

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. Ивантеева
" 17 " января 2022 года



**Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 2 до 3 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 2 до 3 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	130	4,34	3,77	32,85	205,92	11
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	111
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47	103
ИТОГО:						396,62	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Огурец селеный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	83
	Суп картофельный с рыбой	150/26	5,91	2,9	9,09	86,1	97
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	4,48	27,36	160,6	37
	Гуляш из свинины	40/40	11,5	12,3	2,35	166	19
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	ИТОГО:						553,4
<i>полдник</i>	Омлет натуральный	100	5,62	13,39	2,31	163,08	59
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	47
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47	103
ИТОГО:						269,33	
ВСЕГО:						1266,35	

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	25/5	1,2	12,5	7,5	147	7
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	113
ИТОГО:						312,05	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты с	30	0,48	3,03	2,88	40,8	75
	Рассольник со сметаной	150/3	1,23	3,15	9,75	72,75	73
	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	130	10,33	10,7	11,81	184,23	55
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0	21,75	91,5	41
	Хлеб ражано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
ИТОГО:						443,58	
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	215,76	57
	Какао на молоке	150	3,83	4,8	9,82	122,93	27
ИТОГО:						338,69	
ВСЕГО:						1141,32	

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	130	4,51	7,11	15,6	143	33
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	113
	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	83,4	63
ИТОГО:						286,55	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	87
<i>обед</i>	Салат из соленых огурцов	30	0,04	0,32	0,2	37,2	81
	Борщ со сметаной	150/3	1,1	3	6,39	57	1
	Тефтеля рыбная с соусом белым	40/20	1,22	2,66	3,98	44,74	118
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101	29
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	ИТОГО:						376,74
<i>полдник</i>	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	65
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	39
ИТОГО:						265	
ВСЕГО:						997,29	

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	130	4,34	3,77	32,85	205,92	11
	Батон с сыром	25/10	4,44	3,34	12,85	99,8	3
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	113
ИТОГО:						365,87	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,08	64,8	89
	Капуста тушеная	80	2,96	2,88	3,12	50,4	49
	Котлета куриная	50	7,5	5,36	4,65	94,29	21
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0	21,75	91,5	41
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
ИТОГО:						355,29	
<i>полдник</i>	Вареники ленивые со сметанным соусом	100/10	15,16	13,425	15,025	241,56	9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	47
ИТОГО:						300,81	
ВСЕГО:						1068,97	

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	130	3,61	5,61	21,06	149,11	35
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	7
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	113
ИТОГО:						356,26	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,7	79
	Суп картофельный с крупой (гречка)	150	1,36	3,23	5,89	60,25	91
	Поджарка из свинины	40/15	8,83	4,87	1,98	110,88	69
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,87	5,95	26,86	180,4	120
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43
ИТОГО:						515,03	
<i>полдник</i>	Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	113
	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	83,4	63
ИТОГО:						309,75	
ВСЕГО:						1228,04	

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"	130	3,42	7,58	16,29	147	116
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	113
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47	103
ИТОГО:						254,15	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из соленых огурцов	30	0,04	0,32	0,2	37,2	81
	Борщ со сметаной	150/3	1,1	3	6,39	57	1
	Гуляш из свинины	40/40	11,5	12,3	2,35	166	19
	Макароны отварные	110	4,15	0,5	21,3	106,26	53
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43
	ИТОГО:						503,26
<i>полдник</i>	Салат из свеклы	30	0,45	1,65	2,52	26,7	79
	Котлета рыбная	50	7,87	4,13	4,73	88	45
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	113
ИТОГО:						211,05	
ВСЕГО:						1015,46	

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	130	4,51	7,11	15,6	143	33
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	111
	Батон с сыром	25/10	4,44	3,34	12,85	99,8	3
ИТОГО:						386,5	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты	30	0,48	3,03	2,88	40,8	75
	Суп картофельный с крупой (гречка)	150	1,36	3,23	5,89	60,25	91
	Плов из мяса птицы (филе)	130	9,91	9,85	23,46	222,24	67
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0	21,75	91,5	41
ИТОГО:						469,09	
<i>полдник</i>	Сырники с повидлом	100/10	16	12,33	21	257,3	101
	Какао на молоке	150	3,83	4,8	9,82	122,93	27
ИТОГО:						380,23	
ВСЕГО:						1282,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
8-й день среда							
<i>1-й завтрак</i>	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100/10	16,08	16,9	16	284,75	51
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	47
	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	83,4	63
						427,4	
ИТОГО:							
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	87
	Соленый помидор	30	0,33	0,01	1,05	6	77
<i>обед</i>	Свекольник со сметаной	150/3	1,31	2,67	7,22	58,2	85
	Рыбная котлета	50	7,87	4,13	4,73	88	45
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101	29
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
						390	
ИТОГО:							
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	215,76	57
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	111
ИТОГО:						359,46	
ВСЕГО:						1245,86	

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	130	3,8	5,02	19,6	104,9	61
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	7
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	113
ИТОГО:					312,05		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,9	83
<i>обед</i>	Суп с клецками	150/20	0,72	1,56	5,27	37,95	99
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	4,48	27,36	160,6	37
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	122
	Котлета куриная	50	7,5	5,36	4,65	94,29	21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0	21,75	91,5	41
						462,22	
ИТОГО:							
<i>полдник</i>	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	65
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	39
ИТОГО:					265		
ВСЕГО:					1086,27		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
10-й день пятница							
<i>1-й завтрак</i>	Омлет натуральный	100	5,62	13,39	2,31	163,08	59
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	7
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	47
ИТОГО:					369,33		
<i>2-й завтрак</i> <i>обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	Соленый помидор	30	0,33	0,01	1,05	6	77
	Суп с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75	93
	Голубцы ленивые	110	9,35	9,13	4,4	137,5	15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43
ИТОГО:					347,05		
<i>полдник</i>	Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	113
ИТОГО:					226,35		
ВСЕГО:					989,73		