

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия
«Атяшевский детский сад комбинированного вида №1»



Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Атяшевский детский сад №1»
Г.И. Исайкина

Примерное перспективное десятидневное меню
на осенне - зимний период 2023 г.
Возрастные категории 1-3 года, 3-7 лет.

рп.Атяшево

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

Наименование блюда	Прием пищи												№ рец.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
Завтрак 8.30-09.00														
1 Каша гречневая рассыпчатая	180	150	8,07	6,5	5,67	4,43	31,9	27,9	183,2	164,27				202
2 Кисель	180	170	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8				148
3 Ватон	40	30	2,98	2,85	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6				573
Итого	400	350	11,4	9,63	74,9	49,0	47,73	43,54	273,9	241,67				
Второй завтрак 10.30-11.00														
1 Сок	180	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93				501
2 Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8				581
Итого	230	220	1,45	1,34	1,68	0,22	46,5	38,3	282,93	246,73				
Обед 12.00 - 13.00														
1 Суп борщи	200	150	1,84	0,51	0,18	0,18	10,87	188,9	101,09	101,09				95
2 Котлеты из птицы приуценные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	129	112				372
3 Макароны изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,78	194,9	172,42				256
4 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8				574
5 Хлеб пшеничный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6				573
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	625	480	23,41	19,32	19,93	18,04	116,94	98,99	689,49	592,08				
Полдник 16.00														
1 Булочка домашняя	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86				543
2 Молоко кипяченое	180	150	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6				469
Итого	250	210	11,81	10,43	14,15	12,78	39,9	37,02	337,39	244,46				
Итого за целый день	1505	1260	40,5	31,5	45	35,25	195,75	152,25	1350	1050				

Сезон: лето - осень
 День 2, Вторник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						Ккал	№ реч.			
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры				Углеводы		
		сад	если	сад	если	сад	если	сад	если			
Завтрак 8.30-09.00												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,21	4,33	4,98	4,48	18,73	14,28	209,82	164,71	140
2	Батон	40	30	2,98	2,85	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
3	Сыр полутвердый порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
4	Чай с сахаром	180	150	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	Итого	423	350	11,44	10,45	10,01	8,16	41,64	34,08	369,74	294,47	
Второй завтрак 10.30-11.00												
1	Компот из свежих яблок	180	150	0,9	0,9	0,48	0,48	18	18	101,98	101,98	501
2	Печенье	25	20	1,88	1,3	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582
	Итого	205	170	2,78	2,4	2,65	2,14	36,6	34,13	256,18	225,33	
Обед 12.00 - 13.00												
1	Суп гороховый	200	150	9,84	9,21	10,21	9,85	15,2	10,41	152,36	118,25	223
2	Плов из говядины	200	150	10,07	8,38	17,89	14,30	30,36	80	349,3	280,80	330
3	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
4	Хлеб пшеничный	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573
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	615	460	27,2	23,8	29,77	25,61	105,13	85,37	765,43	617,25	
Полдник 16.00												
1	Каша ячневая	150	130	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81	234
2	Кофейный напиток с молоком	180	150	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	Итого	330	280	9,87	7,68	10,21	8,02	40,29	35,48	287,44	207,08	
	Итого за целый день	1573	1260	40,6	31,2	44,9	35,20	195,70	156	1355	1056	

Сезон: лето – осень
 День 3. Среда
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи												№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00														
1	Каша рисовая	200	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	159,1	135,82			139
2	Батон	40	30	2,98	2,85	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6			573
3	Повидло	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4			79
4	Компот из свежих яблок	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93			501
	Итого	425	355	9,89	8,3	11,37	9,91	53,59	48,25	383,13	347,75			
Второй завтрак 10.30-11.00														
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47			82
	Итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47			82
Обед 12.00-13.00														
	Суп с бобовыми	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02			114
1	Куриная голень	80	60	4,41	3,06	7,62	5,47	8,35	5,76	184	153,4			301
2	Пюре картофельное	130	110	3,69	2,4	4,35	3,71	181	16,32	128,65	111,91			377
3	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,55	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8			148
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8			574
5	Хлеб пшеничный	40	30	2,98	2,35	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6			573
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74			495
7	Итого	610	450	18,05	13,64	18,38	381,31	259,66	60,67	715,88	599,45			
ПОЛДНИК 16.00														
1	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18			462
2	Манная колпета	70	60	6,64	5,81	6,63	5,33	29,28	26,04	182,85	157,34			460
	Итого	260	220	9,83	8,64	9,42	7,8	43,12	41,43	266,53	231,52			
	ИТОГО за целый день	1525	1275	40,6	31,5	46,07	36,2	196	153,35	1360,54	1065,72			

