

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий

МБДОУ "Детский сад №1 Червона Дибровка
Шебекинского района Белгородской области"


" 09 " января 2024 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 2024 г.

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 рисовая молочная	150	4,16	6,47	24,3	172,05	36	274
	Бутерброд с маслом	50/5	2,2	22,91	13,76	269,5	8	100
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	15	60	114	61
ИТОГО:		405	6,48	29,39	53,06	501,55		
2-й завтрак обед	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	115	118
	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62	82	56
	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	8,775	5,04	16,88	90,97	96	136
	Гуляш из мяса свинины	70/30	19,6	20,9	4	198,8	20	401
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	120	30	434
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109	116
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44	527
ИТОГО:		670	33,565	32,52	69,91	625,07		
полдник	Винегрет	150	1,95	16,25	10,25	195	14	82
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	108	116
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	113/1	61
	Печенье	37,5	1,88	3,68	27,9	156,38	64	609
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	136	306
ИТОГО:		432,5	10,678	24,83	60,45	513,63		
ВСЕГО:			51,323	87,34	198,12	1710,8		

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	150	4,28	3,95	14,24	109,5	24	171
	Батон с сыром	50/15	13,93	13,49	7,71	210,8	4	117/106
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	15	60	114	61
ИТОГО:		415	18,33	17,45	36,95	380,3		
2-й завтрак обед	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82	87	537
	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10	78	113
	Суп гороховый	180	1,66	3,06	10,89	77,76	90	149
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	50	428
	Тефтеля рыбная	80	6,96	4,24	7,68	96,8	119	355
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	42	516
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109	116
ИТОГО:		650	17,22	12,39	61,69	430,56		
полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	150/20	23,82	20,42	23,48	372,88	10	331/452
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	135	534
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,7	0,28	17,22	82,25	104	114
ИТОГО:		385	31,74	25,2	49,34	550,53		
ВСЕГО:			68,19	55,22	166,16	1443,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
3-й день среда								
1-й завтрак	Вермишель с маслом и сахаром	150	5	4,35	37,9	237,6	12	18
	Чай на молоке	200	5,71	6,4	29,33	191,6	112	64
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,8	0,4	24,6	117,5	106	114
ИТОГО:		400	14,51	11,15	91,83	546,7		
2-й завтрак <i>обед</i>	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	115	118
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68	76	2
	Суп картофельный с рыбой	180/31,5	7,09	3,47	10,9	103,32	98	156
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,22	5,3	32,34	189,8	38	246
	Печень говяжья по-страгоновски	70/40	18	13,8	4,3	213	125	403/151
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44	527
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109	116	
ИТОГО:		711,5	31,54	27,98	86,84	727,42		
полдник	Омлет натуральный	150	12,93	20,08	3,46	244,62	60	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	48	513
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,7	0,28	17,22	82,25	104	114
ИТОГО:		365	18,43	22,79	34,98	397,97		
ВСЕГО:			65,08	62,52	228,35	1742,59		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
4-й день четверг								
1-й завтрак	Каша манная молочная	150	4,4	5,8	22,7	121,12	62	141
	Бутерброд с маслом	50/5	2,2	22,91	13,75	269,5	8	100
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	15	60	114	61
ИТОГО:		405	6,72	28,72	51,45	450,62		
2-й завтрак <i>обед</i>	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82	87	537
	Салат из свеклы	50	0,75	2,75	4,2	44,5	80	51
	Рассольник со сметаной	180/5	1,48	3,78	11,7	87,3	74	139
	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	200	15,77	16,45	18,17	283,43	56	412
	Напиток лимонный	180	0,36	0	37,08	155,88	129	646
	Хлеб ражано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109	116
ИТОГО:		645	20,34	23,34	81,35	625,41		
полдник	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,7	58	556
	Какао на молоке	180	5,04	5,76	14,52	161,88	27/1	65
ИТОГО:		295	12,25	13,15	58,04	431,58		
ВСЕГО:			40,21	65,39	209,02	1589,61		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюдов в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
5-й день пятница								
1-й завтрак	Каша молочная овсяная	150	5,2	8,2	18	165	34	43
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	15	60	114	61
	Печенье	37,5	1,88	3,68	27,9	156,38	64	609
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	103	114
ИТОГО:		417,5	9,48	12,13	75,66	451,88		
2-й завтрак обед	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	115	118
	Соленый огурец	50	0,55	0,05	0,85	6,5	84	113
	Борщ со сметаной	180/3	1,31	3,6	7,67	68,4	2	133
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,14	219,31	18	416
	Котлета из мяса свинины	70	12,94	5,38	3,11	201,6	131	243
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44	527
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109	116
ИТОГО:		643	24,64	16,19	78,27	649,11		
полдник	Пирожок с повидлом	80	4,8	4,2	48,8	253,3	66	561-564
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	40	535
ИТОГО:		260	10,02	8,7	56	343,3		
ВСЕГО:			44,74	37,62	224,63	1514,79		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюда в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
6-й день понедельник								
<i>1-й завтрак</i>	Каша манная молочная	150	4,4	5,8	22,7	121,12	62	51
	Бутерброд с маслом	50/5	2,2	22,91	13,75	269,5	8	100
	Чай с сахаром	200	0,12	0,01	15	60	114	61
ИТОГО:		405	6,72	28,72	51,45	450,62		
<i>2-й завтрак</i> <i>обед</i>	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	115	118
	Салат из свеклы	50	0,75	2,75	4,2	44,5	80	51
	Суп с клецками	180/20	0,87	1,89	6,38	46	100	151/178
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,14	219,31	18	243
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	123	462
	Котлета рыбная	70	11,02	5,8	6,62	123,2	46	45
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109	116
ИТОГО:		180	1,26	0	26,1	109,8	42	516
<i>полдник</i>		710	23,83	19,47	89,11	629,91		
	Пирожок с повидлом	80	4,8	4,2	48,8	253,3	66	561/564
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	40	535
ИТОГО:		260	10,02	8,7	56	343,3		
ВСЕГО:			41,17	57,49	211,26	1494,33		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюда в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
7-й день вторник								
1-й завтрак	Запеканка из творога со стуженным молоком	150/20	24	25,25	23,88	425	52	319
	Какао на молоке	200	5,6	6,4	16,13	179,87	28	65
	Печенье	37,5	1,88	3,68	27,9	156,38	64	609
ИТОГО:		407,5	31,48	35,33	67,91	761,25		
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82	87	537
обед	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10	78	113
	Свекольник со сметаной	180/5	1,57	3,2	8,66	69,8	86	136
	Поджарка из свинины	70/20	14,49	7,96	3,24	181,44	138	376
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	120	30	434
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44	527
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109	116
ИТОГО:		665	21,74	17,27	62,35	534,54		
полдник	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,7	58	556
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	135	534
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,7	0,28	17,22	82,25	105	114
ИТОГО:		330	15,13	12,17	69,38	447,35		
ВСЕГО:			69,25	64,95	217,82	1825,1		

