

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.**

Детский сад 12 часов пребывания

возрастная категория 3-7 лет



Утверждено
Директор МБОУ "Гимназия №35"
г. Ростова-на-Дону
Рыжкова Н.А.

Сезон: лето-осень
 День 1. Понедельник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

МБОУ "Гимназия №35"

Наименование блюда		Прием пищи						№ рец.
завтрак 8.30-9.00		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268	
2	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	6	148	
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	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	423	10,1	14,1	26,7	361,0		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501	
	Итого	180	0,9	0,18	18	101,93		
обед 12.00-13.00								
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113	
2	Котлеты из птицы припущенные	70	8,4	8,08	23,43	129	372	
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256	
4	Овощи свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11	148	
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	680	24,2	17,1	112,3	644,5		
полдник 15.30								
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 18.30								
1	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	253	177	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
	Итого	480	11,12	16,18	75,81	464,81		
Итого за целый день		2013	57,55	61,21	270,54	1864,0		

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

МБОУ "Гимназия №35"

Наименование блюда	Прием пищи					Ккал	№ реч.
	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак 8.30-9.00							
1 Суп молочный с крутой	200	5,21	4,98	18,75	209,82	140	
2 Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80	573	
3 Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	79	
4 Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267	
5 Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
Итого	494	15,0	15,6	44,2	393,7		
второй завтрак 10.30-11.00							
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501	
Итого	180	0,9	0,18	18	101,93		
обед 12.00-13.00							
1 Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123	
2 Печень, тушенная в соусе сметанном	80	3,6	6,16	18,8	155	359	
3 Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202	
4 Овощи отварные	60	0,07	2,06	5,05	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	25,9	24,6	109,4	709,5		
поддник 15.30							
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 18.30							
1 Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	4,83	14,7	25,46	253	285/408	
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	470	13,53	20,69	62,39	495,4		
Итого за целый день	2094	64,65	71,02	279,16	2015,03		

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБОУ "Гимназия №35"

Наименование блюда	Прием пищи						Ккал	№ п/п
	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ п/п		
завтрак 8.30-9.00								
1 Суп молочный с крутой	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140		
2 Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	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	453	13,69	15,82	54,48	380,6			
второй завтрак 10.30-11.00								
1 Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82		
Итого	100	1,5	0,5	21	95			
обед 12.00-13.00								
1 Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95		
2 Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	211,37	339		
3 Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377		
4 Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	6	148		
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	690	19,2	25,1	81,8	626,9			
полдник 15.30								
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	36,5	287			
ужин 18.30								
1 Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311		
2 Каша пшениная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163	206		
3 Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7	34/3		
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	490	15,48	16,53	74,52	474,64			
Итого за целый день	1983	56,02	63,03	268,32	1864,15			

Сезон: Лето-осень

День 4, Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБОУ "Гимназия №35"

Наименование блюда		Прием пищи						№ реч.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
1	Быточки рыбные	80	5,1	5,68	7,68	90,4	307	
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152	
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573	
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	Итого	450	10,86	14,65	61,85	378,03		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	Итого	100	1,50	0,50	21,00	95,00		
обед 12.00-13.00								
1	Суп картофельный вегетарианский	200	2,53	5,5	8,25	79,08	78	
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327	
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256	
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50	
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	690	19,69	19,12	93,36	678,28		
полдник 15.30								
1	Крендель сахарный	70	6,64	6,65	29,28	182,85	460	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
	Итого	250	11,68	11,15	36,48	278,25		
ужин 18.30								
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30,4	289	236	
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573	
3	Рис 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	484	17,93	18,23	59,46	479,01		
Итого за целый день		1974	61,66	63,65	272,15	1908,6		

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБОУ "Гимназия №35"

Наименование блюда		Приним пищи							№ п/п
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
завтрак 8:30-9:00									
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	15,2	15,08	45,46	214,3	14/5	406	
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	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465		
	Итого	405	20,7	22,3	72,6	411,5			
второй завтрак 10:30-11:00									
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501		
	Итого	180	0,9	0,18	18	101,93			
обед 12:00-13:00									
1	Секольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98		
2	Жаркое по-домашнему	200	9,99	15,44	33,97	378,08	328		
3	Овощи свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11	148		
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	680	18,7	28,2	87,5	706,1			
подник 15:30									
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82		
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582		
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470		
	Итого	305	7,2	7,1	37,3	301,7			
ужин 18:30									
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	327	235		
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573		
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457		
	Итого	450	13,17	11,14	68,22	476,03			
Итого за целый день		2020	60,6	68,9	283,7	1997,2			

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБОУ "Гимназия №35"

