



Утверждено

приказ от 29.11.2022 № 141

Заведующий МАДОУ № 49

М.В.Игнатьева

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ**

от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-и лет

в МАДОУ № 49

(зима-весна)

рекомендовано Управлением образования города Ростова-на-Дону

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак												
1	Омлет натуральный	100	120	3,21	3,5	5,01	5,37	2,46	2,8	91,89	107,72	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	50	0,64	0,8	2,52	3,15	2,96	3,7	39,2	49	150
3	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	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)	9	13	2,17	3,13	2,66	3,84	0,03	0,04	32,67	47,19	75
6	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03	457
	итого	364	428	8,7	11,0	14,8	17,3	25,3	31,6	298,3	366,1	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	501
	итого	150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,96	5,03	2,85	3,67	17,95	19,21	95,74	130,74	113
2	Птица в соусе с томатом	60	80	3,01	4,99	10,14	12,57	2,37	3,36	97,31	105,17	367
3	Макаронные изделия отварные	110	130	4,57	5,88	3,78	4,76	27,78	29,29	172,42	194,9	256
4	Овощи отварные	40	60	0,55	0,82	1,04	2,06	2,9	4,35	23,7	40,05	156
5	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	495
	итого	550	700	15,6	21,0	18,2	23,6	82,4	94,7	534,7	649,7	
полдник												
1	Сдоба обыкновенная	60	70	5,76	6,35	4,61	5,43	34,1	41,1	15,58	189,91	545
2	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	6	7,2	79,5	95,4	470
	итого	210	250	9,9	11,4	8,4	9,9	40,1	48,3	230,1	285,3	
ужин												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	200	5,04	6,93	5,67	7,59	22,84	25,9	179,81	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	573
3	Фрукты свежие	95	100	0,25	0,26	0,16	0,17	10,9	11,47	49,4	52	82
4	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	7,05	8,46	78	93,6	469
	итого	425	520	12,04	15,63	10,57	13,58	53,54	62,83	379,81	442,63	
ИТОГО за целый день		1699	2058	47	59,83	52,14	64,58	216,31	253,41	1522,9	1834,4	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	150	200	4,33	5,21	4,48	4,98	14,28	18,75	164,71	209,82	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,40	0,99	1,32	12,75	17,00	72,60	96,80	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	Чай с сахаром	180	200	0,10	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03	457
	итого	365	445	7,0	8,8	9,1	10,0	34,1	43,8	299,2	372,1	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	501
	итого	150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	
обед												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,39	1,66	5,07	5,39	10,12	11,73	82,34	92,75	104
2	Суфле из печени	60	80	10,92	14,1	10,55	13,78	17,23	18,74	159,32	193,28	35/8
3	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,69	3,71	4,55	16,32	18,1	111,91	128,65	377
4	Овощи отварные	40	60	0,49	0,73	1,07	2,11	2,84	4,26	27,06	45,09	156
5	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	495
	итого	550	700	18,7	23,5	20,8	26,3	77,9	91,3	526,2	638,6	
полдник												
1	Печенье	20	50	1,5	3,75	1,96	4,9	16,13	37,2	123,4	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	180	200	5,04	5,6	4,5	5	7,2	8	95,4	106	470
	итого	200	250	6,5	9,4	6,5	9,9	23,3	45,2	218,8	314,5	
ужин												
1	Вареники ленивые со сметаной	100	120	6,96	7,37	12,06	13,68	28,35	29,07	187,01	224,1	289
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	573
3	Фрукты свежие	95	100	0,25	0,26	0,16	0,17	10,9	11,47	49,4	52	82
4	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,64	2,94	2,35	2,62	12,64	14,39	77,27	87,21	465
	итого	405	460	12,4	13,97	15,56	17,79	64,64	71,93	386,28	460,11	
ИТОГО за целый день		1670	2015	45,36	56,37	52,11	64,15	214,98	268,24	1510,5	1875,8	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	Суп молочный с крупой	150	200	3,88	4,61	4,17	4,57	23,2	25,13	102,92	124,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	20	30	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	48,4	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)	9	13	2,17	3,13	2,66	3,84	0,03	0,04	32,67	47,19	75
5	Какао с молоком	180	200	2,83	3,19	2,47	2,77	12,15	13,84	74,18	83,68	462
	итого	364	448	10,6	13,5	13,6	15,8	43,9	51,8	295,6	365,0	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	501
	итого	150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	150	200	1,73	2,11	3,36	4,44	12,43	15,06	107,02	128,72	114
2	Кнели говяжьи с рисом	60	80	12,92	13,72	13,73	15,01	11,52	15,23	195,27	217,65	338
