

Утверждаю:   
Заведующий МБДОУ детский сад № 12  
«Рябинка» С.А. Степанова  
«09» января 2023 г.



**Перспективное 20 дневное  
меню для питания детей  
(от 3 до 7 лет), посещающих  
МБДОУ детский сад № 12 «Рябинка»,  
с 12-ти часовым рабочим днем**

**Разработано на основе:** Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова «Уральский региональный центр питания», 6-е издание, переработанное и дополненное  
2012 год

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	1 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)	№ ТК	2 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
252	Каша гречневая рассыпчатая	170	257,74	280	Каша молочная кукурузная жидкая	200	240,12
510	Какао с молоком сгущенным	200	107,06	529	Молоко кипяченое	200	120,12
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	310	Яйца вареные	45	63,00
				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	28,8	126	Фрукты свежие	100	45,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
133	Икра свекольная или морковная	50	59,47	165	Суп картофельный с рыбой	200	197,76
148	Рассольник ленинградский	180	88,09	441	Картофельное пюре	150	165,29
432	Макаронные изделия отварные	130	191,02	354	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	81,23
408	Печень говяжья по-строгановски	70	127,64	522	Компот из смеси сухофруктов	200	121,84
454	Соус сметанный			122	Хлеб пшеничный	20	47
526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52	123	Хлеб ржаной	50	87
122	Хлеб пшеничный	20	47	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
123	Хлеб ржаной	50	87				
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
323	Запеканка из творога	120	277,58	250	Голубцы овощные	200	126,5
452	Соус молочный сладкий	30	36,36	603	Пряник	55	369,5
593	Коржик молочный	60	199,9	506	Чай с лимоном	200	62,5
530	Кефир	200	94,52	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
126	Фрукты свежие	100	43	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	3 день	Выход блюда	Энерг. ценн-ть (ккал)	№ ТК	4 день	Выход блюда	Энерг. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
275	Каша «Дружба»	200	215,28	282	Каша пшеничная молочная жидкая	200	312,73
514	Кофейный напиток с молоком	200	75,18	507	Чай с молоком	200	78,4
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	114	Сыр сычужный твердый порциями	25	51,45
<b>2 завтрак</b>				122	Хлеб пшеничный	30	70,5
				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Плоды свежие	100	89,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
120	Овощи натуральные	60	14,4	169	Суп крестьянский с крупой	200	85,27
142	Борщ с капустой и картофелем	200	81,25	435	Капуста тушеная	165	117,69
416	Плов из отварной птицы	220	326,49	378	Гуляш из говядины	80	180,31
524	Компот из апельсинов с яблоками	180	103,19	526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	50	87	123	Хлеб ржаной	50	87
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
346	Суфле рыбное	180	303,8	335	Вареники ленивые	200	317,64
460	Соус белый основной	75	41,19	604	Печенье	55	208,5
578	Булочка домашняя	80	323,91	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	180	78,41	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	5 день	Выход блюда	Энерг. ценн-ть (ккал)	№ ТК	6 день	Выход блюда	Энерг. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
311	Омлет натуральный	200	303,07	307	Макаронны отварные с овощами	200	237,84
529	Молоко кипяченое	200	120,12	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	124,52
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	126	Фрукты свежие	100	38,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
152	Щи из квашенной капусты с картофелем	180	47,8	133	Икра свекольная или морковная	60	59,47
387	Картофельная запеканка с мясом	220	320,4	158	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	200	80,41
628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр.	250	92	253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	115,3
122	Хлеб пшеничный	20	47	391	Котлеты, биточки, шницели Соус красный основной	80	145,5
123	Хлеб ржаной	50	87	468			
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
				122	Хлеб пшеничный	15	35,25
				123	Хлеб ржаной	50	87
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
226	Морковная запеканка	150	113,33	168	Суп с рыбными консервами	200	152,6
454	Соус сметанный	40	37,06	555	Ватрушка с творожным(овощным, фруктовым, сладким) фаршем	145	365,8
557	Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем	110	274,12	507	Чай с молоком	200	74,25
508	Какао с молоком	200	120,29	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	7 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)	№ ТК	8 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
283	Каша рисовая молочная жидкая	200	186,2	265	Каша манная вязкая	200	249,23
114	Сыр сычужный твердый порциями	25	45,45	508	Какао с молоком	200	118,29
506	Чай с лимоном	200	62,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	50	225,53	<b>2 завтрак</b>			
<b>2 завтрак</b>							
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	43,0	126	Фрукты свежие	100	45,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
133	Икра свекольная или морковная	50	69,47	171	Суп – лапша домашняя	200	95,32
142	Борщ с капустой и картофелем	200	141,25	425	Рис припущенный	150	198
351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	278,76	415	Курица в соусе с томатом	80	68,79
521	Компот из свежих плодов и ягод	200	90,68	521	Компот из смеси сухофруктов	200	111,8
122	Хлеб пшеничный	20	47	122	Хлеб пшеничный	20	47
123	Хлеб ржаной	50	87	123	Хлеб ржаной	50	87
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
435	Капуста тушеная	180	171	217	Картофель запеченный в сметанном соусе	230	253,2
514	Кофейный напиток с молоком	200	75,18	602	Вафли	50	218
591	Творожники песочные	90	375,52	530	Ряженка	200	94,52
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	9 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	10 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
270	Каша ячневая вязкая	200	271,26	180	Суп молочный с макаронными изделиями	180	278,14
529	Молоко кипяченое	200	120,12	514	Кофейный напиток с молоком	180	75,18
114	Сыр сычужный твердый	15	51,45	310	Яйца вареные	40	63,00
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	170	82,8	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	160	40,9
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
205	Свекла, тушенная в сметане	50	59,99	120	Овощи натуральные	60	8,4
163	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	82,57	145	Свекольник	180	92,62
379	Жаркое по-домашнему	200	341,5	410	Печень тертая	80	229,21
526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	91,87	438	Картофель отварной	130	112,27
122	Хлеб пшеничный	20	47	468	Соус красный основной	20	18,38
123	Хлеб ржаной	50	87	628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр	250	92
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
228	Запеканка из творога с морковью	150	275	249	Запеканка овощная	130	167,51
454	Соус сметанный	35	37,06	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
604	Печенье	40	188,5	592	Бантики с корицей	70	205,59
530	Кефир	200	94,52	507	Чай с молоком	180	78,41
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	126	Плоды свежие	100	89,0

