

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

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1,5-3, 3-7 лет



**Заведующий МДОУ №199
С.С. Недюжева**

Сезон: лето-осень
День 1. Понедельник
Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи													№ п.п.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
завтрак 8.30-9.00		с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли		
1	Омлет натуральный	120	100	3,2	2,91	1,37	1,21	12,7	9,76	91,78	73,59	268	
2	Овощи свежие (отруец) или икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	148/150	
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75	
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
ИТОГО		438	364	10,8	8,4	14,0	11,0	42,2	32,6	360,0	280,0		
второй завтрак 10.30-11.00													
1	Соки овощные, фруктовые и витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501	
ИТОГО		160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70		
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	113	
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	60	4,99	3,01	12,57	10,14	3,36	2,37	105,17	97,31	288	
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	27,99	18,03	194,9	172,42	256	
4	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
ИТОГО		700	550	20,9	15,4	21,6	17,3	91,3	71,3	622,8	519,8		
полдник 15.30													
1	Булочка дорожная	70	60	3,06	2,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48	543	
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
ИТОГО		250	210	8,1	6,3	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0		
ужин 18.30													
1	Рыбу из овощей	150	130	5,37	5,05	12,4	10,7	37,2	21,3	213,99	150,73	177	
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82	
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465	
ИТОГО		490	435	11,97	10,49	16,51	14,2	80,06	57,59	450	350		
ИТОГО за целый день		2038	1709	54,48	42,73	64,14	51,91	265,81	202,03	1792,8	1429,74		

Сезон: лето-осень
 День 2. Вторник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
завтрак 8.30-9.00		сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	
1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	150	7,21	5,73	6,98	4,78	27,15	20,78	197,72	145,51	140
2	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,70	60,50	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79
4	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	489	409	16,6	14,2	17,5	15,0	50,4	38,8	369,5	289,5	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
	итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
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	104
2	Биточки из птицы (филе) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8,07	6,05	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27	202
4	Овощи отварные (свекла)	60	40	0,07	0,05	2,06	0,77	5,05	4,9	40,05	23,7	156
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	итого	690	550	23,6	18,0	22,1	17,0	106,0	84,8	679,5	539,0	
полдник 15.30												
1	Печенье	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0	
ужин 18.30												
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	130	2,83	2,05	9,7	5,45	19,66	8,07	231,8	148,1	286/408
2	Хлеб пшеничный	30	30	2,55	2,55	0,99	0,99	12,75	12,75	72,6	72,6	573
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
	итого	460	405	10,68	9,05	15,36	10,35	52,34	38,77	450	348,1	
ИТОГО за целый день		2049	1714	61,6	49,55	66,95	51,7	261	203,01	1858,99	1456,58	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи

Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/п
		с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Суп молочный с крутой маной	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140
2	Хлеб пшеничный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	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 (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
	Итого	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
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	95
2	Котлеты из говядины	80	60	5,91	4,18	9,1	7,54	12,78	7,4	147,77	107,07	339
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	Итого	700	550	15,2	11,8	19,6	16,8	81,4	64,8	564,5	458,8	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	40	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	Итого	250	220	8,05	6,24	9	7,1	39,2	30,5	270	210	
ужин 18.30												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	7,8	5,93	7,93	6,5	11,02	4,37	184,31	138,9	252
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	5,75	5,69	7,03	6,8	32,7	31,9	163	155	206
3	Кабачки припущенные	60	40	1,63	1,31	2	1,33	10,4	7,13	32	21,3	34/3
4	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	Итого	500	410	17,85	14,73	17,98	15,32	74,89	58,92	479,94	388,09	
ИТОГО за целый день		2003	1654	57,46	46,17	65,44	55,36	262,98	213,02	1785,05	1449,79	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи													№ реч.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли	с/д	я/ли		
завтрак 8.30-9.00													
1	Биточки рыбные	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,68	5,76	90,4	77,8	307	
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152	
3	Хлеб пшеничный йодированный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573	
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
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 (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82	
Итого		100	100	2,70	2,10	3,00	2,35	13,05	10,15	90,00	70,00	82	
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	78	
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	5,69	3,73	6,25	4,85	6,59	3,03	135,45	101,2	277	
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42	256	
4	Икра кабачковая	60	40	0,55	0,36	2,82	1,88	3,55	2,37	41,76	27,8	50	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
Итого		690	550	18,96	14,25	19,84	16,09	86,15	71,50	630,00	522,16		
полдник 15.30													
1	Крендель сахарный	70	60	3,07	2,16	4,64	3,27	32,01	22,78	178,25	126,75	460	
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
Итого		250	210	8,11	6,36	9,14	7,02	39,21	28,78	273,65	206,25		
ужин 18.30													
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	1,1	0,8	5,38	2,73	33,52	25,02	244,36	178,5	236	
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573	
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267	
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462	
Итого		484	404	13,49	11,98	14,99	11,71	62,58	48,14	434,37	334,81		
Итого за целый день		1974	1644	54,12	42,51	61,62	50,26	262,84	209,98	1806,1	1448,0		

