

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 86»**

344049, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 110/1, тел. (863) 210-20-24, E-mail: mbdou86.2019@mail.ru
ИНН 6194002238 КПП 619401001 ОГРН 1196196045011

«Утверждаю»

**Заведующий муниципального
бюджетного дошкольного**

**образовательного учреждения города
Ростова-на-Дону «Детский сад № 86»**

Е.А. Бунзя



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ № 86
С 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

**г. Ростов-на-Дону
2023 год**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (ЯСЛИ)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный	100	3	4	2	90	268
	Огурец свежий	40			1	6	148
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Чай с сахаром	180			7	25	457
Итого за Завтрак			6	9	23	231	
Завтрак2							
	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
Итого за Завтрак2			1		18	102	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	4	3	14	98	113
	Котлета из птицы припущенные	60	7	7		111	372
	Макаронные изделия отварные	100	5	4	23	129	256
	Икра кабачковая	30		1	2	21	50
	Хлеб ржаной	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов	150			12	48	495
	Соль	3					
Итого за Обед			19	15	71	504	
Полдник							
	Кисломолочный напиток	150	4	4	6	80	470
	Булочка "Дорожная"	60	5	8	26	168	543
Итого за Полдник			9	12	32	248	
Ужин							
	Рагу из овощей	130	1	7	7	122	177
	Фрукты свежие	95			11	49	82
	Хлеб пшеничный формовой	20	2	1	9	48	573
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	78	465
Итого за Ужин			6	10	40	297	
Итого за день			41	46	184	1382	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (ЯСЛИ)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной	150	3	3	20	190	140
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Яйцо вареное	49	6	6		22	267
	Хлеб пшеничный формовой	25	2	1	11	61	573
	Чай с сахаром	180			7	25	457
Итого за Завтрак			11	14	38	335	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	Итого за Завтрак2			1		18	102
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	7	8	11	114	123
	Печень тушенная в соусе сметанном	60	10	5	6	106	359
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	25	141	202
	Помидор свежий	30			1	5	148
	Хлеб ржаной	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов	150			12	48	495
	Соль	3					
Итого за Обед			26	17	75	511	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Печенье	20	2	2	15	83	582
	Итого за Полдник			7	7	22	178
Ужин	Сырники из творога запеченные	100	16	5	18	209	286
	Соус сметанный	25		2	1	25	408
	Фрукты свежие	95			11	49	82
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Молоко кипячёное	150	4	4	7	78	469
Итого за Ужин			23	12	52	446	
Итого за день			68	50	205	1572	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (ЯСЛИ)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой манной	150	4	4	22	162	140
	Хлеб пшеничный формовой	25	2	1	11	61	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Сыр порционный	9	2	3		33	75
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	78	465
	Итого за Завтрак			11	14	46	371
Завтрак2	Фрукты свежие (Лето-Осень)	95			11	49	82
	Итого за Завтрак2				11	49	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1	4	8	77	95
	Котлета из говядины	60	8	11	10	106	339
	Пюре картофельное	110	2	4	15	109	377
	Огурец свежий	30			1	5	148
	Хлеб ржаной	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов	150			12	48	495
	Соль	3					
	Итого за Обед			14	19	66	442
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Пряники	30	2	1	23	110	581
	Итого за Полдник		7	6	30	205	
Ужин	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	4	5	9	146	311
	Каша пшенная рассыпчатая	100	5	4	26	158	130
	Хлеб пшеничный формовой	25	2	1	11	61	573
	Кабачки припущенные	35		1	2	21	174
	Чай с сахаром	180			7	25	457
	Итого за Ужин			11	11	55	411
Итого за день			43	50	208	1478	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (ЯСЛИ)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	60	7	5	10	135	271
	Картофель отварной с маслом	110	2	4	26	116	152
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Чай с сахаром	180			7	25	457
Итого за Завтрак			12	14	56	386	
Завтрак2	Фрукты свежие	95			11	49	82
	Итого за Завтрак2					11	49
Обед	Суп картофельный вегетарианский	150	1	3	5	56	84
	Гуляш из отварной говядины	60	5	5	11	143	327
	Макаронные изделия отварные	100	5	4	23	129	256
	Икра кабачковая	30		1	2	21	50
	Хлеб ржаной	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов	150			12	48	495
	Соль	3					
Итого за Обед			14	13	73	494	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4	4	6	80	470
	Крендель сахарный	60	5	5	32	194	460
	Итого за Полдник			9	9	38	274
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	24	156	236
	Яйцо вареное	49	6	6		22	267
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Какао с молоком	180	3	2	12	75	462
Итого за Ужин			16	14	49	326	
Итого за день			51	50	227	1529	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (ЯСЛИ)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	100	4	9	21	134	238
	Соус молочный сладкий	45	1	2	4	38	406
	Хлеб пшеничный формовой	25	2	1	11	61	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	78	465
	Итого за Завтрак			10	18	49	348
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	Итого за Завтрак2		1		18	102	
Обед	Свекольник	150	3	9	10	104	98
	Жаркое по -домашнему	150	7	12	25	284	327
	Помидор свежий	30			1	5	148
	Хлеб ржаной	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов	150			12	48	495