3	Капуста тушеная	110	130	2,19	2,7	3,07	3,86	11,1	13,69	78,31	97,27	380
4	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	495
	итого	510	640	20,3	22,8	20,6	23,8	66,5	82,5	526,1	622,5	
полдник												
1	Фрукты свежие	95	100	1,43	1,5	0,48	0,5	19,95	21	90,25	95	82
2	Хлеб пшеничный формовой	20	30	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	48,4	72,6	573
3	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	6	7,2	79,5	95,4	470
	итого	265	310	7,33	9,09	4,89	5,99	34,45	40,95	218,15	263	
ужин												
1	Рыба отварная	60	80	4,1	5,72	2,8	3,5	9,61	10,76	106,4	124,36	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	130	2,91	3,53	7,24	8,05	21,86	28,89	168,01	197,93	181
3	Икра морковная	40	60	0,45	0,64	2,05	3,06	3,4	4,94	34,16	50,48	54
4	Хлеб пшеничный формовой	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	573
5	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03	457
	итого	410	490	9,26	11,71	12,78	15,3	50,39	61,11	381,46	449,2	
ИТОГО за целый день		1699	2048	48,25	57,95	52,01	61,07	210,26	252,31	1501,28	1790,2	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	80	3,76	5,89	4,68	6,81	10,19	12,65	80,38	100,89	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	120	2,36	3,53	2,58	3,5	13,16	19,74	80,84	102,52	206
3	Опюци отварные	40	60	0,55	0,82	1,04	2,06	2,9	4,35	23,7	40,05	156
4	Хлеб пшеничный формовой	25	35	2,13	2,98	0,83	1,16	10,63	14,88	60,5	84,7	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	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03	457
	итого	410	500	8,93	13,37	12,79	17,19	43,94	59,68	307,31	393,59	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	82
	итого	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	95,0	95,0	
обед												
1	Суп из овощей	150	200	1,61	1,86	4,26	4,43	9,46	10,89	111,36	129,56	116
2	Котлеты из говядины	60	80	8,88	10,01	12,94	14,6	10,45	13,43	109,57	141,37	339
3	Картофель отварной с маслом	110	130	2,22	2,63	3,34	4,15	27,96	31,23	114,62	137,5	152
4	Икра свекольная	40	60	0,4	0,58	2,06	3,08	3,3	4,82	38,81	53,09	53
5	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	495
	итого	550	700	16,57	19,39	23,01	26,77	82,58	98,84	516,90	640,33	
полдник												
1	Пряник	40	50	0,44	0,55	0,04	0,05	20,3	28,5	144,8	181	581
2	Кисломолочный напиток	180	200	5,04	5,6	4,5	5	7,2	8	95,4	106	470
	итого	220	250	5,48	6,15	4,54	5,05	27,50	36,50	240,20	287,00	
ужин												
1	Суп молочный с крупой	150	200	3,57	4,2	4,17	4,57	22,46	26,32	212,2	253,14	140
2	Хлеб пшеничный формовой	25	30	2,13	2,55	0,83	0,99	10,63	12,75	72,6	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,64	2,94	2,35	2,62	12,64	14,39	77,27	87,21	465
	итого	404	479	14,56	15,91	13,03	13,86	46,07	53,80	383,70	458,78	
ИТОГО за целый день		1684	2029	47,04	56,32	53,87	63,37	221,09	269,82	1543,11	1874,7	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	135	155	5,21	6,3	10,39	13,32	24,63	33,3	179,61	207,94	282
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	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	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03	457
	итого	350	400	7,9	9,9	15,0	18,3	44,4	58,4	314,1	370,2	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	82
	итого	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	95,0	95,0	
обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,51	1,84	5,09	5,42	8,9	10,87	89,52	102,08	95
2	Гуляш из отварной говядины	60	80	5,68	6,51	5,82	6	13,24	14,39	158,1	190,69	327
3	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,69	3,71	4,55	16,32	18,1	111,91	128,65	377
4	Икра морковная	40	60	0,45	0,64	2,05	3,06	3,4	4,94	34,16	50,48	54
5	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15	18	69	82,8	501
	итого	550	700	14	16,6	17,2	19,7	76,4	90,7	559,5	675,7	
полдник												
1	Булочка российская	60	70	4,46	5,02	6,69	7,5	33,79	34,81	151,25	186,34	544
2	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	6	7,2	79,5	95,4	470
	итого	210	250	8,7	10,1	10,4	12,0	39,8	42,0	230,8	281,7	
ужин												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,52	5,98	5,11	6,4	17,46	20,67	225,82	259,1	139
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	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	180	200	2,83	3,19	2,47	2,77	12,15	13,84	74,18	83,68	462
	итого	409	489	16,12	18,79	14,25	16,17	42,7	51,85	394,23	461,21	
ИТОГО за целый день		1619	1939	47,3	56,8	57,1	66,7	218,3	263,9	1577,6	1883,8	