Наименование блюда		Прием пищи						№ реч.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267	
4	Капуста тушеная	120	2,58	4,56	12,96	151,72	380	
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	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		417	14,6	18,7	34,2	358,6		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
Итого		100	1,5	0,5	21	95		
обед 12.00-13.00								
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129	
2	Птица тушеная	80	4,41	7,62	8,35	184	301	
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377	
4	Овощи свежие (порциями)	50	0,55	0,1	1,9	11	148	
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		690	14,4	16,2	81,7	604,4		
поддник 15.30								
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	5,03	9,6	41,13	166,88	531	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
Итого		266	10,1	14,1	48,3	262,3		
ужин 18.30								
1	Каша "Дружба"	200	5,24	5,5	28,15	207,93	229	
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573	
5	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	469	
Итого		450	15,09	12,15	58,8	432,93		
Итого за целый День		1917	55,7	61,7	243,9	1753,2		

Сезон: лето-осень
 День 7. Вторник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

МБОУ "Гимназия №35"

Наименование блюда		Прием пищи					Не реч.	
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	9,68	19,38	31,9	222,44	279/406	
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	415	13,2	24,4	57,0	384,7		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	итого	100	1,5	0,5	21	95		
обед 12.00-13.00								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104	
2	Оладьи из пшена по-кундески	80	4,8	1,86	5,04	228	357	
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152	
4	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	6	148	
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	690	13,8	12,0	87,4	643,1		
полдник 15.30								
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 18.30								
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	Йогурт вареное	49	6,22	5,68	0,34	121,63	267	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
	итого	489	19,49	17,21	57,63	505,87		
Итого за целый день		1944	58,75	68,53	269,3	1926,63		

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

МБОУ "Гимназия №35"

Наименование блюда		Прием пищи	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рец.
завтрак 8.30-9.00								
1	Суп молочный с макаронными изделиями		200	5,98	6,4	20,67	159,1	139
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	12,6	14,1	51,6	377,0	
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные		180	0,9	0,18	18	101,93	501
	Итого		180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00								
1	Суп картофельный с крупой		200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом		200	12,7	19,56	35,2	326	332
3	Овощи свежие (порциями)		50	0,55	0,1	1,9	11	148
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		680	19,7	24,6	90,6	644,5	
полдник 15.30								
1	Фрукты свежие		100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье		25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
3	Кисломолочный напиток		180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	Итого		305	7,2	7,1	37,3	301,7	
ужин 18.30								
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом		80	10,31	14,2	25,23	209,06	264
2	Пюре картофельное		130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Икра свекольная		60	0,58	3,08	4,82	33,09	53
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	16,25	22,85	68,92	471,43	
Итого за целый день			2110	56,6	68,9	266,4	1896,5	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

МБОУ "Гимназия №35"

Наименование блюда		Прием пищи						№ реч.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
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	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	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	435	12,1	15,0	53,2	341,4		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	Итого	100	1,5	0,5	21	95		
обед 12.00-13.00								
1	Борщ легкий	200	3,14	3,09	3,86	82,31	64	
2	Грив из говядины	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330	
3	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50	
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	680	18,0	23,8	81,9	645,5		
полдник 15.30								
1	Пирожок печеный с яблоками	70	6,63	5,6	22,85	180,9	535	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
	Итого	250	11,7	10,1	30,1	276,3		
ужин 18.30								
1	Суп молочный с крупой	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573	
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
	Итого	450	11,8	12,84	66,87	432,31		
Итого за целый день		1915	55,1	62,2	253,0	1790,5		

Сезон: лето-осень
 День 10. Пятница
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

МБОУ "Гимназия №35"

Наименование блюда	Прием пищи						Ккал	№ рц.
	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ рц.		
завтрак 8.30-9.00								
1 Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234		
2 Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	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 Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457		
итого	453	13,2	16,3	48,9	397,6			
второй завтрак 10.30-11.00								
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501		
итого	180	0,9	0,18	18	101,93			
обед 12.00-13.00								
1 Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116		
2 Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14,24	18,56	13,5	223,3	349		
3 Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152		
4 Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	6	148		
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	690	23,4	27,7	95,0	675,2			
полдник 15.30								
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 18.30								
1 Вареники ленивые со сметаной	120	7,37	13,68	29,07	224,1	289		
2 Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573		
3 Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82		
4 Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462		
итого	455	15,04	18,11	78,79	487,48			
Итого за целый день								
итого	2028	58,67	67,29	277,21	1949,13			
Итого среднее значение								
итого	19998	585,29	656,48	2683,64	18964,96			
итого	58,529	65,648	268,364	1896,496				

Для разработки перлективного меню были использованы следующие сборники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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. Пересадова А.Р., Пермь 2021 г.

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

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

Разработчик: ИП Кривич Е.В., +7 978 8969021