

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 225  
города Ростова-на-Дону  
\_\_\_\_\_ Т.В.Морозова  
Приказ № 124 от 24.12.2024

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

**детский сад 12 часов пребывания**

**возрастные категории 1-3, 3-7 лет**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",**  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Омлет натуральный	120	100	11.5	9.71	15.28	12.93	2.8	2.46	197.95	167.46	268
2	Овощи свежие (порциями) или икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	148/150
3	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3.24	2.43	0.4	0.3	19.52	14.64	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
<b>итого</b>		<b>438</b>	<b>364</b>	<b>18.5</b>	<b>14.8</b>	<b>23.2</b>	<b>19.6</b>	<b>32.1</b>	<b>25.3</b>	<b>416.4</b>	<b>340.6</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>0.18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>82.8</b>	<b>82.8</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5.03	3.96	3.67	2.85	19.21	15.95	130.74	105.74	113
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	60	23.05	19.16	25.01	20.62	3.42	2.38	305.82	251.11	288
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5.88	4.57	4.76	3.78	29.29	22.78	194.9	152.42	256
4	Овощи свежие (порциями)	60	40	0.36	0.24	0	0	2.28	1.52	8.4	5.6	148
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	0.24	0.2	0.01	0.01	13.48	11.3	54.97	45.9	495
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>550</b>	<b>38.6</b>	<b>31.4</b>	<b>34.0</b>	<b>27.7</b>	<b>92.1</b>	<b>73.5</b>	<b>815.8</b>	<b>657.6</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Булочка дорожная	70	60	6.21	5.45	9.15	8.33	40.5	34.65	276.37	241.9	543
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11.3</b>	<b>9.7</b>	<b>13.7</b>	<b>12.1</b>	<b>47.7</b>	<b>40.7</b>	<b>371.8</b>	<b>321.4</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Рагу из овощей	150	130	2.65	2.25	6.88	4.81	17.76	14.93	143.27	112	177
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	40	30	3.24	2.43	0.4	0.3	19.52	14.64	96.8	72.6	573
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.4	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
<b>итого</b>		<b>490</b>	<b>435</b>	<b>9.09</b>	<b>7.57</b>	<b>10.07</b>	<b>7.62</b>	<b>63.14</b>	<b>53.11</b>	<b>379.28</b>	<b>311.27</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2038</b>	<b>1709</b>	<b>78.35</b>	<b>64.25</b>	<b>81.09</b>	<b>67.13</b>	<b>253.02</b>	<b>210.52</b>	<b>2066.1</b>	<b>1713.66</b>	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой (в ассортименте)	200	150	5.24	4.35	4.77	4.32	18.17	13.84	138.86	113.99	140
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2.96	2.13	1.16	0.83	14.88	10.63	84.70	60.50	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.40	37.40	79
4	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.63	5.63	0.34	0.34	76.84	76.84	267
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.10	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
<b>итого</b>		<b>489</b>	<b>409</b>	<b>14.6</b>	<b>12.8</b>	<b>15.2</b>	<b>14.4</b>	<b>41.5</b>	<b>31.9</b>	<b>365.8</b>	<b>313.2</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>0.18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>82.8</b>	<b>82.8</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1.66	1.39	5.39	5.07	9.73	8.12	82.75	82.34	104
2	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	60	18.47	16.91	5.89	4.54	8.7	7.6	162.96	139.93	372
3	Каша рассыпчатая	130	110	8.07	6.05	5.67	4.43	42.94	32.21	243.2	184.27	202
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	0.24	0.2	0.01	0.01	13.48	11.3	54.97	45.9	495
<b>итого</b>		<b>690</b>	<b>550</b>	<b>33.2</b>	<b>28.3</b>	<b>19.6</b>	<b>15.5</b>	<b>103.5</b>	<b>81.6</b>	<b>710.0</b>	<b>576.3</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Кондитерское изделие	50	20	3.75	1.5	4.9	1.96	37.2	14.88	208.5	83.4	582
2	Кисломолочный напиток	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106	95.4	470
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>200</b>	<b>9.4</b>	<b>6.5</b>	<b>9.9</b>	<b>6.5</b>	<b>45.2</b>	<b>22.1</b>	<b>314.5</b>	<b>178.8</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	130	19.18	15.32	16.91	13.12	24.38	19.26	328	255.59	286/408
2	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2.55	2.55	0.99	0.99	12.75	12.75	72.6	72.6	573
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.4	82
4	Молоко кипяченое	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	8.46	7.05	93.6	78	469
<b>итого</b>		<b>460</b>	<b>405</b>	<b>27.03</b>	<b>22.32</b>	<b>22.57</b>	<b>18.02</b>	<b>57.06</b>	<b>49.96</b>	<b>546.2</b>	<b>455.59</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2049</b>	<b>1714</b>	<b>85.07</b>	<b>70.87</b>	<b>67.44</b>	<b>54.62</b>	<b>265.22</b>	<b>203.5</b>	<b>2019.3</b>	<b>1606.71</b>	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

