



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 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			
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,35	5,2	8,13	6,32	29,94	20,85	152,14	115,37	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	5,18	3,98	7,8	6,84	12,79	10,67	145,2	122,54	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16	393
	итого	425	365	10,7	9,3	16,0	13,2	47,9	35,6	316,7	253,1	
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 крупой	200	150	5,41	4,37	6,18	4,59	13,66	10,59	122,13	101,08	80
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	6,75	5,6	15,12	14,29	15,44	13,44	153,27	103,04	277
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	6,52	4,96	4,55	3,43	32,53	24,72	204,92	155,44	205
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	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	
6	Хлеб ржаной	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	77,7	51,8	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376
	итого	690	550	24,4	18,9	27,9	23,7	101,0	77,2	689,7	508,3	
полдник												
1	Ватрушки с творогом	100	80	4,27	3,9	5,61	4,49	37,94	34,05	244,39	209,69	458
2	Молоко кипяченое	180	150	5,22	4,35	5,76	4,8	8,46	7,05	104,4	87	400
	итого	280	230	9,5	8,3	11,4	9,3	46,4	41,1	348,8	296,7	
ИТОГО за целый день		1495	1245	44,84	36,65	55,39	46,32	206,78	165,37	1407,16	1110,03	

Сезон: лето-осень

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		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,22	5,02	5,46	4,93	24,77	18,59	186,33	143,88	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110,00	97,90	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,66	3,34	3,98	3,64	12,77	10,94	96,66	85,79	395
	итого	415	360	11,5	10,5	14,6	13,5	50,3	40,2	393,0	327,6	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
	итого	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	6,95	6,01	8,98	7,29	18,44	16,02	153,93	125,06	85
2	Рыба, тушеная с овощами	80	60	5,48	4,65	4,5	4,45	12,34	11,65	96,12	89,52	247
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,63	3,72	20,42	17,15	133,65	110,77	125
4	Овощи отварные	50	40	0,48	0,46	0,07	0,07	2,82	2,7	17,92	17,2	320
5	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,1	0,08	0,07	0,05	10,58	8,66	41,14	33,59	372
	итого	695	550	20,2	16,7	20,1	16,9	88,0	73,2	580,1	476,3	
полдник												
1	Яйца вареные	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Икра овощная	50	40	0,73	0,58	3,15	2,1	4,19	2,92	48,04	33,06	55
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	609
5	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,02	17,63	14,14	392
	итого	354	304	11,4	9,7	12,6	9,9	42,5	26,9	332,4	238,5	
ИТОГО за целый день		1614	1364	43,85	37,7	47,35	40,46	195,81	155,32	1374,54	1111,38	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		свд	ясли	свд	ясли	свд	ясли	свд	ясли	свд	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,75	4,61	7,48	5,93	26,5	18,78	191,39	142,92	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16	393
итого		415	360	8,47	6,88	12,63	10,91	44,46	33,56	320,72	255,98	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	1,06	1,06	0,32	0,32	8,85	8,85	44	44	368
итого		100	100	1,06	1,06	0,32	0,32	8,85	8,85	44	44	
обед												
1	Борщ летний	200	150	3,14	2,69	10,09	8,74	23,86	21,18	182,31	157,24	64
2	Жаркое по-домашнему	180	150	7,67	6,35	10,14	7,31	29,44	27,33	250,14	220,99	276
3	Овощи натуральные свежие	50	40	0,44	0,35	0,1	0,08	1,35	1,08	9	7,2	71
4	Хлеб пшеничный	30	15	2,55	1,28	0,99	0,5	12,75	6,38	72,6	36,3	
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	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376
итого		670	530	16,6	13,0	22,3	17,5	92,6	76,9	643,3	529,0	
полдник												
1	Запеканка из творога с морковью, с повидлом фруктовым	140	115	5,43	4,02	16,79	13,62	36	31,98	333,03	275	233
2	Молоко кипяченое	180	150	5,22	4,35	5,76	4,8	8,46	7,05	104,4	87	400
итого		320	265	10,65	8,37	22,55	18,42	44,46	39,03	437,43	362	
ИТОГО за целый день		1505	1255	36,77	29,31	57,82	47,12	190,4	158,34	1445,48	1190,97	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,25	4,51	5,11	4,31	29,39	20,52	173,39	136,12	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Какао с молоком	200	180	3,92	3,56	4,15	3,78	11,93	10,26	91,68	81,69	397
итого		415	360	11,75	10,23	14,38	13,05	54,11	41,45	375,07	315,71	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
итого		150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15,00	15,00	69,00	69,00	
обед												
1	Суп из овощей	200	150	6,16	5,28	8,07	6,41	11,14	8,49	140,78	111,9	99
2	Котлеты рыбные любительские	70	60	4,26	3,6	6,03	4,58	17,34	14,76	137,67	103,2	256
3	Пюре картофельное	130	110	2,99	2,55	4,68	3,64	18,56	15,87	128,17	106,24	321
4	Икра кабачковая	50	40	0,6	0,48	2,2	2,17	4,04	3,11	38,75	34,25	53
5	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3	
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	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376
итого		680	550	18,50	15,52	22,64	18,14	84,81	69,54	623,05	499,15	
полдник												
1	Омлет с сыром	70	70	4,61	4,61	5,05	5,05	11,13	11,13	130,69	130,69	216
2	Хлеб ржаной	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	51,8	38,85	
3	Кондитерское изделие	25	15	1,88	1,13	2,45	1,47	18,6	11,16	104,25	62,55	609
4	Фрукты свежие	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	368
5	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,02	17,63	14,14	392
итого		415	375	8,54	7,35	8,35	7,20	54,72	43,59	356,37	295,63	
ИТОГО за целый день		1660	1435	39,54	33,85	45,52	38,54	208,64	169,58	1423,49	1179,49	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
завтрак													
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,62	4,28	6,4	4,55	33,04	27,44	189,75	146,16	94	
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9	1	
3	Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16	393	
	итого	415	360	8,3	6,6	11,6	9,5	51,0	42,2	319,1	259,2		
второй завтрак													
1	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	368	
	итого	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46		
обед													
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	4,99	4,68	6,21	5,59	16,25	11,9	126,99	107,88	82	
2	Перец фаршированный мясом и рисом	160	140	5,46	4,9	5,98	5,09	31,75	25,07	293,32	252,92	286	
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	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4		
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	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376	
	итого	650	525	16,2	13,9	14,2	12,2	87,4	67,5	629,7	522,5		
полдник													
1	Булочка домашняя	70	60	6,03	5,47	6,22	4,33	36,99	33,54	228,09	194,71	469	
2	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,66	3,34	3,98	3,64	12,77	10,94	96,66	85,79	395	
	итого	270	240	9,7	8,8	10,2	8,0	49,8	44,5	324,8	280,5		
ИТОГО за целый день		1435	1225	34,62	29,69	36,28	30,02	198,44	164,52	1319,52	1108,18		

