

Приложение 2
к приказу МБДОУ
«Детский сад села Архангельское»
от «1» сентября 2020 г. № 64

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий

**МБДОУ «Детский сад села Архангельское
Шебекинского района Белгородской области»**

Т.А. Пузанова

от «1» сентября 2020 г.

от «1» сентября 2020 года № 64

**Перспективное десятидневное меню
на осенне – зимний период для МБДОУ «Детский сад села Архангельское Шебекинского района Белгородской
области»
на 2020 год для возраста от 3-х до 7 лет с периодом пребывания 10,5 часов**

Шебекинский городской округ, 2020 г.

Перспективное меню
(десятидневное) для детей дошкольного возраста
(с 3 до 7 лет) в дошкольных образовательных организациях
г. Шебекино и Шебекинского района
(режим 10,5 часа, на осенне - зимний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
1-й день								
понедельник								
1-й завтрак	Вермишель отварная с сахаром	140/5	4,6	4	35,7	224	-	25
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	4	49
	Печенье	20	0,83	3,2	5,16	61,16	-	
Итого:						345,31		
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,042	-	144,8	49,71	2,57	
обед	Солёный огурец	30	0,24	0,03	0,51	4	1,5	97
	Борщ со сметаной	250/5	2,22	6,5	17	126,5	1	51
	Картофельная запеканка с мясом говядины со сметанным соусом	140/20	5,86	10,5	32,37	259	65,62	9
	Компот из сухофруктов	200	0,53	-	27,8	107,6	4,8	43
	Хлеб	60	4,2	0,9	7,0	136,8	-	
Итого:						633,9		

полдник	Сырники со сметаной	120/12	6,53	12,6	39,7	256,16	1,02	75
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	45
Итого:						425,46		
Всего:						1454,38		
2-й день								
Вторник								
1-й завтрак	Рыба тушённая в томате с овощами	130	8,2	10,51	8,86	105,31	2,8	82
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	4	49
	Батон с сыром	30/15	5,05	12,3	17,5	205,8	1	
	Хлеб	20	1,4	0,3	90	45,6	-	
Итого:						416,86		
2-й завтрак	Яблоко	100	4,2	6,2	21,2	133,8	4,55	
обед	Суп гречневый	250	5,3	11,9	31,9	263,8	31,25	104
	Солёный помидор	30	0,33	0,03	0,48	3,9	1,5	99
	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	140	8,21	6,16	1,06	170	33,6	19
	Кисель фруктово-ягодный	200	0,36	-	30,4	123,3	0,24	41
	Хлеб	60	4,2	0,9	7,0	136,8	-	
итого:						697,8		
Полдник	Оладьи с повидлом	100/20	4,83	4,37	41,86	224,25	25,3	71
	Кефир с сахаром	200/7	5,6	0,1	16,4	91	0,56	108
итого:						315,25		
Всего:						1563,71		
3-й день								
Среда								
1-й завтрак	Суп молочный пшеничный	200	6,8	8,7	21,2	136,1	1	37
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	45
	Батон с маслом и сыром	30/10/15	6,3	9,5	26	168	1	

итого						473,4		
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,042	-	144,8	49,71	2,57	
обед	Суп гороховый	250	7,6	4,1	18,8	44,8	10,6	57
	Салат из свежей капусты	60	0,9	0,97	10,08	62,76	6	
	Плов с мясом птицы (филе)	150	18,1	24	68,2	302	0,6	17
	Компот из сухофруктов	200	0,53	-	27,8	107,6	4,8	43
	Хлеб	60	4,2	0,9	7,0	136,8	-	
итого:						653,96		
Полдник	Омлет	100	9,62	11,3	5,37	171,25	0,875	81
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,3	39
	Батон	30	5,05	12,3	17,5	205,8	1	
	Хлеб	20	1,4	0,3	90	45,6	-	
итого:						586,55		
Всего:						1763.62		
4-й день								
четверг								
1-й завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	7,7	7,7	27,3	170	1,8	33
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	4	49
	Батон с маслом	30/10	6,3	9,5	26	168	1	
итого						383,15		
2-й завтрак	Яблоко	100	4,2	6,2	21,2	133,8	4,55	
обед	Солёный помидор	30	0,33	0,03	0,48	3,9	1,5	79
	Борщ со сметаной	250/5	2,22	6,5	17	126,5	1	51
	Гуляш из мяса птицы (филе)	60	0,73	6,27	22,15	161,88	30	6
	Гречка отварная	100	3,03	4,44	21,1	187	-	13
	Кисель фруктово-ягодный	200	0,36	-	30,4	123,3	0,24	41
	Хлеб	60	5,69	0,67	34,8	171,73	-	