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		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой (в ассортименте)	200	150	4.61	3.88	4.57	4.17	16.13	12.31	124.1	102.92	140
2	Хлеб пшеничный формовой	35	30	2.98	2.55	1.16	0.99	14.88	12.75	84.7	72.6	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	Сыр полутвердый (порциями)	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
	<b>итого</b>	<b>453</b>	<b>374</b>	<b>13.69</b>	<b>11.27</b>	<b>15.82</b>	<b>13.8</b>	<b>45.48</b>	<b>37.77</b>	<b>380.6</b>	<b>322.86</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	82
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>	<b>11.47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1.84	1.51	5.42	5.09	10.87	8.9	102.08	89.52	95
2	Котлеты из говядины	80	60	14.65	11.09	14.41	10.61	13	10.11	242	181.58	339
3	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	18.1	16.32	128.65	111.91	377
4	Овощи свежие (порциями)	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	11.12	9	6	148
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	0.24	0.2	0.01	0.01	13.48	11.3	54.97	45.9	495
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>550</b>	<b>24.0</b>	<b>18.8</b>	<b>25.0</b>	<b>19.9</b>	<b>81.5</b>	<b>77.3</b>	<b>657.7</b>	<b>531.7</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Кондитерское изделие	50	40	0.55	0.33	0.05	0.03	0.8	0.48	181	108.6	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106	95.4	470
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>220</b>	<b>6.15</b>	<b>5.37</b>	<b>5.05</b>	<b>4.53</b>	<b>8.8</b>	<b>7.68</b>	<b>287</b>	<b>204</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	16.57	13.21	6.85	5.11	2.38	1.65	137.91	105.83	252
2	Каша рассыпчатая	130	110	4.05	2.9	4.06	3.01	24.29	17.35	151.72	109.44	206
3	Кабачки припущенные	60	40	0.47	0.31	2.41	0.88	3.47	2.31	40.44	19.48	34/3
4	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2.55	1.7	0.99	0.66	12.75	8.5	72.6	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
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>410</b>	<b>23.76</b>	<b>18.22</b>	<b>14.34</b>	<b>9.69</b>	<b>50.91</b>	<b>36.83</b>	<b>430.7</b>	<b>307.64</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2003</b>	<b>1654</b>	<b>67.81</b>	<b>53.88</b>	<b>60.33</b>	<b>48.05</b>	<b>198.19</b>	<b>171.02</b>	<b>1808</b>	<b>1418.21</b>	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

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	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>												
1	Биточки рыбные	80	60	15.8	12.16	4.81	4.37	6.69	5.31	134.8	110.57	307
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2.63	2.22	4.15	3.34	21.23	17.96	137.5	114.62	152
3	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	35	25	2.84	2.03	0.35	0.25	17.08	12.2	84.7	60.5	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	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>380</b>	<b>21.42</b>	<b>16.54</b>	<b>12.97</b>	<b>11.62</b>	<b>53.06</b>	<b>42.53</b>	<b>422.43</b>	<b>347.58</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	82
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.26</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>0.17</b>	<b>11.47</b>	<b>11.47</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	1.96	1.65	5.43	4.11	11.88	10.08	102.63	82.44	78
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	13.55	11.67	12.85	11.25	2.92	2.62	183.63	160.44	277
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5.88	4.57	4.76	3.78	29.29	22.78	194.9	152.42	256
4	Икра кабачковая	60	40	0.69	0.4	2.2	2.13	5.22	3.01	43.74	32.88	50
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	0.24	0.2	0.01	0.01	13.48	11.3	54.97	45.9	495
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>550</b>	<b>26.37</b>	<b>21.73</b>	<b>25.75</b>	<b>21.68</b>	<b>87.19</b>	<b>69.31</b>	<b>700.87</b>	<b>570.88</b>	
<b>полдник 15.30</b>												
1	Крендель сахарный	70	60	5.85	5.41	6.07	5.14	36.65	33.16	225.21	201.44	460
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>210</b>	<b>10.89</b>	<b>9.61</b>	<b>10.57</b>	<b>8.89</b>	<b>43.85</b>	<b>39.16</b>	<b>320.61</b>	<b>280.94</b>	
<b>ужин 18.30</b>												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	5.08	3.79	6.54	5.08	31.3	23.3	205.79	155.4	236
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	35	25	2.84	2.03	0.35	0.25	17.08	12.2	84.7	60.5	573
3	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.63	5.63	0.34	0.34	76.84	76.84	267
4	Какао с молоком	200	180	3.19	2.83	2.77	2.47	13.84	12.15	83.68	74.18	462
	<b>итого</b>	<b>484</b>	<b>404</b>	<b>17.33</b>	<b>14.87</b>	<b>15.29</b>	<b>13.43</b>	<b>62.56</b>	<b>47.99</b>	<b>451.01</b>	<b>366.92</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1974</b>	<b>1644</b>	<b>76.27</b>	<b>63.01</b>	<b>64.75</b>	<b>55.79</b>	<b>258.13</b>	<b>210.46</b>	<b>1946.9</b>	<b>1618.3</b>	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