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

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	180	150	5,75	4,61	7,48	5,93	36,5	28,78	191,39	142,92	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	5,18	3,98	7,8	6,84	12,79	10,67	145,2	122,54	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16	393
	итого	425	365	11,1	8,7	15,3	12,8	54,5	43,6	355,9	280,6	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
	итого	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед												
1	Борщ летний	200	150	3,14	2,69	10,09	8,74	23,86	21,18	182,31	157,24	64
2	Котлеты рубленые	70	60	6,25	4,51	5,88	4,79	13,23	9,27	202,24	188,51	282
3	Каша вязкая с маслом	130	110	3,05	2,71	4,83	3,67	32,21	25,05	184,27	142,49	168
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	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	
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	0,08	0,07	0,05	10,58	8,66	41,14	33,59	372
	итого	680	555	17,2	14,1	22,6	18,8	102,5	84,4	743,6	641,0	
полдник												
1	Лапшевник с творогом	120	100	6,57	5,57	10,81	8,75	15,58	12,35	243,94	195,24	212
2	Молоко кипяченое	180	150	5,22	4,35	5,76	4,8	8,46	7,05	104,4	87	400
	итого	300	250	11,8	9,9	16,6	13,6	24,0	19,4	348,3	282,2	
ИТОГО за целый день		830	730	40,8	33,51	54,6	45,27	196,03	162,37	1516,8	1272,8	

