

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад села Купино»

Н. В. Долженко

Приказ № 15 от 17.01.2022



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

МКУ "Управление образования

Шебекинского городского округа"

Н. В. Ивантсева

14 "января" 2022 года



**Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 3 до 7 лет) в дошкольных образовательных организациях
Шебекинского городского округа
(режим 10,5 часов на осенне-зимний период)**

Шебекино 2022 г.

Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 3 до 7 лет) в дошкольных образовательных организациях
Шебекинского городского округа (режим 10,5 часов, на осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
1-й день понедельник							
<i>1-й завтрак</i>	Вермишель с маслом и сахаром	150	5	4,35	37,9	237,6	12
	Чай на молоке	180	3,85	4,32	19,8	129,33	112
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	104
ИТОГО:						425,68	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Соленый огурец	50	0,55	0,05	0,85	6,5	84
	Суп картофельный с рыбой	180/31,5	7,09	3,47	10,9	103,32	98
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,22	5,3	32,34	189,8	38
	Гуляш из свинины	50/50	19,6	20,9	4	198,8	20
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	110
ИТОГО:						687,92	
<i>полдник</i>	Омлет натуральный	120	10,34	16,06	2,77	195,7	60
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	48
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	104
ИТОГО:						325,55	
ВСЕГО:						1486,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
2-й день вторник							
<i>1-й завтрак</i>	Каша манная молочная	130	3,8	5,02	19,6	104,9	61
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,58	8,75	171,5	8
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	1,63	54,14	114
ИТОГО:					330,54		
<i>2-й завтрак</i> <i>обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	Салат из белокочанной капусты с моркв	50	0,8	5,05	4,8	68	76
	Рассольник со сметаной	180/5	1,48	3,78	11,7	87,3	74
	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	150	11,83	12,34	13,63	212,57	56
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	42
	Хлеб ражано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	110
ИТОГО:					568,17		
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,7	58
	Какао на молоке	180	4,59	5,76	11,79	147,51	28
ИТОГО:					417,21		
ВСЕГО:					1362,92		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
3-й день среда							
<i>1-й завтрак</i>	Каша молочная овсяная	150	5,2	8,2	18	165	34
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	1,63	54,14	114
	Печенье	30	1,5	2,94	22,32	125,1	64
ИТОГО:						344,24	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	88
<i>обед</i>	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62	82
	Борщ со сметаной	180/3	1,31	3,6	7,67	68,4	2
	Тефтеля рыбная с соусом белым	50/30	1,53	3,32	4,97	55,93	119
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	120	30
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	110
ИТОГО:						495,83	
<i>полдник</i>	Пирожок с повидлом	80	4,8	4,2	48,8	253,3	66
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	40
ИТОГО:						343,3	
ВСЕГО:						1266,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
4-й день четверг							
<i>1-й завтрак</i>	Вермишель с маслом и сахаром	150	5	4,35	37,9	237,6	12
	Батон с сыром	30/10	4,81	3,48	15,42	112,9	4
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	1,63	54,14	114
ИТОГО:						404,64	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Суп гороховый	180	1,66	3,06	10,89	77,76	90
	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	50
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	22
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	42
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	110
ИТОГО:						473,06	
<i>полдник</i>	Вареники ленивые со сметанным соусом	120/20	18,44	17,81	18,57	308,32	10
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	48
ИТОГО:						379,42	
ВСЕГО:						1304,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
5-й день пятница							
<i>1-й завтрак</i>	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,47	24,3	172,05	36
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,58	8,75	171,5	8
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	1,63	54,14	114
ИТОГО:						397,69	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	80
	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	2	5,76	8,9	101,7	92
	Поджарка из свинины	50/20	11,24	6,2	2,52	141,12	70
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,75	7,03	31,75	213,2	121
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44
ИТОГО:						690,02	
<i>полдник</i>	Винегрет	120	1,56	13	8,2	156	14
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	2,8	8,5	45,25	108
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	1,63	54,14	114
	Печенье	30	1,5	2,94	22,32	125,1	64
ИТОГО:						380,49	
ВСЕГО:						1515,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
6-й день понедельник							