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	11 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)	№ ТК	12 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
254	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	200	543,29	280	Каша молочная кукурузная жидкая	200	240,12
510	Какао с молоком сгущенным	180	107,06	529	Молоко кипяченое	200	120,12
				114	Сыр сычужный твердый	30	51,45
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
126	Фрукты свежие	100	43,0	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	43,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
133	Икра свекольная или морковная	60	59,47	165	Суп картофельный с рыбой	200	157,76
148	Рассольник ленинградский	200	97,88	439	Картофель отварной в молоке	150	169,04
432	Макаронные изделия отварные	130	191,02	348	Рыба запеченная в омлете	80	133,5
377	Бефстроганов из отварной говядины	80	140,27	522	Компот из смеси сухофруктов	200	111,84
526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	50	87
123	Хлеб ржаной	50	87	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
329	Пудинг творожный запеченный	200	255,98	250	Голубцы овощные	80	39,38
454	Соус сметанный	40	37,06	468	Соус красный основной	75	
593	Коржик молочный	110	279,39	603	Пряник	70	313
530	Кефир	200	94,52	506	Чай с лимоном	200	62,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	13 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)	№ ТК	14 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	227,19	273	Каша пшеничная вязкая	200	271,37
514	Кофейный напиток с молоком	200	75,18	507	Чай с молоком	180	78,4
310	Яйца вареные	45	63,00	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	<b>2 завтрак</b>			
<b>2 завтрак</b>							
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Фрукты свежие	100	38,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
120	Овощи натуральные	60	14,4	169	Суп крестьянский с крупой	200	85,27
142	Борщ с капустой и картофелем	200	81,25	394	Пудинг из говядины с овощами и зеленым горошком	230	361,9
416	Плов из отварной птицы	220	329,99	526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	114,66	122	Хлеб пшеничный	20	47
122	Хлеб пшеничный	20	47	123	Хлеб ржаной	50	87
123	Хлеб ржаной	50	87	<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
360	Тефтели рыбные	150	115,92	339	Лапшевник с творогом	200	293,08
468	Соус красный основной	35	18,38	569	«Крендель с сахаром»	100	274,91
578	Булочка домашняя	80	373,91	530	Ряженка	200	94,52
507	Чай с молоком	200	87,12	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				



