

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ "Детский сад села Архангельское  
Шебекинского района Белгородской области"



Пузанова Т.А.

" 9 " 01 2023 года

**Перспективное меню  
(десятидневное) для детей в возрасте  
( с 2 до 7 лет) в дошкольных образовательных организациях  
Шебекинского городского округа  
(режим 10,5 часов на осенне-зимний период)**

Шебекино 2023 г.

**Перспективное меню**  
**(десятидневное) для детей в возрасте**  
**(с 2 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		
<b>1-й день понедельник</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Вермишель с маслом и сахаром	150	5	4,35	37,9	237,6	10
	Чай на молоке	180	5,14	5,76	26,4	172,44	111
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,93	0,2	12,3	58,75	106
<b>ИТОГО:</b>						<b>468,79</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	114
<i>обед</i>	Салат из белокочанно капусты	50	0,8	5,05	4,8	68	76
	Суп картофельный с рыбой	180/31,5	7,09	3,47	10,9	103,32	96
	Поджарка из свинины	50/20	11,24	6,2	2,52	141,12	68
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,67	202,44	25
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	41
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
<b>ИТОГО:</b>						<b>668,18</b>	
<i>полдник</i>	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	143	11
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	64
<b>ИТОГО:</b>						<b>346,5</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1530,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
<b>2-й день вторник</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Каша манная молочная	150	4,4	5,8	22,7	121,12	29
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	6
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113
<b>ИТОГО:</b>						<b>322,12</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69</b>	83
<i>обед</i>	Салат из свекля отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	78
	Борщ со сметаной	180/3	1,31	3,6	7,67	68,4	3
	Печень куриная по - строгановски	60/40	163,36	12,55	3,91	193,64	62
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,97	4,89	29,85	175,2	35
	Хлеб ражано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	39
<b>ИТОГО:</b>						<b>645,84</b>	
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,7	57
	Какао на молоке	180	5,04	5,76	14,52	161,88	20
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	114
<b>ИТОГО:</b>						<b>478,58</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1515,54</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
<b>3-й день среда</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Каша молочная овсяная	150	5,2	8,2	18	165	31
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	64
<b>ИТОГО:</b>						<b>323,25</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	114
<i>обед</i>	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10	87
	Рассольник со сметаной	180/3	1,48	3,78	11,7	87,3	72
	Овощное рагу с мясом птицы	150	11,83	12,48	13,63	212,57	55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Напиток лимонный	180	0,36	0	37,08	155,88	54
<b>ИТОГО:</b>						<b>520,05</b>	
<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	37
<b>ИТОГО:</b>						<b>343,3</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1233,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
<b>4-й день четверг</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,95	14,24	109,5	98
	Батон с сыром	25/10	5,8	5,08	9	105,88	1
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113
<b>ИТОГО:</b>						<b>269,38</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69</b>	83
<i>обед</i>	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62	80
	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	2	5,76	8,9	101,7	92
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,5	74
	Картофельное пюре	120	2,49	5,26	13,11	110,77	23
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	41
<b>ИТОГО:</b>						<b>499,27</b>	
<i>полдник</i>	Вареники ленивые со сметанным соусом	110/15	17,47	14,97	17,22	273,45	8
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	52
<b>ИТОГО:</b>						<b>368,85</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1206,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
<b>5-й день пятница</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,47	24,3	172,05	33
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	6
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113
<b>ИТОГО:</b>						<b>373,05</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>	114
<i>обед</i>	Суп гороховый	180	1,66	3,06	10,89	77,76	90
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6	21
	Котлета из мяса свинины	70	12,94	5,38	3,11	201,6	43
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	39
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
<b>ИТОГО:</b>						<b>519,06</b>	
<i>полдник</i>	Омлет натуральный	110	9,47	14,73	2,54	179,39	58
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,93	0,2	12,3	58,75	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	49
<b>ИТОГО:</b>						<b>309,24</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1248,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
<b>6-й день понедельник</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,8	169,65	27
	Чай на молоке	180	5,14	5,76	26,4	172,44	111
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,93	0,2	12,3	58,75	106
<b>ИТОГО:</b>					<b>400,84</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	114
<i>обед</i>	Соленый огурец	50	0,55	0,05	0,85	6,5	85
	Борщ со сметаной	180/3	1,31	3,6	7,67	68,4	3
	Рыбная котлета	70	11,02	5,8	662	123,2	47
	Картофельное пюре	120	2,49	5,26	13,11	110,77	23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	41
<b>ИТОГО:</b>					<b>462,17</b>		
<i>полдник</i>	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	143	11
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	64
<b>ИТОГО:</b>					<b>346,5</b>		
<b>ВСЕГО:</b>					<b>1256,51</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
<b>7-й день вторник</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Каша молочная овсяная	150	5,2	8,2	18	165	31
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	6
<b>ИТОГО:</b>						<b>366</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69</b>	83
<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	67
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	39
<b>ИТОГО:</b>						<b>590,23</b>	
<i>полдник</i>	Сырники с повидлом	110/15	17,6	13,57	22,73	283,07	102
	Какао на молоке	180	5,04	5,76	14,52	161,88	20
<b>ИТОГО:</b>						<b>444,95</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1470,18</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
<b>8-й день среда</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/25	20,8	21,88	20,7	268,33	14
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	49
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	64
<b>ИТОГО:</b>						<b>443,68</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	114
<i>обед</i>	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10	87
	Свекольник со сметаной	180/5	1,57	3,2	8,66	69,8	82
	Печень тушеная в соусе	50/30	13,76	10,89	6,51	178,59	63
	Макаронны отварные	120	4,52	0,54	23,33	115,92	51
	Напиток лимонный	180	0,36	0	37,08	155,88	54
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
<b>ИТОГО:</b>						<b>584,49</b>	
<i>полдник</i>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	78
	Тефтеля рыбная	70	6,09	3,71	6,72	84,7	104
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113
<b>ИТОГО:</b>						<b>228,45</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1303,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
<b>9-й день четверг</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Каша манная молочная	150	4,4	5,8	22,7	121,12	29
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	6
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113
<b>ИТОГО:</b>						<b>322,12</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69</b>	83
<i>обед</i>	Икра свекольная	50	1,2	3,55	1,04	57,5	18
	Суп с клецками	180/20	0,87	1,89	6,38	46	100
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,67	202,44	25
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	88
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	45
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	41
<b>ИТОГО:</b>						<b>610,92</b>	
<i>полдник</i>	Булочка домашняя	80	1,63	3,44	13,89	129,26	5
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	37
<b>ИТОГО:</b>						<b>219,26</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1221,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
<b>10-й день пнатица</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	60
	Батон с сыром	25/10	5,8	5,08	9	105,88	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	49
<b>ИТОГО:</b>						<b>421,6</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	114
<i>обед</i>	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62	80
	Суп с макаронными изделиями	180	1,9	2,05	13,55	80,1	94
	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6	187,5	12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	39
<b>ИТОГО:</b>						<b>493,7</b>	
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,7	57
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	52
<b>ИТОГО:</b>						<b>365,1</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1327,4</b>	

**Примечание:** Выходка 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений, 7-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г. / Перевалов А. Я., Каплина Е. В., Коровка Л. С., Ляр Д. Н., Тапешкина Н. В.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общепита. Питание/ 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. – 208с.