



ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период 2022год

Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону для детей от 3 до 7 лет с 12 – часовым пребыванием

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										Ккал	№ реч.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли	сэд	ясли
завтрак													
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,61	3,88	4,57	4,17	25,13	23,2	124,1	102,92	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573	
3	Масло сливочное (порциями)	5	50	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75	
5	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462	
	итого	448	409	13,51	10,61	15,8	13,59	51,8	43,92	364,97	295,57		
второй завтрак													
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80	501	
	итого	160	150	0,8	0,75	0,16	0,15	16	15	90,6	80		
обед													
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02	114	
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	13,72	13,92	15,01	13,73	15,23	11,52	217,65	195,27	338	
3	Калуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31	380	
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
	итого	640	510	22,8	20,3	23,8	20,6	82,5	66,5	622,5	526,1		
полдник													
1	Фрукты свежие	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82	
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4	573	
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
	итого	310	265	9,09	7,33	5,99	4,89	40,95	34,45	263	218,15		
ужин													
1	Рыба отварная	80	60	5,72	4,1	3,5	2,8	10,76	9,61	124,36	106,4	295	
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	8,05	7,24	28,89	21,86	197,93	168,01	181	
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	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	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
	итого	490	410	11,71	9,26	15,3	12,78	61,11	50,39	449,2	381,46		
Итого за целый день		2048	1744	57,95	48,25	61,07	51,98	252,31	210,22	1790,22	1501,32		

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

	Наименование блюд	Принем пищи						Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак													
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	60	5,89	3,76	6,81	4,68	17,65	10,19	100,89	80,38	299		
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	100	3,53	2,36	3,5	2,58	19,74	13,16	102,52	- 80,84	206		
3	Овощи отварные	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156		
4	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	84,7	60,5	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	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457		
	итого	500	410	13,37	8,93	17,19	12,79	59,68	43,94	393,59	307,31			
	второй завтрак													
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82		
	итого	100	100	1,50	0,60	0,50	0,14	21,00	15,00	95,00	79,00			
	обед													
1	Суп из овощей	200	150	1,86	1,61	4,43	4,26	10,89	9,46	129,56	111,36	116		
2	Коклеты из говядины	80	60	10,01	8,88	14,6	12,94	13,43	10,45	141,37	109,57	339		
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152		
4	Инре свекляная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	53,09	35,81	53		
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495		
	итого	700	550	19,39	16,57	26,77	23,01	98,84	82,58	640,33	516,90			
	полдник													
1	Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8	581		
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470		
	итого	250	220	6,15	5,48	5,05	4,54	36,50	27,50	287,00	240,20			
	Ужин													
1	Суп молочный с крутой	200	150	4,2	3,57	4,57	4,17	26,32	22,46	253,14	212,2	140		
2	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	96,8	72,6	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	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465		
	итого	479	404	15,91	14,56	13,86	13,03	53,80	46,07	458,78	383,70			
	ИТОГО за целый день	2029	1684	56,32	46,14	63,37	53,51	269,82	215,09	1874,7	1527,1			

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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

Сезон: зима-весна

День 3, Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

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

Сезон: зима-весна

День 5, Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№	Наименование блюда	Прием пищи				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		с/д	я/сл	с/д	я/сл	с/д	я/сл	с/д	я/сл	с/д	я/сл			
1	Запеканка из творога с мякотью, со сметаной	155	135	7,04	6,37	11,47	9,68	29	26,61	206,41	170,05	238		
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573		
3	Масло сливочное (порции)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79		
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457		
	итого	400	350	10,6	9,1	16,5	14,3	54,1	46,4	368,6	304,5			
	второй завтрак													
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79	82		
	итого	100	100	1,5	0,6	0,5	0,14	21	15	95	79			
	обед													
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	2,62	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	115		
2	Жаркое по-домашнему	180	150	8,99	7,32	13,9	10,99	30,57	27,66	340,27	303,83	328		
3	Овощи отварные	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156		
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495		
	итого	670	530	17,0	13,9	21,1	16,0	90,8	76,9	688,8	580,0			
	полдник													
1	Булочка домашняя	70	60	5,74	5	10	8,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542		
2	Яблоко молочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470		
	итого	250	210	10,8	9,2	14,5	11,9	46,3	41,3	298,0	260,4			
	ужин													
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	215,88	174,11	140		
2	Хлеб пшеничный формовой	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	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	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465		
	итого	489	409	18,34	15,97	14,63	13,46	60,56	52,27	476,73	400,82			
	Итого за целый день	1909	1599	58,23	48,71	67,13	55,76	272,67	231,84	1927,18	1624,79			
	Итого за весь период	20153	16762	592,39	481,91	659,65	543,29	2703,19	2213,14	19118,3	15672,5			
	Итого среднее значение			59,239	48,191	65,965	54,329	270,319	221,314	1911,827	1567,253			

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, интернатов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, находящихся в состоянии реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перегудова А.Я. - Пермь, 2021 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях / Под ред. Ф.Л.Меркуца и В.Т.Лашинной. - Изд. Хлебобродячий, 2004.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Москатова и В.А. Турова. 2011 год, г. Москва
4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гривинская, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год

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