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								
<i>1-й завтрак</i>	Каша овсяная молочная	150	5,2	8,2	18	165	34	43
	Чай на молоке	200	5,71	6,4	29,33	191,6	112	64
	Батон с сыром	50/15	13,93	13,49	7,71	210,8	4	117/106
ИТОГО:		415	24,84	28,09	55,04	567,4		
<i>2-й завтрак обед</i>	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	115	118
	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62	82	56
	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	2	5,76	8,9	101,7	92	46
	Плов из мяса птицы (филе)	200	15,24	15,15	36,09	341,9	68	411
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109	116
	Напиток лимонный	180	0,36	0	37,08	155,88	129	646
ИТОГО:		640	19,64	21,79	92,6	715,78		
<i>полдник</i>	Сырники с повидлом	150/20	24	18,5	31	386	102	327/488
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	40	535
ИТОГО:		350	29,22	23	38,2	476		
ВСЕГО:			74,3	73,48	200,54	1829,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
10-й день пиятица								
1-й завтрак	Омлет натуральный	150	12,93	20,07	3,46	244,63	60	307
	Багон с сыром	50/15	13,93	13,49	7,71	210,8	4	117/106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	2,7	15,89	79	48	513
ИТОГО:		415	29,97	36,26	27,06	534,43		
2-й завтрак обед	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82	87	537
	Соленый огурец	50	0,55	0,05	0,85	6,5	84	113
	Суп с макаронными изделиями	180	1,9	2,05	13,55	80,1	94	152
	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	16	377
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	109	116
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	44	527
ИТОГО:		640	21,88	19,06	56,9	489,9		
полдник	Винегрет	150	1,95	16,25	10,25	195	14	82
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	2,8	8,5	45,25	108	116
	Чай с сахаром	180	0,12	0,01	1,63	54,14	113/1	61
	Печенье	37,5	1,88	3,68	27,9	156,38	64	306
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	136	609
ИТОГО:		402,5	10,7	27,34	48,58	513,77		
ВСЕГО:			63,45	82,84	150,72	1620,1		