УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ "Детский сад
общеобразовательного вида №3 поселка Маслова Пристань"
_____С.А. Лагутина
"22" 01 2024 года

Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 1,5 до 3 лет) в дошкольных образовательных организацийях
Шебекинского городского округа
(режим 12 часов на осенне-зимний период)

Маслова Пристань 2024 г.

1/5-3 г. 12 к

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
1-й день понедельник								
1-й завтрак	Каша молочная овсяная	130	4,51	7,11	15,6	143	33	43
	Чай с сахаром	180	0,098	0,01	13,5	54	113/1	61
	Печенье	22,5	1,69	2,21	16,74	93,83	63	609
	Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5	103	114
ИТОГО:		362,5	8,578	9,57	60,6	**361,33**		
2-й завтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	**70,5**	115	118
обед	Салат из соленых огурцов	30	0,04	0,32	0,2	37,2	81	56
	Борщ со сметаной	150/3	1,1	3	6,39	57	1	133
	Тефтеля рыбная	60	5,22	3,18	5,76	72,6	118	355
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101	29	434
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	122	462
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
ИТОГО:		708	11,03	12,72	55,18	**415,23**		
полдник	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	65	561/564
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	39	535
ИТОГО:		210	7,95	6,95	42,6	**265**		
ужин	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	59	307
	Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5	103	114
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113	61
ИТОГО:		310	13,56	17,64	29,01	**327,5**		
ВСЕГО:			**41,118**	**47,48**	**202,09**	**1439,56**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
2-й день вторник								
1-й завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,71	3,42	12,34	94,9	23	171
	Бутерброд с маслом	35/5	1,6	16,67	10	196	7	100
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113/1	61
ИТОГО:		350	5,408	20,09	35,84	**344,9**		
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	**69**	87	537
обед	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,9	83	113
	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,08	64,8	89	149
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	49	428
	Котлета из мяса свинины	50	9,24	3,84	2,22	144	130	416
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0	21,75	91,5	41	516
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
ИТОГО:		515	17,63	10,68	46,35	**418,75**		
полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	130/10	19,62	16,82	19,34	307,08	9	331/452
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	134	534
	Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5	104	114
ИТОГО:		**320**	**26,25**	**20,81**	**41,3**	**457,08**		
ужин	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,7	79	51
	Котлета куриная	50	7,5	5,36	4,65	94,29	21	417
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107	116
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113	61
ИТОГО:		250	9,35	7,25	25,22	202,19		
ВСЕГО:			**59,39**	**58,98**	**163,9**	**1491,92**		

Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 1,5 до 3 лет) в дошкольных образовательных организациях
Шебекинского городского округа (режим 12 часов, на осенне-зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
3-й день среда								
1-й завтрак	Вермишель с маслом и сахаром	130	4,34	3,77	32,85	205,92	11	18
	Чай на молоке	180	5,14	5,76	26,4	172,44	111	64
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,04	0,32	19,68	94	105	114
ИТОГО:		350	12,52	9,85	78,93	**472,36**		
2-й завтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	**70,5**	115	118
обед	Салат из белокочан. капусты	30	0,48	3,03	2,88	40,8	75	2
	Суп картофельный с рыбой	150/26	5,91	2,9	9,09	86,1	97	156
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	4,48	27,36	160,6	37	246
	Печень говяжья по-стрaгоновски	50/30	13,09	10,04	3,13	154,9	124	403/151
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
ИТОГО:		721	24,25	20,75	71,21	**570,15**		
полдник	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	59	307
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	47	513
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	103	114
ИТОГО:		310	15,88	19,67	29,69	**341,75**		
ужин	Винегрет	130	1,69	14,04	8,84	169	13	82
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107	116
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113	61
	Печение	30	2,26	2,95	22,32	125,11	63/1	609
ИТОГО:		330	5,35	17,23	49,21	**375,31**		
ВСЕГО:			**58,6**	**68,1**	**243,74**	**1830,07**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
4-й день четверг								
1-й завтрак	Каша манная молочная	130	3,8	5,02	19,6	104,9	61	141
	Батон с сыром	30/10	6,62	5,8	10,28	121	3	117/106
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113/1	61
ИТОГО:		350	10,518	10,82	43,38	**279,9**		
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	**69**	87	537
обед	Салат из свеклы	30	0,45	1,65	2,52	26,7	79	51
	Рассольник со сметаной	150/3	1,23	3,15	9,75	72,75	73	139
	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	160	12,62	13,17	14,54	226,75	55	412
	Напиток лимонный	150	0,3	0	30,9	129,9	128	646
	Хлеб ражано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
ИТОГО:		668	16,25	18,27	66,21	**501,35**		
полдник	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	237,3	57	556
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	39	535
ИТОГО:		240	10,12	9,67	40,81	**312,3**		
ужин	Пудинг из творога с рисом с соусом	130/10	18,03	17,77	24,44	335,4	71	324/449
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113	61
	Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5	103	114
ИТОГО:		320	20,39	18,01	50,45	**450,9**		
ВСЕГО:			**58,028**	**56,92**	**216**	**1613,45**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
5-й день пятница								
1-й завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,61	5,61	21,06	149,11	35	274
	Бутерброд с маслом	35/5	1,6	16,67	10	196	7	100
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113/1	61
ИТОГО:		350	5,308	22,28	44,56	**399,11**		
2-й завтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	**70,5**	115	118
обед	Соленый помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2	132	112
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	7,32	4,2	14,07	75,81	95	136
	Гуляш из мяса свинины	50/20	10,06	10,76	2,06	145,25	19	401
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,3	4,8	12	101	29	434
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43	527
ИТОГО:		685	22,06	20,12	58,02	**457,01**		
полдник	Винегрет	130	1,69	14,04	8,84	169	13	82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107	116
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113	61
	Печенье	22,5	1,69	2,21	16,74	93,83	63	609
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	136	306
ИТОГО:		362,5	9,88	21,09	43,93	**407,03**		
ужин	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	**237,3**	57	556
	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	**134,83**	27/1	65
ИТОГО:		150	9,97	10,72	46,91	372,13		
ВСЕГО:			**47,818**	**74,81**	**208,12**	**1705,78**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
6-й день понедельник								
1-й завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	59	307
	Батон (Хлеб пшеничный)	40	3,04	0,32	19,68	94	105	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	47	513
ИТОГО:		350	17,04	20,15	36,98	**377,1**		
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	**69**	87	537
обед	Салат из соленых огурцов	30	0,04	0,32	0,2	37,2	81	56
	Суп с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75	93	152
	Голубцы ленивые	160	13,6	13,28	6,4	200	15	377
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43	527
ИТОГО:		515	17,31	15,61	46,65	**431,7**		
полдник	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,7	79	51
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107	116
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	11,25	45	113	61
	Котлета рыбная	50	7,87	4,13	4,73	88	45	45
	Батон (Хлеб пшеничный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	103	114
ИТОГО:		280	12	6,27	40,06	**266,4**		
ужин	Булочка домашняя	60	1,63	3,44	13,89	129,26	141	62
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	115	118
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	134	534
ИТОГО:		360	6,58	7,79	35,79	279,26		
ВСЕГО:			**53,68**	**49,97**	**174,6**	**1423,46**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