	Соль	3					
	Итого за Обед			13	21	68	538
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4	4	6	80	470
	Печенье	20	2	2	15	83	582
	Фрукты свежие	95			11	49	82
	Итого за Полдник		6	6	32	212	
Ужин	Каша пшеничная молочная жидкая	185	6	10	24	210	68
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Чай с сахаром	180			7	25	457
	Итого за Ужин		9	11	46	320	
Итого за день			39	56	213	1520	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (ЯСЛИ)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капуста тушеная	100	2	4	11	85	380
	Яйцо вареное	49	6	6		22	267
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	20	2	1	9	48	573
	Сыр порционный	9	2	3		33	75
	Чай с сахаром	180			7	25	457
Итого за Завтрак			12	18	27	250	
Завтрак2	Фрукты свежие	95			11	49	82
	Итого за Завтрак2					11	49
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	2	3	11	76	129
	Птица тушеная	60	3	6	6	138	301
	Пюре картофельное	110	2	4	15	109	377
	Помидор свежий	30			1	5	148
	Хлеб ржаной	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов	150			12	48	495
	Соль	3					
Итого за Обед			10	13	65	473	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4	4	6	80	470
	Ватрушка с творожным фаршем	60	6	7	31	155	531
	Итого за Полдник			10	11	37	235
Ужин	Каша "Дружба"	180	5	5	15	124	229
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	17	97	573
	Молоко кипячёное	180	5	5	8	94	469
Итого за Ужин			13	11	40	315	
Итого за день			45	53	180	1322	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (ЯСЛИ)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	100	3	6	13	124	237
	Соус молочный сладкий	40	1	2	3	34	406
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Чай с сахаром	180			7	25	457
Итого за Завтрак			7	13	36	293	
Завтрак2	Фрукты свежие	95			11	49	82
	Итого за Завтрак2					11	49
Обед	Щи со свежей капустой и картофелем	150	1	4	9	70	104
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10	3	8	104	357
	Картофель отварной с маслом	110	2	4	26	116	152
	Огурец свежий	30			1	5	148
	Хлеб ржаной	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов	150			12	48	495
	Соль	3					
Итого за Обед			16	11	76	440	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4	4	6	80	470
	Булочка "Домашняя"	60	5	9	34	174	542
Итого за Полдник			9	13	40	254	
Ужин	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5	6	19	150	234
	Яйцо вареное	49	6	6		22	267
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	78	465
Итого за Ужин			17	15	45	323	
Итого за день			49	52	208	1359	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (ЯСЛИ)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	5	16	194	139
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Какао с молоком	180	3	2	12	75	462
	Итого за Завтрак			10	12	41	379
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	Итого за Завтрак2		1		18	102	
Обед	Суп картофельный с крупой	150	2	2	9	112	104
	Перец, фаршированный мясом и рисом	150	12	10	8	170	332
	Хлеб ржаной	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов	150			12	48	495
	Соль	3					
	Итого за Обед			17	12	49	427
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4	4	6	80	470
	Печенье	20	2	2	15	83	582
	Фрукты свежие	95			11	49	82
Итого за Полдник			6	6	32	212	
Ужин	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	60	7	4	5	127	264
	Пюре картофельное	110	2	4	15	109	377
	Огурец свежий	30			1	5	148
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Чай с сахаром	180			7	25	457
Итого за Ужин			12	9	41	339	
Итого за день			46	39	181	1459	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (ЯСЛИ)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	4	5	9	76	299
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	3	3	18	115	206
	Хлеб пшеничный формовой	25	2	1	11	61	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Чай с сахаром	180			7	25	457
Итого за Завтрак			9	13	45	314	
Завтрак2	Фрукты свежие	95			11	49	82
	Итого за Завтрак2					11	49
Обед	Борщ летний	150	1	3	8	64	206
	Плов из отварной говядины	150	5	16	33	334	
	Хлеб ржаной	40	3		20	97	574
	Икра кабачковая	30		1	2	21	50
	Компот из смеси сухофруктов	150			12	48	495
	Соль	3					
Итого за Обед			9	20	75	564	
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4	4	6	80	470
	Пирожочки печеные с яблоками	60	5	4	34	197	454
Итого за Полдник			9	8	40	277	
Ужин	Суп молочный с крупой манной	185	5	5	27	200	140
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	78	465
Итого за Ужин			11	8	55	363	
Итого за день			38	49	226	1567	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (ЯСЛИ)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	5	6	19	150	234
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Сыр порционный	9	2	3		33	75
	Чай с сахаром	180			7	25	457
Итого за Завтрак			10	14	39	318	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	Итого за Завтрак2		1		18	102	
Обед	Суп из овощей	150	1	3	8	97	116
	Тефтели из говядины в молочном соусе	60	11	14	10	167	349
	Пюре картофельное	110	2	4	15	109	377
	Помидор свежий	30			1	5	148
	Хлеб ржаной	40	3		20	97	574
	Компот из смеси сухофруктов	150			12	48	495
	Соль	3					
Итого за Обед			17	21	66	523	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Пряники	30	2	1	23	110	581
Итого за Полдник			7	6	30	205	
Ужин	Вареники ленивые со сметаной	100	6	11	24	224	289
	Фрукты свежие	95			11	49	82
	Хлеб пшеничный формовой	25	2	1	11	61	573
	Какао с молоком	180	3	2	12	75	462
Итого за Ужин			11	14	58	409	
Итого за день			46	55	211	1557	
Итого за период			466	500	2043	14745	

