



Российская Федерация
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 301»



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 301
Н.И.Евтева
«27» декабря 2022 г.

Примерное перспективное десятидневное меню
на зимне-осенний период 2023 г.

детский сад 12 часов пребывания

возрастная категория: 3-7 лет

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.	
Наименование блюда		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак							
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	107,72	268
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49	150
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	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		428	11,0	17,3	31,6	366,1	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Птица в соусе с томатом	80	4,99	12,57	3,36	105,17	367
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	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	21,0	23,6	94,7	649,7	
полдник							
1	Сдоба обыкновенная	70	6,35	5,43	41,1	189,91	545
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		250	11,4	9,9	48,3	285,3	
ужин							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
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		520	15,63	13,58	62,83	442,63	
ИТОГО за целый день		2058	59,83	64,58	253,41	1834,4	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	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	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		445	8,8	10,0	43,8	372,1	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
2	Суфле из печени	80	14,1	13,78	18,74	193,28	35/8
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	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	23,5	26,3	91,3	638,6	
полдник							
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							
1	Вареники ленивые со сметаной	120	7,37	13,68	29,07	224,1	289
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	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		460	13,97	17,79	71,93	460,11	
ИТОГО за целый день		2015	56,37	64,15	268,24	1875,84	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак							
1	Суп молочный с крупой	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
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	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
итого		448	13,51	15,8	51,8	364,97	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	13,72	15,01	15,23	217,65	338
3	Капуста тушеная	130	2,7	3,86	13,69	97,27	380
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		640	22,8	23,8	82,5	622,5	
полдник							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		310	9,09	5,99	40,95	263	
ужин							
1	Рыба отварная	80	5,72	3,5	10,76	124,36	295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,53	8,05	28,89	197,93	181
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
4	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		490	11,71	15,3	61,11	449,2	
ИТОГО за целый день		2048	57,95	61,07	252,31	1790,22	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.	
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы		Ккал
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак							
1	Рыба, тушеная 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	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
4	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	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		500	13,37	17,19	59,68	393,59	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
итого		100	1,50	0,50	21,00	95,00	
обед							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37	339
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	53,09	53
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	19,39	26,77	98,84	640,33	
полдник							
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	36,50	287,00	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	200	4,2	4,57	26,32	253,14	140
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		479	15,91	13,86	53,80	458,78	
ИТОГО за целый день		2029	56,32	63,37	269,82	1874,7	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак							
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	6,3	13,32	33,3	207,94	282
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	400	9,9	18,3	58,4	370,2	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	82,8	501
	итого	700	16,6	19,7	90,7	675,7	
полдник							
1	Булочка российская	70	5,02	7,5	34,81	186,34	544
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	10,1	12,0	42,0	281,7	
ужин							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	259,1	139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо 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	489	18,79	16,17	51,85	461,21	
ИТОГО за целый день		1939	56,8	66,7	263,9	1883,8	

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак							
1	Макаронные изделия отварные	120	5,49	4,68	27,34	154,4	256
2	Икра кабачковая (промышленного)	50	0,8	3,15	3,7	49	150
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	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		428	13,0	16,7	56,1	412,8	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Суп крестьянский с крупой	200	2,42	5,63	19,8	113,6	118
2	Птица отварная	80	5,58	8,53	20,41	205,05	366
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	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	15,7	21,3	101,0	671,2	
полдник							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	8,06	9,6	41,13	206,88	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
итого		260	13,1	14,1	48,3	302,3	
ужин							
1	Суп молочный с крупой	200	5,24	4,77	30,47	238,86	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		489	17,8	14,34	62,2	499,71	
ИТОГО за целый день		2037	60,4	66,6	283,7	1976,6	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
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	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	13,6	15,3	56,8	418,1	
второй завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого		160	0,8	0,16	16	90,6	
обед							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
2	Печень говяжья по-строгановски	80	8,04	11,57	12,9	169,31	356
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,12	3,6	23,03	149,62	206
4	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
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	27,6	28,2	96,1	701,1	
полдник							
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							
1	Запеканка из творога	120	6,38	16,2	24,04	287,14	279
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		460	11,4	18,05	70,06	506,97	
ИТОГО за целый день		2015	62,7	71,59	284,12	2031,24	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		сад	сад	сад	сад	сад	
завтрак							
1	Каша "Дружба"	180	4,72	4,95	15,37	124,14	229
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	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	438	14,2	16,4	46,8	392,7	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
2	Бифштекс рубленый паровой	80	7,51	8,4	5,11	155,5	331
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
4	Икра свекольная	60	0,59	3,08	4,89	53,52	53
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	22,9	21,1	95,2	673,0	
полдник							
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							
1	Рыба, запеченная в сметанном	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05	156
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	11,82	14,04	68,73	462,49	
ИТОГО за целый день		1988	61,7	65,7	269,5	1915,0	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи						№ рец.
Наименование блюд	Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак						
	сад	сад	сад	сад	сад	
1 Рыба отварная с соусом польским	80	15,2	5,17	10,76	80,4	369
2 Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3 Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86	380
4 Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	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	515	22,7	17,0	60,4	422,1	
второй завтрак						
1 Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6	501
итого	160	0,8	0,16	16	90,6	
обед						
1 Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2 Плов из говядины	180	9,06	16,1	38,32	332,6	330
3 Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48	54
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	670	17,8	31,8	94,9	700,1	
полдник						
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						
1 Суп молочный с крупой	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
2 Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3 Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4 Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
итого	520	14,55	14,89	77,69	509,5	
ИТОГО за целый день	2115	62,1	68,9	285,5	2009,4	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак		сад	сад	сад	сад	сад	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	7,04	11,47	29	206,41	238
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		400	10,6	16,5	54,1	368,6	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
итого		100	1,5	0,5	21	95	
обед							
1	Суп картофельный с клецками	200	2,99	4,53	17,46	124,61	115
2	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	340,27	328
3	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09	156
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		670	17,0	21,1	90,8	688,8	
полдник							
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							
1	Суп молочный с крупой	200	5,78	5,06	28,83	215,88	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
итого		489	18,34	14,63	60,56	476,73	
ИТОГО за целый день		1909	58,23	67,13	272,67	1927,18	
Итого за весь период		#ИМЯ?	592,39	659,65	2703,19	19118,3	
Итого среднее значение			59,239	65,965	270,319	1911,827	

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. Тутельяна, 2011 год, г. Москва
4. 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