<i>1-й завтрак</i>	Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,8	169,65	117
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	1,63	54,14	114
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	104
ИТОГО:						282,54	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62	82
	Борщ со сметаной	180/3	1,31	3,6	7,67	68,4	2
	Гуляш из свинины	50/50	19,6	20,9	4	198,8	20
	Макароны отварные	130	4,9	0,59	25,17	125,58	54
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44
ИТОГО:						644,28	
<i>полдник</i>	Салат из свеклы	50	0,75	2,75	4,2	44,5	80
	Котлета рыбная	70	11,01	5,8	6,6	123,2	46
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	2,8	8,5	45,25	108
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	1,63	54,14	114
ИТОГО:						267,09	
ВСЕГО:						1240,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
7-й день вторник							
<i>1-й завтрак</i>	Каша овсяная молочная	150	5,2	8,2	18	165	34
	Чай на молоке	180	3,85	4,32	19,8	129,33	112
	Батон с сыром	30/10	4,81	3,48	15,42	112,9	4
ИТОГО:					407,23		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	5,05	4,8	68	76
	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	2	5,76	8,9	101,7	92
	Плов из мяса птицы (филе)	150	11,43	11,36	27,07	256,43	68
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	42
ИТОГО:					626,43		
<i>полдник</i>	Сырники с повидлом	120/20	19,2	14,8	24,8	308,8	102
	Какао на молоке	180	4,59	5,76	11,79	147,51	28
ИТОГО:					456,31		
ВСЕГО:					1536,97		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
8-й день среда							
<i>1-й завтрак</i>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	19,2	20,2	19,1	340	52
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	243	14,3	71,1	48
	Печенье	30	1,5	2,94	22,32	125,1	64
ИТОГО:					536,2		
<i>2-й завтрак обед</i>	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	88
	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10	78
	Свекольник со сметаной	180/5	1,57	3,2	8,66	69,8	86
	Рыбная котлета	70	11,01	5,8	6,6	123,2	46
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	120	30
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	110
ИТОГО:					512,5		
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,7	58
	Чай на молоке	180	3,85	4,32	19,8	129,33	112
ИТОГО:					399,03		
ВСЕГО:					1530,53		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
9-й день четверг							
<i>1-й завтрак</i>	Каша манная молочная	150	4,4	5,8	22,7	121,12	62
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,58	8,75	171,5	8
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	1,63	54,14	114
ИТОГО:						346,76	
<i>2-й завтрак</i> <i>обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	Соленый огурец	50	0,55	0,05	0,85	6,5	84
	Суп с клецками	180/20	0,87	1,89	6,38	46	100
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,22	5,3	32,34	189,8	38
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	123
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	22
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	42
ИТОГО:						607,4	
<i>полдник</i>	Пирожок с повидлом	80	4,8	4,2	48,8	253,3	66
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	40
ИТОГО:						343,3	
ВСЕГО:						1344,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
10-й день пиятица							
<i>1-й завтрак</i>	Омлет натуральный	120	10,34	16,06	2,77	195,7	60
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,58	8,75	171,5	8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	48
ИТОГО:						438,3	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10	78
	Суп с макаронными изделиями	180	1,9	2,05	13,55	80,1	94
	Голубцы ленивые	130	11,05	10,79	5,2	162,5	16
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	110
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44
ИТОГО:						442,1	
<i>полдник</i>	Винегрет	120	1,56	13	8,2	156	14
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	2,8	8,5	45,25	108
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	1,63	54,14	114
ИТОГО:						255,39	
ВСЕГО:						1182,79	

Примечание: Закладка картофеля производится по сезонности (увеличение отходов и потерь при холодной обработке, % массы сырья, брутто).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ООО «Уральский региональный центр питания» Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений, 7-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г. / Перевалов А. Я., Кашина Е. В., Коровка Л. С., Лир Д. Н., Тапешкина Н. В..
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/ Авт.-сост.: А. И Здобнов, В. А. Цыганенко.- К.: Арий, 2012. – 680 с.: ил.
3. Организация рационального питания детей в ДОУ./ Сост. Беленова Г. И., Павлова Т. А.- Воронеж, ЧП Лакоценин С. С., 2007. -208с.
4. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы. /Под ред. Академика РАЕН, д.м.н. И. Я. Коня – М: АРКТИ – МИПКРО, 2001. – 144 с.: (Метод. Биб-ка)
5. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. Сада/А.С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо. – М.: Просвещение, 1990. – 208 с.