Для разработки перспективного 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, профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011год, г. Москва

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

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	120	4	5	3	108	268
	Огурец свежий	50			1	8	148
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Сыр порционный	13	3	4		47	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			10	14	27	313	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	Итого за Завтрак2			1		18	102
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	5	4	19	131	113
	Котлета из птицы припущенные	70	8	8		129	372
	Макаронные изделия отварные	130	6	5	30	167	256
	Икра кабачковая	50		2	3	35	50
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
Итого за Обед			23	20	90	641	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Булочка "Дорожная"	70	6	9	31	196	543
	Итого за Полдник			11	14	38	291
Ужин	Рагу из овощей	150	2	8	8	141	177
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Фрукты свежие	100			11	52	82
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
	Итого за Ужин			8	12	46	353
Итого за день			53	60	219	1700	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной	200	4	5	26	253	140
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Яйцо вареное	49	6	6		22	267
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	17	97	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			13	16	51	437	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	Итого за Завтрак2			1		18	102
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	10	10	15	152	123
	Печень тушенная в соусе сметанном	80	13	6	7	141	359
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	32	183	202
	Помидор свежий	50			1	9	148
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
Итого за Обед			35	23	93	664	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	106	470
	Печенье	50	4	5	37	208	582
	Итого за Полдник			10	10	45	314
Ужин	Сырники из творога запеченные	120	19	6	21	250	286
	Соус сметанный	30		3	1	30	408
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	17	97	573
	Фрукты свежие	100			11	52	82
	Молоко кипячёное	180	5	5	8	94	469
Итого за Ужин			27	15	58	523	
Итого за день			86	64	265	2040	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой манной	200	6	5	29	216	140
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Сыр порционный	13	3	4		47	75
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
	Итого за Завтрак			15	17	58	472
Завтрак2	Фрукты свежие	100			11	52	82
	Итого за Завтрак2				11	52	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	11	102	95
	Котлета из говядины	80	10	15	13	141	339
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Огурец свежий	50			1	8	148
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
	Итого за Обед			19	26	81	559
Полдник	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	106	470
	Пряники	50	3	2	38	183	581
	Итого за Полдник		9	7	46	289	
Ужин	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	6	7	12	194	311
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6	6	33	205	130
	Кабачки припущенные	50		2	3	29	174
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	Итого за Ужин			15	16	69	529
Итого за день			58	66	265	1901	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	80	10	6	14	180	271
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	152
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			16	15	68	468	
Завтрак2	Фрукты свежие	100			11	52	82
	Итого за Завтрак2					11	52
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1	4	7	75	84
	Гуляш из отварной говядины	80	7	6	14	191	327
	Макаронные изделия отварные	130	6	5	29	195	588
	Икра кабачковая	50		2	3	35	50
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
Итого за Обед			18	18	91	675	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Крендель сахарный	70	6	6	37	226	460
	Итого за Полдник			11	11	44	321
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	32	208	236
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Яйцо вареное	49	6	6		22	267
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
Итого за Ужин			17	17	61	399	
Итого за день			62	61	275	1915	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	80	10	6	14	180	271
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	152
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			16	15	68	468	
Завтрак2	Фрукты свежие	100			11	52	82
	Итого за Завтрак2					11	52
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1	4	7	75	84
	Гуляш из отварной говядины	80	7	6	14	191	327
	Макаронные изделия отварные	130	6	5	29	195	588
	Икра кабачковая	50		2	3	35	50
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
Итого за Обед			18	18	91	675	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Крендель сахарный	70	6	6	37	226	460
Итого за Полдник			11	11	44	321	