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		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	17.98	15.29	15.37	13.05	28.74	25.04	325.22	278.18	14/5/406
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2.55	1.7	0.99	0.18	12.75	8.5	72.6	48.4	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	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
итого		405	355	23.5	19.7	22.6	19.2	55.9	46.2	522.4	441.3	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	501
итого		160	150	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	
обед 12.00-13.00												
1	Свекольник	200	150	3.82	3.51	7.1	5.92	13.2	11.23	138.23	117.35	98
2	Рагу из птицы	200	160	21.19	18.26	7.24	5.95	28.46	23.8	267.1	224.93	376
3	Овощи свежие (порциями)	60	40	0.36	0.24	0	0	2.28	1.52	8.4	5.6	148
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	0.24	0.2	0.01	0.01	13.48	11.3	54.97	45.9	495
итого		690	540	29.7	25.5	14.9	12.3	81.8	67.4	589.7	490.6	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.4	82
2	Кондитерское изделие	25	20	1.88	1.5	2.45	1.96	18.6	14.88	104.25	83.4	582
3	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		305	265	7.2	6.0	7.1	5.9	37.3	31.8	251.7	212.3	
ужин 18.30												
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	6.25	5.1	5.28	4.74	24.99	19.57	171.14	140.54	235
2	Хлеб пшеничный формовой	50	40	4.25	3.4	1.65	1.32	21.25	17	121	96.8	573
3	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.10	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		450	400	10.62	8.6	6.96	6.09	54.26	43.59	320.17	261.83	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2010</b>	<b>1710</b>	<b>71.9</b>	<b>60.6</b>	<b>51.7</b>	<b>43.6</b>	<b>247.3</b>	<b>207.0</b>	<b>1766.8</b>	<b>1488.8</b>	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.63	5.63	0.34	0.34	76.84	76.84	267
2	Капуста тушеная	120	100	2.49	2.01	3.83	3.06	12.41	10.11	91.85	74.02	380
3	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	30	20	2.43	1.62	0.3	0.2	4.64	9.76	72.6	48.4	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		417	363	14.4	12.2	17.3	15.2	25.5	27.3	353.9	293.8	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	82
итого		100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	
обед 12.00-13.00												
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	Птица тушеная	80	60	23.29	19.34	24.33	19.08	3.9	2.84	302.78	238.88	301
3	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	18.1	16.32	128.65	111.91	377
4	Овощи свежие (порциями)	60	40	0.36	0.24	0	0	2.28	1.52	8.4	5.6	148
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	0.24	0.2	0.01	0.01	13.48	11.3	54.97	45.9	495
итого		700	550	33.1	27.2	32.8	25.5	77.0	63.1	717.7	575.0	
полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	12.55	10.27	9.55	8.53	37.69	31.94	290.18	249.54	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	17.6	14.5	14.1	12.3	44.9	37.9	385.6	329.0	
ужин 18.30												
1	Каша "Дружба"	200	180	5.19	4.72	5.24	4.95	27.25	23.37	176.07	164.14	229
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	573
3	Молоко кипяченое	200	180	5.6	5.04	5	4.5	9.4	8.46	104	93.6	469
итого		450	400	14.84	13	10.74	9.85	61.05	51.35	401.07	354.54	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1927</b>	<b>1623</b>	<b>80.2</b>	<b>67.1</b>	<b>75.1</b>	<b>63.0</b>	<b>219.9</b>	<b>191.2</b>	<b>1910.3</b>	<b>1604.4</b>	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	20	14.3	17.84	13.41	22.54	16.64	332.65	244.68	279/406
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 (порциями)	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		415	355	23.6	17.0	22.8	18.1	47.6	36.5	494.9	379.2	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	82
итого		100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	8.89	6.64	8.45	6.82	14.83	11.18	171.36	132.84	123
2	Суфле из печени	80	60	18.91	14.94	7.69	6.6	7.2	5.9	164.6	135.66	35/8
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3.03	2.42	4.23	3.38	24.49	19.59	152.9	122.32	152
4	Овощи свежие (порциями)	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.69	1.12	9	6	148
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	0.24	0.2	0.01	0.01	13.48	11.3	54.97	45.9	495
итого		720	560	35.6	27.8	20.9	17.3	86.1	68.6	673.8	539.5	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	5.72	5	9.99	8.12	39.08	33.78	272.52	230.94	542
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	42	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		250	210	10.8	47.0	14.5	11.9	46.3	39.8	367.9	310.4	
ужин 18.30												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6.93	5.04	7.59	5.67	28.63	19.44	211.23	149.81	234
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	76.92	76.92	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	19.49	16.45	17.16	14.64	60.36	45.17	472.16	376.6	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1974</b>	<b>1634</b>	<b>89.66</b>	<b>108.45</b>	<b>75.58</b>	<b>61.99</b>	<b>251.8</b>	<b>201.48</b>	<b>2060.79</b>	<b>1657.73</b>	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990



Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5.98	4.52	6.4	5.11	20.67	14.76	169.1	125.82	139
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 (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
4	Какао с молоком	200	180	3.19	2.83	2.77	2.47	13.84	12.15	83.69	74.18	462
итого		445	365	12.6	9.9	14.1	12.2	51.6	39.7	387.0	310.0	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	501
итого		160	150	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2.11	1.73	4.44	3.36	15.06	12.43	108.72	87.02	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	18	13.49	21.48	16.17	18.41	13.68	338.78	253.89	332
3	Овощи свежие (порциями)	60	40	0.36	0.24	0	0	2.28	1.52	8.4	5.6	148
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	0.24	0.2	0.01	0.01	13.48	11.3	54.97	45.9	495
итого		690	530	24.8	18.9	26.4	19.9	73.6	58.5	631.9	489.2	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.4	82
2	Кондитерское изделие	25	20	1.88	1.5	2.45	1.96	18.6	14.88	104.25	83.4	582
3	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		305	265	7.2	6.0	7.1	5.9	37.3	31.8	251.7	212.3	
ужин 18.30												
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	17.67	13.5	8.45	5.9	8.45	5.08	183.27	129.89	264
2	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	4.55	16.32	128.65	111.91	377
3	Икра свекольная	60	40	0.59	0.41	3.08	2.06	3.08	3.37	53.52	36.24	53
4	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2.55	2.13	0.99	0.83	0.99	10.63	72.6	60.5	573
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	0.03	7.02	28.03	24.49	457
итого		500	415	23.62	18.54	17.1	12.53	17.1	42.42	466.07	363.03	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2100</b>	<b>1725</b>	<b>69.1</b>	<b>54.2</b>	<b>65.0</b>	<b>50.7</b>	<b>197.6</b>	<b>190.4</b>	<b>1819.4</b>	<b>1457.3</b>	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	13.89	11.76	3.81	2.68	2.65	2.19	100.89	80.38	299
2	Каша рассыпчатая	120	100	3.53	2.36	3.5	2.58	19.74	13.16	132.52	90.84	206
3	Овощи свежие (порциями)	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	148
4	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	30	20	2.43	1.62	0.3	0.2	14.64	9.76	72.6	48.4	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		495	405	20.5	16.2	11.3	9.2	46.8	33.3	380.4	287.5	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	82
итого		100	100	0.26	0.26	0.17	0.17	11.47	11.47	52	52	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ летний	200	150	2.13	1.66	5.48	4.11	13.18	10.2	111.87	85.68	64
2	Плов из говядины	200	150	17.46	13.07	20.1	15.06	42.87	31.94	422.33	315.76	330
3	Икра кабачковая	60	40	0.69	0.4	2.22	2.13	5.22	3.01	43.74	32.88	50
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	0.24	0.2	0.01	0.01	13.48	11.3	54.97	45.9	495
итого		690	530	24.6	18.6	28.3	21.7	99.2	76.0	753.9	577.0	
полдник 15.30												
1	Пирожок печеный с яблоками	70	60	5.39	4.11	5.36	4.34	37.62	28.79	224.17	173.32	535
2	Кисломолочный напиток	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		250	210	10.4	8.3	9.9	8.1	44.8	34.8	319.6	252.8	
ужин 18.30												
1	Суп молочный с крупой (в ассортименте)	200	180	4.61	4.16	4.57	4.26	16.13	14.87	124.1	114.53	140
2	Хлеб пшеничный йодированный/формовой	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