Сезон: зима-весна

День: 1. Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	Макаронные изделия отварные	90	120	3,53	5,49	3,58	4,68	17,58	27,34	124,42	154,4	256
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	50	0,64	0,8	2,52	3,15	2,96	3,7	39,2	49	150
3	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	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)	9	13	2,17	3,13	2,66	3,84	0,03	0,04	32,67	47,19	75
6	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03	457
	итого	354	428	9,0	13,0	13,4	16,7	40,4	56,1	330,8	412,8	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	501
	итого	150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	
обед												
1	Суп крестьянский с крупой	150	200	1,93	2,42	5,39	5,63	15,78	19,8	98,44	113,6	118
2	Птица отварная	60	80	3,76	5,58	6,11	8,53	18,33	20,41	181,64	205,05	366
3	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,69	3,71	4,55	16,32	18,1	111,91	128,65	377
4	Овощи отварные	40	60	0,49	0,73	1,07	2,11	2,84	4,26	27,06	45,09	156
5	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	495
	итого	550	700	12,0	15,7	16,7	21,3	84,7	101,0	564,6	671,2	
полдник												
1	Ватрушка с творожным фаршем	60	80	6,89	8,06	8,59	9,6	35,39	41,13	156,24	206,88	531
2	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	6	7,2	79,5	95,4	470
	итого	210	260	11,1	13,1	12,3	14,1	41,4	48,3	235,7	302,3	
ужин												
1	Суп молочный с крупой	150	200	4,35	5,24	4,32	4,77	23,84	30,47	183,99	238,86	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,64	2,94	2,35	2,62	12,64	14,39	77,27	87,21	465
	итого	409	489	15,76	17,8	13,29	14,34	49,57	62,2	410,7	499,71	
ИТОГО за целый день		1673	2037	48,7	60,4	55,9	66,6	231,0	283,7	1621,8	1976,6	