Ужин	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	32	208	236
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Яйцо вареное	49	6	6		22	267
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
Итого за Ужин			17	17	61	399	
Итого за день			62	61	275	1915	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	120	5	10	26	161	238
	Соус молочный сладкий	50	1	2	4	42	406
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
Итого за Завтрак			12	20	57	400	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	Итого за Завтрак2			1		18	102
Обед	Свекольник	200	4	12	13	138	98
	Жаркое по -домашнему	200	10	15	34	378	327
	Помидор свежий	50			1	9	148
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
Итого за Обед			18	28	86	704	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Печенье	25	2	2	19	104	582
	Фрукты свежие	100			11	52	82
Итого за Полдник			7	7	37	251	
Ужин	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	10	26	227	68
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	2	21	121	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Ужин			11	12	55	376	
Итого за день			49	67	253	1833	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Капуста тушеная	120	3	5	13	102	380
	Яйцо вареное	49	6	6		22	267
	Сыр порционный	13	3	4		47	75
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			15	20	34	309	
Завтрак2	Фрукты свежие	100			11	52	82
Итого за Завтрак2					11	52	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2	3	15	102	129
	Птица тушеная	80	4	8	8	184	301
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Помидор свежий	50			1	9	148
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
Итого за Обед			13	17	80	603	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Ватрушка с творожным фаршем	80	8	10	41	207	531
Итого за Полдник			13	15	48	302	
Ужин	Каша "Дружба"	200	5	5	17	138	229
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	2	21	121	573
	Молоко кипячёное	200	6	5	9	104	469
Итого за Ужин			15	12	47	363	
Итого за день			56	64	220	1629	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога	120	3	8	16	149	237
	Соус молочный сладкий	50	1	2	4	42	406
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	17	97	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	Итого за Завтрак			7	15	45	353
Завтрак2	Фрукты свежие	100			11	52	82
	Итого за Завтрак2				11	52	
Обед	Щи со свежей капустой и картофелем	200	2	5	12	93	104
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14	4	11	138	357
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	152
	Огурец свежий	50			1	8	148
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
	Итого за Обед			23	14	93	556
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Булочка "Домашняя"	70	6	10	39	203	542
	Итого за Полдник		11	15	46	298	
Ужин	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	8	26	200	234
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	17	97	573
	Яйцо вареное	49	6	6		22	267
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
	Итого за Ужин			19	18	57	406
Итого за день			60	62	252	1665	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	21	259	139
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	1	17	97	573
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
	Итого за Завтрак			12	14	52	477
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	Итого за Завтрак2		1		18	102	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2	2	11	149	104
	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	16	13	10	226	332
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
	Итого за Обед			22	16	59	554
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Печенье	25	2	2	19	104	582
	Фрукты свежие	100			11	52	82
Итого за Полдник			7	7	37	251	
Ужин	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	10	5	6	170	264
	Пюре картофельное	130	3	5	18	129	377
	Огурец свежий	50			1	8	148
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
	Итого за Ужин			16	11	46	408
Итого за день			58	48	212	1792	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	6	7	13	101	299
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	4	3	21	138	206
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	30	3	1	13	73	573
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			13	15	55	377	
Завтрак2	Фрукты свежие	100			11	52	82
	Итого за Завтрак2					11	52
Обед	Борщ летний	200	2	4	11	85	206
	Плов из отварной говядины лето	200	7	21	43	445	
	Икра кабачковая	50		2	3	35	50
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
Итого за Обед			13	28	95	744	
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5	5	7	95	470
	Пирожки печеные с яблоками	70	6	5	40	230	454
	Итого за Полдник			11	10	47	325
Ужин	Суп молочный с крупой манной	200	6	5	29	216	140
	Хлеб пшеничный формовой	50	4	2	21	121	573
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	87	465
Итого за Ужин			13	10	64	424	
Итого за день			50	63	272	1922	