итого		450	400	11.6	10.04	7.69	7.01	54.92	47.03	332.31	288.6	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1985</b>	<b>1645</b>	<b>67.3</b>	<b>53.4</b>	<b>57.4</b>	<b>46.1</b>	<b>257.1</b>	<b>202.6</b>	<b>1838.2</b>	<b>1458.0</b>	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	6.93	5.04	7.59	5.67	28.63	19.44	211.23	149.81	67
2	Хлеб пшеничный формовой	35	25	2.98	2.13	1.16	0.83	14.88	10.63	84.7	60.5	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	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3.13	2.17	3.84	2.66	0.04	0.03	47.19	32.67	75
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
<b>итого</b>		<b>453</b>	<b>369</b>	<b>13.2</b>	<b>9.5</b>	<b>16.3</b>	<b>12.8</b>	<b>51.6</b>	<b>37.2</b>	<b>408.6</b>	<b>304.9</b>	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные (в ассортименте)	160	150	0.9	0.9	0.18	0.18	18	18	82.8	82.8	501
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>150</b>	<b>0.9</b>	<b>0.9</b>	<b>0.18</b>	<b>0.18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>82.8</b>	<b>82.8</b>	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	1.96	1.65	5.43	4.11	11.88	10.08	102.63	82.44	78
2	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	70	60	18.47	16.91	5.89	4.54	8.7	7.6	162.96	139.93	372
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3.03	2.42	4.23	3.38	24.49	19.59	152.9	122.32	152
4	Овощи свежие (порциями)	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	148
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/Кисель из сухофруктов	180	150	0.34	0.29	0.01	0.01	20.33	17.36	82.85	70.65	495/9/10
<b>итого</b>		<b>710</b>	<b>560</b>	<b>28.3</b>	<b>24.8</b>	<b>16.1</b>	<b>12.5</b>	<b>91.5</b>	<b>75.3</b>	<b>631.3</b>	<b>518.1</b>	
полдник 15.30												
1	Кондитерское изделие	50	30	0.55	0.33	0.05	0.03	0.8	0.48	181	108.6	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106	95.4	470
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>210</b>	<b>6.2</b>	<b>5.4</b>	<b>5.1</b>	<b>4.5</b>	<b>8.8</b>	<b>7.7</b>	<b>287.0</b>	<b>204.0</b>	
ужин 18.30												
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	18.58	15.53	15.11	13.32	25.57	21.08	315.74	269.82	289/408
2	Хлеб пшеничный формовой	30	25	2.55	2.13	0.99	0.83	12.75	10.63	72.6	60.5	573
3	Фрукты свежие (в ассортименте)	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52	49.4	82
4	Какао с молоком	200	180	3.19	2.83	2.77	2.47	13.84	12.15	83.68	74.18	462
<b>итого</b>		<b>480</b>	<b>430</b>	<b>24.58</b>	<b>20.74</b>	<b>19.04</b>	<b>16.78</b>	<b>63.63</b>	<b>54.76</b>	<b>524.02</b>	<b>453.9</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2053</b>	<b>1719</b>	<b>73.15</b>	<b>61.31</b>	<b>56.64</b>	<b>46.79</b>	<b>233.52</b>	<b>192.87</b>	<b>1933.71</b>	<b>1563.7</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>20113</b>	<b>16777</b>	<b>758.74</b>	<b>657.03</b>	<b>654.91</b>	<b>537.9</b>	<b>2381.72</b>	<b>1980.87</b>	<b>19169.4</b>	<b>15586.7</b>	
<b>Итого среднее значение</b>				75.874	65.703	65.491	53.79	238.172	198.087	1916.941	1558.674	

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. Первалова 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-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД № 225",  
Морозова Татьяна Васильевна, Заведующий**

06.02.25 16:36 (MSK)

Сертификат 00F2C03345044D2CFEA8744205482FF990