Сезон: лето – осень
 День 4. Четверг
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№	Наименование блюд	Прием пищи												Ккал	№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
Завтрак 8.30-9.00															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	150	5,98	4,52	6,4	5,11	20,67	17,46	159,1	135,82	139			
2	Батон	40	30	2,98	2,85	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573			
3	Чай с лимоном	180	150	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457			
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79			
	Итого	405	335	9,11	7,5	7,69	9,76	43,61	37,27	309,23	270,31				
Второй завтрак 10.30-11.00															
2	Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	154,25	123,4	582			
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501			
	Итого	225	170	2,78	2,4	2,63	2,14	36,6	34,13	256,18	225,33				
Обед 12.00-13.00															
1	Свекольник	200	150	3,82	3,57	12,7	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98			
2	Жаркое по-домашнему	200	150	9,99	7,52	15,44	10,99	55,97	27,00	378,08	503,85	328			
3	Овощной салат	50	40	0,55	0,44	0,7	0,52	1,9	1,52	11	8,8	148			
4	Хлеб ржаной	50	30	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574			
5	Хлеб пшеничный	40	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573			
6	Отвар из шиповника	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495			
	Итого	720	550	21,65	13,64	29,31	23,39	125,81	84,57	790,82	648,12				
1	Ватрушка с творогом	80	60	5,3	4,89	9,6	7,39	41,13	35,39	166,88	36,24	531			
2	Кофейный напиток с молоком	180	150	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465			
	Итого	260	210	8,24	7,53	12,22	9,74	55,52	48,03	254,09	113,51				
	Итого за целый день	1610	1265	40,78	31,07	45,09	35,23	195,85	153,0	1510,32	1057,27				

Сезон: лето – осень
 День 5. Пятница
 Неделя первая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи												№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00														
1	Каша « Дружба»	180	170	5,24	4,72	5,5	4,95	28,15	20,78	207,93	164,14			229
2	Батон	40	30	2,98	2,85	1,16	0,99	14,88	12,15	84,7	72,6			573
3	Чай со сушечкой	180	150	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49			457
	Итого	400	350	8,34	7,67	6,69	5,97	51,05	40,55	320,93	261,23			
Второй завтрак 10.30-11.00														
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18		21	11	95			82
	Итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18		21	11	95			47
Обед 12.00-13.00														
1	Суп с клецками	200	150	1,66	1,39	5,395	0,7	11,73	10,12	92,75	82,34			104
	Тертели	80	60	4,8	4,4	1,861	2,2	5,04	4,88	228	213			357
2	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,33	0,28	0,030	0,4	0,95	0,76	6	4,8			148
4	Хлеб ржаной	50	30	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8			574
5	Хлеб пшеничный	40	30	2,98	2,53	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6			573
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	600	460	14,1	12,08	8,97	7,82	71,07	59,92	590,26	518,28			
ПОЛДНИК 16.00														
1	Запеканка из творога	70	50	9,68	7,38	19,38	15,11	31,9	25,57	222,44	183,64			279
2	Кисель с молоком	180	150	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27			465
	Итого	250	200	12,62	10,02	22,0	17,46	46,29	38,21	309,25	260,91			
	Итого за целый день	1350	1110	40,56	31,13	45,16	35,43	196,41	153,68	1355,44	1067,42			