итого:						774,31		
Полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	110/15	16,86	9,1	31,1	236,1	0,03	69
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	45
итого:						405,4		
Всего:						1696,66		
5-й день пятница								
1-й завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,7	11	26	209	0,78	31
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	4	49
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	-	
						321,55		
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,042	-	144,8	49,71	2,57	
обед	Рассольник со сметаной	250/5	2,48	7,92	19,18	147,75	12,75	53
	Солёный огурец	30	0,24	0,03	0,51	4	1,5	97
	Котлета из мяса свинины	70	14	9,74	16,8	161	-	11
	Картофельное пюре	150	3,15	5,7	19,12	199,6	15	4
	Компот из с/фруктов	200	0,53	-	27,8	107,6	4,8	43
	Хлеб	60	4,2	0,9	7,0	136,8	-	
итого:						756,75		
Полдник	Икра свекольная	50	1,32	8,5	13,8	69	10	87
	Биточки рыбные	80	8,9	3,8	4,4	89,47	106	79
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,3	39
	Батон с маслом	30/10	4	8,9	22	153	1	
	Хлеб	20	1,4	0,3	9,0	45,6	-	
итого:						499,57		
Всего:						1627,58		
6-й день								

понедельник								
1-й завтрак	Каша гречневая с маслом, сахаром	140/5/10	4,24	6,21	29,54	261,8	-	27
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	4	49
	Печенье	20	0,83	3,2	5,16	61,16		
итого						383,11		
2-й завтрак	Яблоко	100	4,2	6,2	21,2	133,8	4,55	
обед	Суп картофельный с вермишелью	250	5,9	8,1	29,9	220,3	1,87	59
	Тефтели из мяса говядины	80/50	6,5	5,03	9,75	117,0	6,1	23
	Салат из свежей капусты	120	2,59	4,95	9,9	95,74	59,52	77
	Компот из сухофруктов	200	0,53	-	27,8	107,6	4,8	43
	Хлеб	60	4,2	0,9	7,0	136,8	-	
итого:						946,83		
Полдник	Сырники с повидлом	120/15	6,42	10,8	34,02	257,8	0,874	75
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,3	39
итого:						421,7		
Всего:						1885,44		
7-й день								
вторник								
1-й завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6,7	11	26	209	0,78	28
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	39
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	-	94
	Суп молочный вермишелевый	200	6,7	11	26	209	0,78	28
итого						449,5		
2-й завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,042	-	144,85	49,71	2,57	

обед	Борщ со сметаной	250/5	2,22	6,5	17	126,5	1	51
	Солёный огурец	30	0,24	0,03	0,51	4	1,5	97
	Жаркое по домашнему с филе мяса птицы	160	7,4	12,2	18,1	137	28,8	2
	Кисель фруктово-ягодный	200	0,36	-	30,4	123,3	0,24	41
	Хлеб	60	4,2	0,9	7,0	136,8	-	
итого:						517,6		
Полдник	Суп рыбный	250	10,4	1,09	8,05	86,1	26,58	55
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	4	43
	Хлеб	20	1,4	0,3	9,0	45,6	-	90
	Батон с маслом сливочным и сыром	30/10/15	7,2	17,5	23,5	257,7	1,42	103
Итого:						430,7		
Всего:						1457,51		
8-й день								
среда								
1-й завтрак	Суп молочный рисовый	200	7,3	9,2	29,2	226,9	1,6	35
	Чай с молоком	200	4,28	4,8	22,0	143,7	9,4	47
	Батон с сыром и маслом слив	30/15/10	7,2	17,5	23,5	257,7	1,42	
итого						576,4		
2-й завтрак	Яблоко	100	4,2	6,2	21,3	133,8	4,55	
обед	Свекольник со сметаной	250/5	2,5	8,75	15,25	153,7	-	55
	Салат из свежей капусты	60	0,9	0,97	10,08	62,76	6	94
	Колбаса отварная	55	8,16	16,4	-	153,5	0,2	7
	Гречка отварная	100	3,03	4,44	21,1	187	-	13
	Компот из сухофруктов	200	0,53	-	27,8	107,6	4,8	43
	Хлеб	60	4,2	0,9	7,0	136,8	-	
итого:						801,36		

	Творожная запеканка с повидлом	100/20	16,9	14,2	23,48	283,8	0,84	77
	Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	45
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	-	
итого						505,5		
2-й завтрак	Яблоко	100	4,2	6,2	21,2	133,8	4,55	
обед	Солёный помидор	30	0,33	0,03	0,48	3,9	1,5	99
	Борщ со сметаной	250/5	2,22	6,5	17	126,5	1	51
	Голубцы ленивые с мясом свинины	160	7,3	11,2	12,1	257,13	46,69	15
	Компот из сухофруктов	200	0,53	-	27,8	107,6	4,8	43
	Хлеб	60	4,2	0,9	7,0	136,8	-	
итого:						630,19		
	Омлет	80	9,6	11,3	5,37	171,25	0,875	81
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,3	39
	Батон с маслом	30/5	4	8,9	22	153	1	
	Хлеб	20	1,5	0,58	10,28	52,4	-	
						466,15		
Всего:						1735,64		

Специалист по питанию
 МКУ «Управление образования
 Шебекинского района»

М.И. Ястребова