сезон: зима-весна

День: 2, Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	200	5,04	6,93	5,67	7,59	22,84	25,9	129,81	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	35	40	2,98	3,4	1,16	1,32	14,88	17	84,7	96,8	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	180	200	2,83	3,19	2,47	2,77	12,15	13,84	74,18	83,68	462
итого		370	445	10,9	13,6	12,9	15,3	49,9	56,8	326,1	418,1	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	501
итого		150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	
обед												
1	Суп картофельный с фрикадельками	150	200	9,21	9,84	9,85	10,21	10,41	15,2	118,25	152,46	123
2	Печень говяжья по-строгановски	60	80	6,59	8,04	7,08	11,57	7	12,9	140,99	169,31	356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	2,95	4,12	2,68	3,6	16,45	23,03	107,94	149,62	206
4	Капуста тушеная	40	60	0,88	1,29	1,52	2,28	4,55	6,48	34,99	50,86	380
5	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	495
итого		550	700	23,1	27,6	21,5	28,2	69,8	96,1	547,7	701,1	
полдник												
1	Печенье	20	50	1,5	3,75	1,96	4,9	16,13	37,2	123,4	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	180	200	5,04	5,6	4,5	5	7,2	8	95,4	106	470
итого			250	6,5	9,4	6,5	9,9	23,3	45,2	218,8	314,5	
ужин												
1	Запеканка из творога	105	120	4,74	6,38	12,57	16,2	19,28	24,04	205,4	287,14	279
2	Хлеб пшеничный формовой	25	40	2,13	3,4	0,83	1,32	10,63	17	60,5	96,8	573
3	Фрукты свежие	95	100	1,43	1,5	0,46	0,5	19,95	21	90,25	95	82
4	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03	457
итого		405	460	8,4	11,4	13,91	18,05	56,88	70,06	380,64	506,97	
ИТОГО за целый день		1675	2015	49,66	62,7	54,99	71,59	214,94	284,12	1553,2	2031,2	

Сезон: зима-весна

День: 1. Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	Каша "Дружба"	150	180	3,63	4,72	3,75	4,95	13,15	15,37	100,11	124,14	229
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	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)	9	13	2,17	3,13	2,66	3,84	0,03	0,04	32,67	47,19	75
5	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,64	2,94	2,35	2,62	12,64	14,39	77,3	87,21	465
итого		374	438	11	14,2	13,4	16,4	38,6	46,8	320,1	392,7	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	82
итого		100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	95,0	95,0	
обед												
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	200	1,81	2,43	2,33	3,44	11,6	14,83	75,86	101,92	129
2	Бифштекс рубленый паровой	60	80	6,38	7,51	6,74	8,4	2,91	5,11	118,89	155,5	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,05	8,07	4,43	5,67	27,9	31,9	164,27	183,2	202
4	Икра свекольная	40	60	0,41	0,59	2,06	3,08	3,37	4,89	36,24	53,52	53
5	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	495
итого		550	700	18,1	22,9	16,0	21,1	77,2	95,2	540,8	673,0	
полдник												
1	Булочка дорожная	60	70	5,39	6,21	8,28	9,15	28,56	30,5	150,86	196,37	543
2	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	6	7,2	79,5	95,4	470
итого		210	250	9,6	11,3	12,0	13,7	34,6	37,7	230,4	291,8	
ужин												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	80	3,21	5,7	5,11	6,81	11,65	12,38	165,83	184,31	311
2	Картофель отварной с маслом	110	130	2,22	2,63	3,34	4,15	27,96	31,23	114,62	137,5	152
3	Овощи отварные	40	60	0,55	0,82	1,04	2,06	2,9	4,35	23,7	40,05	156
4	Хлеб пшеничный формовой	25	30	2,13	2,55	0,83	0,99	10,63	12,75	60,5	72,6	573
5	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03	457
итого		415	500	8,21	11,82	10,35	14,04	60,16	68,73	389,14	462,49	
ИТОГО за целый день		1649	1988	47,5	61,7	51,9	65,7	225,5	269,5	1559,4	1915,0	