Сезон: лето – осень
 День 6. Понедельник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи												№ реч.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		ясли	ясли		
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
Завтрак 8.30-9.00														
1 Суп молочный с крутой	180	170	4,61	3,88	8,57	6,17	31,23	27,53	224,1	182,92	140			
2 Батон	40	30	2,98	2,85	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573			
3 Кисель	180	150	0,35	0,28	0,05	0,04	0,95	0,76	6	4,8	148			
Итого	400	350	7,94	7,01	9,78	7,2	47,06	41,04	314,8	260,32				
Второй завтрак 10.30-11.00														
1 Печенье	25	20	1,88	1,5	2,45	1,96	18,6	16,13	134,25	123,4	582			
2 Отвар из шиповника	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495			
Итого	205	170	2,14	1,72	2,46	1,97	32,67	28,02	212,06	172,14				
Обед 12.00-13.00														
1 Суп с мясными фрикадельками	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,256,91		79,08	75,2	78			
2 Гуляши из отварной говядины	80	60	6,57	5,68	6	5,82	14,39	13,24	190,69	158,7	327			
3 Макароны из твердых сортов пшеницы	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	21,78	194,9	172,42	256			
4 Хлеб ржаной	50	30	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574			
5 Хлеб пшеничный	40	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573			
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	680	530	22,21	18,39	17,93	16,17	105,28	92,09	728,18	627,86				
ПОЛДНИК 16.00														
1 Ватрушка с картошкой	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86	543			
2 Молоко кипяченое	180	150	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	469			
Итого	250	210	11,81	10,43	14,15	12,78	39,9	37,02	300,37	244,46				
ИТОГО за целый день	1535	1260	41,1	31,55	45,32	36,12	195,91	152,17	1355,21	1054,78				

Сезон: лето – осень
 День 7. Вторник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи												№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00														
1	Батон	40	30	2,98	2,85	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6			573
2	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	170	6,93	5,04	7,59	5,67	25,9	22,84	200,23	129,81			234
3	Сыр полутвердый (порциями)	13	93,13		2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67			75
4	Чай с лимоном	180	150	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49			457
	Итого	413	359	13,16	10,16	12,62	9,35	43,47	42,64	360,15	259,57			
Второй завтрак 10.30-11.00														
1	Кисломолоочный напиток	180	150	5,04	4,24	5,75	4,24	1,26		95,4	79,34			70
	Итого	180	150	5,04	4,24	5,75	4,24	1,26		95,4	79,34			
Обед 12.00-13.00														
	Суп рассольник	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,91	79,08	75,2			78
1	Жаркое по-домашнему	180	150	9,99	7,32	13,44	10,99	53,97	27,66	378,08	303,83			328
3	Морковный салат	50	40	0,46	0,36	2,33	1,88	2,96	2,37	34,8	27,8			50
4	Хлеб ржаной	50	30	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8			574
5	Хлеб пшеничный	40	30	2,98	2,53	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6			573
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	20,27	15,82	29,46	19,44	98,53	81,1	755,47	624,97			
ПОЛДНИК 16.00														
1	Рогалик с повидлом	70	60	6,21	5,39	9,15	8,28	30,5	28,56	196,37	150,86			543
2	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,04	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27			465
	Итого	270	240	11,81	10,43	14,15	12,78	39,9	37,02	300,37	244,46			
	Итого за целый день	1563	1299	41,28	31,61	45,73	35,32	199,1	156,76	1351,39	1052,50			

Сезон: лето – осень
 День 8. Среда
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд	Прием пищи												№ реч.	
	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
Завтрак 8.30-9.00														
1 Пюре	5	5	0,03	0,03	3,03	3,03	0,04	0,04	37,4	37,4				79
2 Суп молочный с крупой	200	180	5,21	4,33	4,98	4,48	18,75	14,28	209,82	164,71	140			
3 Батон	40	30	2,98	2,85	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6				573
2 Кофейный напиток с молоком	180	150	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27				465
Итого	425	365	11,16	9,85	12,39	11,45	48,06	39,71	419,13	351,98				
Второй завтрак 10.30-11.00														
1 Пряник	50	40	0,55	0,44	0,05	0,04	28,5	20,3	181	144,8				581
2 Компот из свежих яблок	180	150	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93				501
Итого	230	190	1,45	1,34	0,23	0,22	46,5	38,3	282,93	246,73				
Обед 12.00-13.00														
1 Суп с макаронными изделиями и картошкой	200	150	2,53	2,13	5,3	5,17	8,236,91		79,08	75,2				78
2 Ленивые голубцы	200	150	14,12	10,61	9,04	6,81	20,26	15,09	219	164				352
4 Свекольный салат	50	40	0,46	0,36	2,35	1,88	2,962,37		34,8	27,8				50
4 Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8				574
5 Хлеб пшеничный	40	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6				573
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	720	560	24,4	19,09	18,56	15,26	98,53	81,1	596,39	485,14				
ПОЛДНИК 16.00														
1 Булочка домашняя	70	60	5,74	5	108,12		39,09	35,28	202,63	180,94				542
2 Какао с молоком	180	150	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27				465
Итого	250	210	8,68	7,64	12,62	10,47	53,48	47,92	289,84	258,21				
ИТОГО за целый день	1625	1325	40,69	31,92	45,57	35,4	195,76	153,03	1388,29	1052,06				