С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	15 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)	№ ТК	16 день	Выход блюда	Энергет. ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
311	Омлет натуральный	200	275,78	307	Макароны отварные с овощами	200	237,84
529	Молоко кипяченое	200	120,12	512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	124,52
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	40,9	126	Плоды свежие	100	43,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
152	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	53,8	133	Икра свекольная или морковная	50	59,47
387	Картофельная запеканка с мясом	200	376,4	158	Суп картофельный с бобовыми (1-вариант)	200	80,41
628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр	250	92	253	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	182,3
122	Хлеб пшеничный	20	47	391	Котлеты, биточки, шницели	80	184,5
123	Хлеб ржаной	50	87	468	Соус красный основной	35	18,38
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52
				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
211	Рагу из овощей с кабачками	180	258,41	168	Суп с рыбными консервами	180	145,55
604	Печенье	30	125,1	555	Ватрушка с творожным (овощным, фруктовым, сладким) фаршем	115	365,8
126	Плоды свежие	95	45,0	507	Чай с молоком	200	78,41
508	Какао с молоком	200	138,29	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	17 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	18 день	Выход блюда	Эргет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
275	Каша «Дружба»	190	267,84	279	Каша пшеничная молочная жидкая	200	243,73
529	Молоко кипяченое	180	108,11	508	Какао с молоком	180	106,46
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	92	126	Фрукты свежие	100	45,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
142	Борщ с капустой и картофелем	1200	111,25	120	Овощи натуральные	60	8,4
349	Рыба запеченная в сметанном соусе	220	336,84	160	Суп картофельный с клецками	200	52,3
				425	Рис припущенный	160	198,36
521	Компот из свежих плодов и ягод	200	54,61	414	Птица отварная	80	130,4
122	Хлеб пшеничный	20	47	522	Компот из смеси сухофруктов	200	100,66
123	Хлеб ржаной	50	87	122	Хлеб пшеничный	20	47
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				123	Хлеб ржаной	50	87
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
233	Запеканка капустная	175	160,33	427	Пюре из гороха	180	231,42
456	Соус сметанный с томатом	35	76,56	557	Пирожки, печеные из сдобного теста с фаршем	120	263,47
602	Вафли	60	123	507	Чай с молоком	200	78,41
530	Ряженка	200	94,52	122	Хлеб пшеничный	30	70,5
122	Хлеб пшеничный	30	70,5				
126	Фрукты свежие	70	89,0				

С 3-х лет до 7-ми лет

№ ТК	19 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)	№ ТК	20 день	Выход блюда	Энергет. ценн-ть (ккал)
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
268	Каша рисовая вязкая	200	279,23	180	Суп молочный с макаронными изделиями	170	107,35
514	Кофейный напиток с молоком	180	81,5	506	Чай с лимоном	180	56,25
114	Сыр сычужный твердый порциями	30	51,45	107	Бутерброды с маслом (1-вариант)	50	245,53
122	Хлеб пшеничный	30	70,5	<b>2 завтрак</b>			
<b>2 завтрак</b>							
126	Плоды свежие	100	38	532	Соки фруктовые, овощные или ягодные	200	47,0
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
157	Суп из овощей	200	94,07	133	Икра свекольная или морковная	50	59,47
396	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	230	404,91	145	Свекольник	200	102,62
526	Компот из плодов или ягод сушеных	200	81,52	435	Капуста тушеная	130	102
122	Хлеб пшеничный	15	35,25	413	Сердце в соусе	120	236,88
123	Хлеб ржаной	50	87	628	Концентрат киселя с витаминами «Киселек Валетек» для детей дош.возр	250	92
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>				122	Хлеб пшеничный	20	47
				123	Хлеб ржаной	50	87
				<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>			
342	Яблоки , фаршированные творогом	220	339,82	221	Котлеты картофельные	155	210,65
604	Печенье	70	196,2	459	Соус сметано-масляный	35	16,07
530	Кефир	200	94,52	591	Творожники песочные	60	262,78
				529	Молоко кипяченое	200	108,11
				122	Хлеб пшеничный	30	70,5