Сезон: зима-весна

День: 4, Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1,5-3 лет, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	Рыба отварная с соусом польским	60	80	13,05	15,2	4,26	5,17	7,61	10,76	70,77	80,4	369
2	Пюре картофельное	110	130	2,4	2,69	3,71	4,55	16,32	18,1	111,91	128,65	377
3	Капуста тушеная	40	60	0,88	1,29	1,52	2,28	4,55	6,48	37,99	50,86	380
4	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	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	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03	457
итого		425	515	19	22,7	14,1	17,0	48,3	60,4	352,2	422,1	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	501
итого		150	160	0,75	0,8	0,15	0,16	15	16	80	90,6	
обед												
1	Свекольник	150	200	3,51	3,82	10,92	12,1	11,23	13,2	117,35	138,23	98
2	Плов из говядины	150	180	8,58	9,06	14,36	16,1	30,8	38,32	280,86	332,6	330
3	Икра морковная	40	60	0,45	0,64	2,05	3,06	3,4	4,94	34,16	50,48	54
4	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	495
итого		530	670	16	17,8	27,7	31,8	76,8	94,9	577,9	700,1	
полдник												
1	Пряник	40	50	0,44	0,55	0,04	0,05	20,3	28,5	144,8	181	581
2	Кисломолочный напиток	180	200	5,04	5,6	4,5	5	4,2	8	95,4	106	470
итого		220	250	5,5	6,2	4,5	5,1	27,5	36,5	240,2	287,0	
ужин												
1	Суп молочный с крупой	150	200	3,88	4,61	6,17	8,57	27,53	31,23	182,92	224,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	573
3	Фрукты свежие	95	100	1,43	1,5	0,48	0,5	19,95	21	90,25	95	82
4	Молоко кипяченое	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	7,05	8,46	78	93,6	469
итого		425	520	12,06	14,55	11,39	14,89	67,28	77,69	423,77	509,5	
ИТОГО за целый день		1750	2115	53,3	62,1	58,0	68,9	234,9	285,5	1674,0	2009,4	

Согласно: **анализа питания**

Дневной рацион

Надлежащего

Всего: **пяти категорий: 1-5 лет, 3-7 лет**

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	Капюшонка из творога с морковью, со сметаной	135	155	6,37	7,04	9,68	11,47	26,61	29	170,05	206,41	238
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	573
3	Молоко 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	180	200	0,1	0,12	0,03	0,03	7,02	8,02	24,49	28,03	457
итого		350	400	9,1	10,6	14,3	16,5	46,4	54,1	304,5	368,6	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	82
итого		100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	
обед												
1	Суп картофельный с клецками	150	200	2,62	2,99	3,49	4,53	14,96	17,46	103,56	124,61	115
2	Жаркое по-домашнему	150	180	7,32	8,99	10,99	13,9	27,66	30,57	303,83	340,27	328
3	Овощи отварные	40	60	0,49	0,73	1,07	2,11	2,84	4,26	27,06	45,09	156
4	Хлеб ржаной	40	50	3,24	4,05	0,4	0,5	19,52	24,4	96,8	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,22	0,26	0,01	0,01	11,89	14,07	48,74	57,81	495
итого		530	670	13,9	17,0	16,0	21,1	76,9	90,8	580,0	688,8	
полдник												
1	Булочка домашняя	60	70	5	5,74	8,12	10	35,28	39,09	180,94	202,63	542
2	Кисломолочный напиток	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	6	7,2	79,5	95,4	470
итого		210	250	9,2	10,8	11,9	14,5	41,3	46,3	260,4	298,0	
ужин												
1	Суп молочный с крупой	150	200	4,56	5,78	4,49	5,06	26,54	28,83	174,11	215,88	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	2,55	3,4	0,99	1,32	12,75	17	72,6	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,64	2,94	2,35	2,62	12,64	14,39	77,27	87,21	465
итого		409	489	15,97	18,34	13,46	14,63	52,27	60,56	400,82	476,73	
ИТОГО за целый день		1599	1909	48,71	58,23	55,76	67,13	231,84	272,67	1625	1927,18	
Итого за весь период		16762	19804	481,91	580,69	543,29	659,65	2213,14	2703,19	15672,53	19118,3	
Итого среднее значение				48,19	58,07	54,33	65,97	221,31	270,32	1567,25	1911,83	

Для разработки перспективного 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. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

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. Тугельяна, 2011 год, г. Москва

4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Д.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МАДОУ № 49, ИГНАТЬЕВА МАРИНА ВАСИЛЬЕВНА, ЗАВЕДУЮЩИЙ
31.01.2023 12:17 (MSK), Сертификат 01F435D3008FAFD78B4638EB0E3E56BC2C