Сезон: лето – осень
 День 9. Четверг
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи												№ реч.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак 8.30-9.00														
1	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	21,63	21,63	267
2	Батон	40	30	2,98	2,85	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	84,7	72,6	573
3	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	28,03	24,49	457
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	37,4	37,4	79
	Итого	294	264	9,35	9,2	10,5	10,33	33,61	20,15	171,76	156,11	171,76	156,11	
Второй завтрак 10.30-11.00														
1	Фрукты свежие	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	21	11	82
	Итого	100	100	1,5	0,26	0,5	0,18	21	11	95	47	21	11	82
Обед 12.00-13.00														
1	Суп щи	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,256,91		79,08	75,2	8,256,91		78
	Биточки рыбные	80	60	5,1	3,34	5,68	5,26	7,685,76		90,4	77,8	7,685,76		307
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	29,29	27,8	194,9	172,42	29,29	27,8	256
4	Овощи свежие (порциями)	50	40	0,53	0,44	0,1	0,08	1,9	1,52	11	8,8	1,9	1,52	148
4	Хлеб ржаной	40	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	24,4	19,52	574
6	Хлеб пшеничный	40	30	2,98	2,53	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	14,88	12,75	573
7	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	14,07	11,89	495
	Итого	730	580	24,4	14,32	17,5	382,91	252,18	74,61	572,64	489,15	252,18	74,61	
ПОЛДНИК 16.00														
	Сырники из творога	50	40	9,3	8,7	9,0	8,4	21,1	19,6	202,6	198,04	21,1	19,6	542
1	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	14,39	12,64	465
	Итого	250	220	12,24	11,34	11,62	10,75	35,49	32,24	289,81	275,31	35,49	32,24	
	ИТОГО за целый день	1374	1164	40,49	32,12	45,12	35,17	196,28	152,45	1359,21	1047,57	196,28	152,45	

Сезон: лето – осень
 День 10. Пятница
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи				Белки				Жиры				Углеводы				Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Ясли		Сад		Ясли		Сад		Ясли		Сад		Ясли		Сад		
Завтрак 8.30-9.00																				
1	Батон	40	30	2,98	2,85	0,99	1,16	14,88	12,75	84,7	72,6	573								
2	Каша манная	180	170	6,2	4,0	0,03	7,5	30,9	20,1	215,4	140	139								
3	Чай с сахаром	180	150	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457								
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	2,66	3,84	0,04	0,03	4,19	32,67	75								
	Итого	413	359	12,43	9,12	10,33	10,5	33,61	20,15	375,32	269,76									
Второй завтрак 10.30-11.00																				
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	101,93	101,93	501								
1	Печенье	25	20	1,88	1,5	1,96	2,43	18,6	16,13	154,23	123,4	582								
	Итого	205	200	2,78	2,4	5,05	18,78	36,6	34,13	256,18	225,55									
Обед 12.00-13.00																				
1	Суп овощной со сметаной	200	150	2,53	2,13	5,5	5,17	8,25	6,9	79,08	75,2	78								
2	Винегрет	60	40	0,53	0,44	0,7	0,7	1,9	1,52	11	8,8	148								
3	Ежики с рисом	80	60	4,24	10,33	18,56	12,2	13,5	12,44	223,3	172	349								
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,3	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574								
5	Хлеб пшеничный	40	30	2,98	2,53	1,16	0,99	14,88	12,75	84,7	72,6	573								
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	710	500	24,4	14,32	17,5	382,91	252,18	74,61	572,64	489,15									
ПОЛДНИК 16.00																				
1	Пирожки с капустой	70	60	5,74	5	108,12	39,09	35,28	202,63	180,94	542									
2	Молоко кипяченое	180	150	5,6	5,04	4,3	8,46	104	93,6	469										
	Итого	250	220	8,68	7,64	12,62	10,47	53,48	47,92	289,84	258,21									
	Итого за целый день	1645	1355	41,69	31,92	46,57	37,4	195,56	153,03	1358,29	1052,06									

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, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь, 2021 г. 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. 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-эпидемиологического надзора в детских дошкольных учреждениях.