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
	завтрак 8.30-9.00	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	11,9	10,9	11,9	9,9	37,6	28,8	179	154	14/5/406
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	итого	405	355	17,4	15,3	19,1	16,5	64,8	50,0	376,2	317,1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
	итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
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	98
2	Рагу из птицы (филе курицы)	200	160	10,91	8,12	13,81	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82	376
3	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	итого	690	540	19,7	15,5	26,5	22,9	90,2	66,0	611,7	485,5	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82
2	Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	итого	305	265	7,8	5,6	8,7	6,5	49,9	40,2	311,4	243,5	
ужин 18.30												
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8,8	5,02	5,46	3,51	20,95	16,2	268,7	182,4	235
2	Хлеб пшеничный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	450	400	13,17	8,52	7,14	4,86	50,22	40,22	417,73	303,69	
ИТОГО за целый день		2010	1710	60,7	47,1	64,5	53,2	268,1	206,5	1807,1	1419,8	

Сезон: лето-осень
День 6. Понедельник
Неделя вторая
Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ п/п
		с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	
завтрак 8.30-9.00												
1	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
2	Капуста тушеная	120	100	2,58	2,15	4,56	3,8	12,96	10,8	151,72	114,77	380
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
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 (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
итого		100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
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	129
2	Птица тушеная	80	60	4,41	3,06	7,62	5,47	8,35	5,76	184	153,4	301
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377
4	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
итого		700	550	14,5	11,2	16,2	12,0	82,0	66,6	606,6	495,5	
полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	3,95	2,87	4,89	3,48	32,1	25,2	180,2	134,1	531
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
итого		260	210	9,0	7,1	9,4	7,2	39,3	31,2	275,6	213,6	
ужин 18.30												
1	Каша "Дружба"	200	180	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	20,78	207,93	164,14	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8	573
3	Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	469
итого		450	400	15,09	13,16	12,15	10,77	58,8	46,24	432,93	354,54	
ИТОГО за целый день		1927	1623	55,9	45,9	59,5	48,8	227,3	180,9	1763,7	1413,0	

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ п.п.
Наименование блюд	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли	с.д.	я.сли		
завтрак 8.30-9.00												
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	7,28	5,68	6,98	4,71	27,1	20,77	197,74	145,54	279/406
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	ИТОГО	415	355	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
	ИТОГО	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	5,84	3,71	7,21	6,85	7,2	4,41	152,46	118,25	123
2	Суфле из печени	80	60	5,3	4,92	8,38	5,55	8,49	3,98	132,88	96,32	35/8
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,79	3,64	36,03	30,5	158,65	125,04	152
4	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	ИТОГО	720	560	18,9	14,8	21,0	16,5	91,3	71,1	630,0	490,0	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	2,88	1,98	3,75	2,87	30,2	22,75	134,61	125,48	542
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	ИТОГО	250	210	7,9	6,2	8,3	6,6	37,4	28,8	230,0	205,0	
ужин 18.30												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	4,81	3,5	9	6,8	28,26	20,09	207,6	150,1	234
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	121,63	121,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	ИТОГО	489	409	17,37	14,91	18,62	15,82	59,99	45,82	513,24	421,6	
ИТОГО за целый день		1974	1634	57,72	46,34	62,78	50,64	253,93	196,36	1823,22	1466,56	

