Утверждаю

Заведующий МБДОУ № **235**

_____З.М. Язвинская

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Детский сад **12**-ти часов пребывания

Возрастная категория **3-7** лет

2022

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

Прием пищи							№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	завтрак						
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	107,72	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150
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	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	428	*11,0*	*17,3*	*31,6*	*366,1*	
	второй завтрак						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	*0,8*	*0,16*	*16*	*90,6*	
	обед						
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Птица в соусе с томатом	80	4,99	12,57	3,36	105,17	367
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
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	700	*21,0*	*23,6*	*94,7*	*649,7*	
	полдник						
1	Сдоба обыкновенная	70	6,35	5,43	41,1	189,91	545
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	*11,4*	*9,9*	*48,3*	*285,3*	
	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	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
	итого	520	15,63	13,58	62,83	442,63	
	ИТОГО за целый день	2058	59,83	64,58	253,41	1834,4	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

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	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	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	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	448	13,51	15,8	51,8	364,97	
	второй завтрак						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	*0,8*	*0,16*	*16*	*90,6*	
	обед						
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	13,72	15,01	15,23	217,65	338
3	Капуста тушеная	130	2,7	3,86	13,69	97,27	380
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	640	*22,8*	*23,8*	*82,5*	*622,5*	
	полдник						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	310	9,09	5,99	40,95	263	
	ужин						
1	Рыба отварная	80	5,72	3,5	10,76	124,36	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,53	8,05	28,89	197,93	181
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
4	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	490	*11,71*	*15,3*	*61,11*	*449,2*	
	ИТОГО за целый день	2048	57,95	61,07	252,31	1790,22	

Сезон: зима-весна

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	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	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
4	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	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	500	*13,37*	*17,19*	*59,68*	*393,59*	
	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 из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	339
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	53,09	53
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	700	*19,39*	*26,77*	*98,84*	*640,33*	
	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	36,50	287,00	
	ужин						
1	Суп молочный с крупой	200	4,2	4,57	26,32	253,14	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	479	15,91	13,86	53,80	458,78	
	ИТОГО за целый день	2029	*56,32*	*63,37*	*269,82*	*1874,7*	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	завтрак						
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	6,3	13,32	33,3	207,94	282
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	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	400	*9,9*	*18,3*	*58,4*	*370,2*	
	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	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	82,8	501
	итого	700	*16,6*	*19,7*	*90,7*	*675,7*	
	полдник						
1	Булочка российская	70	5,02	7,5	34,81	186,34	544
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	*10,1*	*12,0*	*42,0*	*281,7*	
	ужин						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	259,1	139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	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	489	*18,79*	*16,17*	*51,85*	*461,21*	
	ИТОГО за целый день	1939	*56,8*	*66,7*	*263,9*	*1883,8*	

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Макаронные изделия отварные	120	5,49	4,68	27,34	154,4	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150
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	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	428	*13,0*	*16,7*	*56,1*	*412,8*	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	*0,8*	*0,16*	*16*	*90,6*	
обед							
1	Суп крестьянский с крупой	200	2,42	5,63	19,8	113,6	118
2	Птица отварная	80	5,58	8,53	20,41	205,05	366
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
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	700	*15,7*	*21,3*	*101,0*	*671,2*	
полдник							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	8,06	9,6	41,13	206,88	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	260	*13,1*	*14,1*	*48,3*	*302,3*	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	200	5,24	4,77	30,47	238,86	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	*17,8*	*14,34*	*62,2*	*499,71*	
ИТОГО за целый день		2037	*60,4*	*66,6*	*283,7*	*1976,6*	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: **3-7 лет**

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	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	*13,6*	*15,3*	*56,8*	*418,1*	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	8,04	11,57	12,9	169,31	356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,12	3,6	23,03	149,62	206
4	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
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	700	*27,6*	*28,2*	*96,1*	*701,1*	
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	Запеканка из творога	120	6,38	16,2	24,04	287,14	279
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	460	*11,4*	*18,05*	*70,06*	*506,97*	
ИТОГО за целый день		2015	62,7	71,59	284,12	2031,24	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Каша "Дружба"	180	4,72	4,95	15,37	124,14	229
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	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	438	*14,2*	*16,4*	*46,8*	*392,7*	
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	Бифштекс рубленый паровой	80	7,51	8,4	5,11	155,5	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
4	Икра свекольная	60	0,59	3,08	4,89	53,52	53
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	700	*22,9*	*21,1*	*95,2*	*673,0*	
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	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
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	500	*11,82*	*14,04*	*68,73*	*462,49*	
	ИТОГО за целый день	1988	*61,7*	*65,7*	*269,5*	*1915,0*	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	завтрак						
1	Рыба отварная с соусом польским	80	15,2	5,17	10,76	80,4	369
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
4	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	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	515	*22,7*	*17,0*	*60,4*	*422,1*	
	второй завтрак						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
	итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
	обед						
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Плов из говядины	180	9,06	16,1	38,32	332,6	330
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
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	670	*17,8*	*31,8*	*94,9*	*700,1*	
	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	Суп молочный с крупой	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
	итого	520	*14,55*	*14,89*	*77,69*	*509,5*	
	ИТОГО за целый день	**2115**	***62,1***	***68,9***	***285,5***	***2009,4***	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
	Наименование блюд	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак							
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	7,04	11,47	29	206,41	238
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	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	400	*10,6*	*16,5*	*54,1*	*368,6*	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Суп картофельный с клецками	200	2,99	4,53	17,46	124,61	115
2	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	340,27	328
3	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
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	670	*17,0*	*21,1*	*90,8*	*688,8*	
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	Суп молочный с крупой	200	5,78	5,06	28,83	215,88	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	18,34	14,63	60,56	476,73	
	ИТОГО за целый день	1909	**58,23**	**67,13**	**272,67**	**1927,18**	
	Итого за весь период	20153	**592,39**	**659,65**	**2703,19**	**19118,27**	
	Итого среднее значение		59,24	65,97	270,32	1911,83	

Для разработки перпективного меню были использованы следующие сборники:

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

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

3. 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

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