	7,66	6,29	9,24	7,21	25,04	22,4	224,4	180,2	83
2	Бефстроганов из отварного мяса	70	50	3,8	2,68	14,46	12,55	14,12	12,77	202,38	171,04	278
3	Каша рассыпчатая с маслом	130	110	6,73	5,38	5,83	4,66	35,79	28,63	208,9	167,12	165
4	Овощи натуральные свежие	50	40	0,4	0,32	0,05	0,04	1,4	1,12	7,5	6	71
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
	итого	690	545	22,6	17,8	30,7	25,4	108,3	90,1	805,9	653,0	
полдник												
1	Ватрушка с творогом	100	80	5,1	4,91	12,29	8,09	39,27	34,27	328,99	258,34	458
2	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
	итого	280	230	10,1	9,1	16,8	11,8	47,7	41,3	422,6	336,3	
ИТОГО за целый день		1555	1305	42,7	35,2	62,6	50,3	221,4	189,9	1635,9	1342,8	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		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	150	5,82	4,9	6,91	5,52	31,74	27,22	168,38	134,71	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молком	200	150	3,5	2,91	3,11	2,59	13,23	11,04	90,32	75,35	395
	итого	435	330	10,6	8,9	14,3	12,4	52,3	44,4	332,4	277,7	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	1,06	1,06	0,32	0,32	8,85	8,85	44	44	703
	итого	100	100	1,06	1,06	0,32	0,32	8,85	8,85	44	44	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми на к/б с гренками	200	150	5,13	4,7	6,35	5,64	25,57	16,25	198,2	141,83	81
3	Печень по-строгановски	80	60	5,12	3,12	7,67	6,99	18,08	16,5	164,82	144,1	255
4	Пюре картофельное	130	110	2,73	2,38	5,16	4,16	22,52	15,64	127,4	109,62	321
5	Овощи натуральные свежие	50	40	0,44	0,35	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	71
6	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
7	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
8	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
	итого	685	545	16,6	13,0	20,2	17,6	98,5	73,9	652,3	523,3	
полдник												
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Рагу из овощей	130	110	2,06	1,66	4,03	3,98	23,3	20,7	197,7	164,6	137
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Кондитерское изделие	30	15	2,25	1,13	2,94	1,47	22,32	11,16	125,1	62,55	703
5	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
	итого	435	375	12,76	10,79	13,46	11,76	62,61	45,72	485,57	373,43	
ИТОГО за целый день		1655	1350	41,0	33,7	48,3	42,1	222,2	172,9	1514,3	1218,5	

Сезон: зима-весна
День 3. 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	Суп молочный с крупой	200	150	5,49	4,68	6,13	5	33,18	28,18	165,53	132,81	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Какао с молоком	200	180	3,8	3,17	3,31	2,76	12,93	10,79	87,87	73,28	397
итого		435	360	10,5	8,9	13,7	12,0	53,5	45,1	327,1	273,7	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	368
итого		120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	150	5,13	4,7	6,35	5,64	25,57	16,25	198,2	141,83	81
	Печень по-строгановски	80	60	5,12	3,12	7,67	6,99	18,08	16,5	164,82	144,1	255
2	Рис отварной	130	110	4,06	2,9	5,29	4,13	24,3	17,36	159,2	116,92	168
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70
4	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
5	Компот из свежих плодов	180	150	0,1	0,09	0,07	0,06	10,58	9	41,14	35,15	372
итого		665	530	16,7	12,6	20,3	17,6	90,3	68,5	633,6	494,2	
полдник												
1	Омлет натуральный	150	130	5,63	3,58	18,42	15,75	22,94	22,59	239,71	206,08	215
2	Икра свекольная	60	40	0,78	0,52	2,11	1,08	5	3,02	48,17	27,86	54
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
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 лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		460	385	10,1	6,7	23,0	18,5	53,5	44,5	427,9	335,8	
ИТОГО за целый день		1680	1395	39,1	30,1	57,7	48,7	222,4	183,3	1503,8	1219,0	

Сезон: лето-осень

День 4. 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		
завтрак													
1	Каша молочная вязкая	200	150	5,84	5,25	6,44	5,29	35,37	31,78	176,54	150,31	168	
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1	
3	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392	
итого		435	360	7,2	6,4	10,8	9,6	48,8	42,9	271,3	235,5		
второй завтрак													
1	Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	9	9	44	44	368	
итого		100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	9	9	44	44		
обед													
1	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	200	150	5,06	4,26	7,3	6,64	9,53	7,76	125,51	108,98	57	
2	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	150	14,12	12,37	7,27	6,62	22,84	19,2	303,5	286,2	29	
3	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	40	0,5	0,4	2,08	2,07	1,94	1,54	28,86	26,62	27	
4	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2		
5	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75		
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376	
итого		670	535	23,7	20,2	17,8	16,3	66,3	53,7	620,6	550,4		
полдник													
1	Пудинг из творога с молоком сгущенным	140/20	120/15	26,27	20,41	19,36	15,1	32,17	25,38	406,28	317,54	235	
2	Напиток кисломолочный	180	150	6,66	5,55	6,12	5,1	19,8	16,5	160,2	133,5	401	
итого		340,0	285,0	32,9	26,0	25,5	20,2	52,0	41,9	566,5	451,0		
ИТОГО за целый день		1545	1280	64,7	53,4	54,1	46,1	176,0	147,5	1502,4	1281,0		

Сезон: лето-осень
День 5. Пятница
Неделя вторая
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,81	5,05	6,3	5,14	23,1	19	170,3	140,55	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	2,91	3,11	2,58	13,23	11,04	90,32	75,35	395
итого		435	360	10,6	9,0	13,7	12,0	43,7	36,2	334,3	283,6	
второй завтрак												
1	Фрукты 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	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	150	5,51	4,19	6,03	4,46	15,31	9,9	139,5	97,43	82
2	Котлета рубленая	70	60	15,34	13,14	15,52	12,88	7,69	5,62	232,32	191,31	282
3	Пюре картофельное	130	110	2,73	2,38	5,16	4,16	22,52	15,64	127,4	109,62	321
4	Салат из белокочанной капусты	60	40	0,75	0,5	2,06	2,04	3,47	2,27	33,5	28,1	20
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из кураги	180	150	0,62	0,47	0,04	0,03	12,11	9,58	46,14	36,3	376
итого		690	550	28,3	23,4	29,9	24,5	78,7	57,3	680,8	545,7	
полдник												
1	Булочка домашняя	70	60	6,74	6,07	5,55	5,36	40,68	36	240,04	217,2	469
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,3	97,2	81	401
итого		250	210	12,0	10,4	10,1	9,1	48,2	42,3	337,2	298,2	
ИТОГО за целый день		1475	1220	51,1	43,1	53,8	45,7	182,1	147,3	1404,3	1179,4	
Итого за весь период		15530	12895	455,09	370,52	527,18	440,17	1845,6	1530,5	13427,65	11113,51	
Итого среднее значение				45,5	37,1	52,7	44,0	197,3	153,0	1342,8	1111,4	