Сезон: лето-осень
День 8. Среда
Неделя вторая
Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи														№ п.п.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		с.д.	я.с.л.	с.д.	я.с.л.	с.д.	я.с.л.	с.д.	я.с.л.	с.д.	я.с.л.			
завтрак 8.30-9.00														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	1,96	0,52	5,72	2,77	40,44	25,63	284,19	193,69	139		
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573		
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79		
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462		
	Итого	445	365	8,6	5,9	13,4	9,9	71,3	50,6	502,1	377,9			
второй завтрак 10.30-11.00														
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501		
	Итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70			
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	114		
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	11,8	9,1	15,96	12,62	35,2	24,6	309,3	228,6	332		
3	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,66	0,44	0,12	0,08	2,28	1,52	13,2	8,8	148		
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495		
	Итого	690	530	18,9	14,7	21,0	16,5	91,0	70,0	630,0	490,0			
полдник 15.30														
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,24	0,18	0,17	11,47	10,9	52	49,4	82		
2	Печенье	25	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582		
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470		
	Итого	305	265	7,8	5,6	8,7	6,5	49,9	40,2	311,4	243,5			
ужин 18.30														
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10,31	7,84	8,2	6,1	15,23	11,66	187,63	133,11	264		
2	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377		
3	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	33,09	19,99	53		
4	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573		
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457		
	Итого	500	415	16,25	12,87	16,85	12,73	58,92	48,93	450	350			
Итого за целый день		2100	1725	54,2	41,3	63,0	47,9	284,2	219,8	1983,5	1531,3			

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи														№ п.п.
Наименование блюда	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
	с.д.	я.с.л.	с.д.	я.с.л.	с.д.	я.с.л.	с.д.	я.с.л.	с.д.	я.с.л.				
завтрак 8.30-9.00														
1 Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	4,76	3,72	2,74	2,25	2,96	2,17	68,13	55,47			299	
2 Каша рассыпчатая	120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84			206	
3 Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8			148	
4 Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4			573	
5 Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4			79	
6 Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49			457	
итого														
	495	405	9,4	7,2	10,0	8,2	34,7	26,2	284,2	221,4				
второй завтрак 10.30-11.00														
1 Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70			82	
итого														
	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70			82	
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			64	
2 Плов из говядины	200	150	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96			330	
3 Икра кабачковая	60	40	0,55	0,36	2,82	1,88	3,55	2,37	41,76	27,8			50	
4 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8			574	
5 Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74			495	
итого														
	690	530	18,2	13,8	11,7	8,1	80,6	61,0	565,3	433,5				
полдник 15.30														
1 Пирожок печеный с яблоками	70	60	6,63	5,93	5,6	4,4	22,85	20,58	180,9	139,81			535	
2 Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5			470	
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 манной	200	150	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92			140	
2 Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4,25	3,4	1,65	1,32	21,25	17	121	96,8			573	
3 Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27			465	
итого														
	450	370	11,8	9,92	12,84	9,84	66,87	57,17	432,31	356,99				
ИТОГО за целый день														
	1985	1615	53,8	43,1	47,6	36,7	225,2	181,1	1648,2	1301,2				

Сезон: лето-осень
День 10. Пятница
Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи																	№ реч.
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал							
завтрак 8.30-9.00		с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли	с/д	я/сли						
1	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	150	4,13	2,54	4,29	2,17	21,3	13,54	142,13	83,71	67					
2	Хлеб пшеничный	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	573					
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79					
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75					
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457					
итого		453	369	10,4	7,0	13,0	9,3	44,3	31,3	339,5	238,8						
второй завтрак 10.30-11.00																	
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501					
итого		160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70						
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	78					
2	Котлеты из птицы (филе курицы) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372					
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3,03	2,42	4,79	3,64	36,03	30,5	158,65	125,04	152					
4	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0,42	0,28	0,06	0,04	1,14	0,76	7,2	4,8	148					
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574					
6	Компот из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10					
итого		710	560	19,7	15,2	19,3	15,5	98,9	76,9	596,1	463,6						
полдник 15.30																	
1	Пранник	50	30	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581					
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470					
итого		250	210	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0						
ужин 18.30																	
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	8,27	5,82	11,38	8,42	28,66	18,58	250,35	174,99	289/408					
2	Хлеб пшеничный	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	72,6	60,5	573					
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	13,95	95	90,25	82					
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462					
итого		480	430	15,51	12,21	15,64	12,2	76,25	55,31	501,63	399,92						
ИТОГО за целый день		2053	1719	56,33	42,69	59,93	46,5	271,63	204,16	1797,21	1382,3						
Итого за весь период		20113	16747	566,27	447,32	615,47	492,97	2583,06	2016,86	18065,8	14298,4						
Итого среднее значение				56,627	44,732	61,547	49,297	258,306	201,686	1806,576	1429,838						

Для разработки перцептивного 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. Первакова А.В., Пермь 2021 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 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.