7-й день вторник								
1-й завтрак	Каша манная молочная	130	3,8	5,02	19,6	104,9	61	51
	Бутерброд с маслом	35/5	1,6	16,67	10	196	7	100
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113/1	61
ИТОГО:		350	5,498	21,69	43,1	**354,9**		
2-й завтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	**70,5**	115	118
обед	Салат из свеклы	30	0,45	1,65	2,52	26,7	79	51
	Суп с клецками	150/20	0,72	1,56	5,27	37,95	99	151/178
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101	29	434
	Котлета рыбная	50	7,87	4,13	4,73	88	45	45
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0	21,75	91,5	41	516
ИТОГО:		685	14,04	12,44	54,77	**390,4**		
полдник	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	237,3	57	556
	Батон	30	2,28	0,24	14,76	70,5	103	114
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,5	134	534
ИТОГО:		270	8,05	6,16	49,57	**387,3**		
ужин	Салат из белокочан. капусты	30	0,48	3,03	2,88	40,8	75	2
	Котлета куриная	50	7,5	5,36	4,65	94,29	21	417
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107	116
	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	134,83	27/1	65
ИТОГО:		250	13,5	13,43	26,43	**306,12**		
ВСЕГО:			**41,69**	**54,32**	**188,6**	**1509,22**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
8-й день среда								
1-й завтрак	Каша "Дружба"	130	3,42	7,58	16,29	147	116	266
	Чай на молоке	180	5,14	5,76	26,4	172,44	111	64
	Батон с сыром	30/10	6,62	5,8	10,28	121	3	117-106
ИТОГО:		350	15,18	19,14	52,97	**440,44**		
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	**69**	87	537
обед	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,9	83	113
	Борщ со сметаной	150/3	1,1	3	6,39	57	1	133
	Печень тушеная в соусе	50/30	13,76	10,89	6,51	178,59	139	406-451
	Макароны отварные	110	4,15	0,5	21,3	106,26	53	297
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43	527
ИТОГО:		698	21,3	14,72	63,46	**473,5**		
полдник	Сырники с повидлом	130/10	16	12,33	21	257,3	101	327/488
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	39	535
ИТОГО:		290	20,35	16,08	27	**332,3**		
ужин	Запеканка картофельная с овощам	130	4,03	7,8	15,21	146,9	31	216
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107	116
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	111/1	64
ИТОГО:		300	9,63	12,84	44,01	**326,8**		
ВСЕГО:			**67,21**	**62,93**	**202,59**	**1642,04**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
9-й день четверг								
1-й завтрак	Каша овсяная молочная	130	4,51	7,11	15,6	143	33	43
	Чай на молоке	180	5,14	5,76	26,4	172,44	111	64
	Батон с сыром	30//10	6,62	5,8	10,28	121	3	117-106
ИТОГО:		350	16,27	18,67	52,28	**436,44**		
2-й завтрак	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	**70,5**	115	118
обед	Соленый помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2	132	112
	Суп картофельный с крупой (гречка)	150	1,36	3,23	5,89	60,25	91	46
	Плов из мяса птицы (филе)	160	12,2	12,12	28,87	273,53	67	411
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
	Напиток лимонный	150	0,3	0	30,9	129,9	128	646
ИТОГО:		665	15,84	15,71	75,3	**516,13**		
полдник	Винегрет	130	1,69	14,04	8,84	169	13	82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107	116
	Чай с сахаром	150	0,08	0,01	11,25	45	113	61
	Печенье	22,5	1,69	2,21	16.74	93,83	63	609
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	136	306
ИТОГО:		362,5	3,01	14,28	15,64	**407,03**		
ужин	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	237,3	57	556
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113	61
ИТОГО:		240	5,85	5,92	46,06	**282,3**		
ВСЕГО:			**41,57**	**55,18**	**203,98**	**1712,4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
10-й день пятница								
1-й завтрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/15	16,08	16,9	16	284,75	51	319
	Какао на молоке	180	5,04	5,76	14,52	161,88	27/1	65
	Печенье	22,5	1,69	2,21	16,74	93,83	63	609
ИТОГО:		347,5	22,81	24,87	47,26	**540,46**		
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	**69**	87	537
обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,48	3,03	2,88	40,8	75	2
	Свекольник со сметаной	150/3	1,31	2,67	7,22	58,2	85	136
	Поджарка из мяса свинины	50/15	11,23	6,19	2,52	141,12	137	376
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,76	27,2	185,57	17	243
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	43	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
ИТОГО:		683	21,34	17,95	68,57	**553,44**		
полдник	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	65	561/564
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	39	535
ИТОГО:		210	7,95	6,95	42,6	**265**		
ужин	Запеканка манная с соусом молочным	130/10	3,84	1,17	26,65	135,85	25	282/449
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	107	116
	Батон с сыром	30//10	6,62	5,8	10,28	121	3	117/106
ИТОГО:		200	11,78	7,21	43,73	**293,05**		
ВСЕГО:			**64,63**	**57,13**	**217,31**	**1720,95**		

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

Овощи урожая прошлого года могут использоваться после прохождения тепловой обработки (с 1 марта).

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. Организация рационального питания детей в ДОУ./ Сост. Беленова Г. И., Павлова Т. А.- Воронеж, ЧП Лакоценин С. С., 2007. -208с.

3. 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)

4. 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.