Рацион: ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД (САД)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	8	26	200	234
	Масло сливочное (порциями)	5		4		37	79
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Сыр порционный	13	3	4		47	75
	Чай с сахаром	200			8	28	457
Итого за Завтрак			13	17	49	397	
Завтрак2	Сок фруктовый	180	1		18	102	501
	Итого за Завтрак2			1		18	102
Обед	Суп из овощей	200	2	4	11	130	116
	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14	19	14	223	349
	Картофель отварной с маслом	130	3	4	31	138	152
	Помидор свежий	50			1	9	148
	Хлеб ржаной	50	4	1	24	121	574
	Компот из смеси сухофруктов	180			14	58	495
	Соль	5					
Итого за Обед			23	28	95	679	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	6	5	8	106	470
	Пряники	50	3	2	38	183	581
Итого за Полдник			9	7	46	289	
Ужин	Вареники ленивые со сметаной	120	7	14	29	269	289
	Фрукты свежие	100			11	52	82
	Хлеб пшеничный формовой	35	3	1	15	85	573
	Какао с молоком	200	3	3	14	84	462
Итого за Ужин			13	18	69	490	
Итого за день			59	70	277	1957	
Итого за период			591	625	2510	18354	

Для разработки перспективного 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, профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011год, г. Москва

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

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