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный крупой	180	150	4,62	3,28	4,4	3,55	33,04	27,44	189,75	146,16	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,66	3,34	3,98	3,64	12,77	10,94	96,66	85,79	395
итого		415	360	10,9	8,8	13,5	12,2	58,6	49,1	396,4	329,9	
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	Суп картофельный с крупой	200	150	5,25	4,38	7,2	5,53	14,14	11,66	102,93	94,24	80
2	Биточки рыбные запеченные	70	60	3,34	3,08	4,62	4,36	18,85	16,5	131,74	111,29	255
3	Пюре картофельное	130	110	2,99	2,55	4,68	3,64	18,56	15,87	128,17	106,24	321
4	Овощи натуральные свежие	50	40	0,44	0,35	0,1	0,08	1,35	1,08	9	7,2	71
5	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3	
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	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376
итого		675	545	16,1	13,5	18,1	14,8	84,5	70,3	536,6	449,6	
полдник												
1	Омлет натуральный	100	100	10,21	10,21	7,88	7,88	1,94	1,94	164,07	164,07	215
2	Икра кабачковая	50	40	0,6	0,48	2,2	2,17	4,04	3,11	38,75	34,25	53
3	Хлеб ржаной	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	51,8	51,8	
4	Кондитерское изделие	25	15	1,88	1,13	2,45	1,47	18,6	11,16	104,25	62,55	609
5	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,02	17,63	14,14	392
итого		395	355	14,5	13,6	13,2	12,2	38,1	28,7	376,5	326,8	
ИТОГО за целый день		1585	1360	42,33	36,82	44,91	39,23	190,21	157,07	1353,5	1150,2	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	150	6,97	5,08	7,78	6,06	35,06	26,62	196,39	138,92	93
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Чай с лимоном	200	180	0,14	0,11	0,03	0,02	5,17	4,11	19,33	15,16	393
	итого	415	360	9,7	7,4	12,9	11,0	53,0	41,4	325,7	252,0	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
	итого	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	200	150	7,02	6,01	7,15	5,26	27,53	20,45	186,34	141,33	81/115
2	Плов из отварной говядины	150	130	6,74	5,24	9,36	6,52	34,71	30,94	276,04	229,47	244
3	Икра овощная	50	40	0,73	0,58	3,15	2,1	4,19	2,92	48,04	33,06	55
4	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
5	Компот из свежих плодов	180	150	0,1	0,08	0,07	0,05	10,58	8,66	41,14	33,59	372
	итого	610	495	17,1	14,0	20,7	14,8	89,8	73,6	629,3	502,2	
полдник												
1	Запеканка из творога с соусом сметанным	150	120	8,47	6,65	10,08	7,35	20,02	14,9	286,77	213,8	237/354
2	Молоко кипяченое	180	150	5,22	4,35	5,76	4,8	8,46	7,05	104,4	87	400
	итого	330	270	13,7	11,0	15,8	12,2	28,5	22,0	391,2	300,8	
ИТОГО за целый день		1505	1275	41,27	33,14	49,64	38,1	186,26	151,95	1415,2	1124	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Каша молочная вязкая	180	150	5,21	4,88	5,71	5,07	36,21	28,61	193,69	144,3	168
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	5,12	4,96	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Какао с молоком	200	180	3,92	3,56	4,15	3,78	11,93	10,26	91,68	81,69	397
итого		415	360	11,7	10,6	15,0	13,8	60,9	49,5	395,4	323,9	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	9,5	9,5	45	45	368
итого		100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	9,5	9,5	45	45	
обед												
1	Суп из овощей	200	150	6,16	5,28	8,07	6,41	11,14	8,49	140,78	111,9	99
2	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	60	5,38	4,34	4,48	3,26	18,61	15,49	182,58	137,07	264
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,52	2,12	3,8	2,9	20,41	17,14	126,17	103,29	125
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	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3	
6	Хлеб ржаной	25	15	2,13	1,28	0,83	0,5	10,63	6,38	64,75	38,85	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,24	0,2	0,01	0,01	12,48	10,3	51,58	42,51	376
итого		685	540	18,5	14,8	17,9	13,6	83,2	65,3	621,8	475,9	
полдник												
1	Яйца вареные	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Икра баклажанная	50	40	0,92	0,68	2,1	2,07	4,13	2,72	39,37	32,5	52
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	609
5	Чай с сахаром	200	180	0,09	0,08	0,02	0,02	5,02	4,02	17,63	14,14	392
итого		354	304	11,6	9,8	11,5	9,9	42,4	26,7	323,8	237,9	
ИТОГО за целый день		1554	1304	42,75	36,13	44,5	37,38	196,04	151,08	1385,9	1082,7	