



**Утверждаю:**

Заведующий МБДОУ

«Детский сад с. Большетроицкое»

*Бутова*  
А.В. Бутова

Приказ № \_\_\_\_\_ от 27.02.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Начальник

МКУ "Управление образования  
Шебекинского городского округа"

*Ивантеева*  
Н. В. Ивантеева

" 24 " февраля 2023 года

**Перспективное меню  
(десятидневное) для детей в возрасте  
( с 3 до 7 лет) в дошкольных образовательных организациях  
Шебекинского городского округа  
(режим 10,5 часов)**

Шебекино 2023 г.

**Перспективное меню**  
**(десятидневное) для детей в возрасте**  
**(с 3 до 7 лет) в дошкольных образовательных организациях**  
**Шебекинского городского округа (режим 10,5 часов)**

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	12
	Чай на молоке	180	5,14	5,76	26,4	172,44	112
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,93	0,2	12,3	58,75	107
<b>ИТОГО:</b>						<b>468,79</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Суп гороховый	180	1,66	3,06	10,89	77,76	91
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6	25
	Котлета из мяса свинины	70	12,94	5,38	3,11	201,6	47
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	45
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>ИТОГО:</b>						<b>508,26</b>	
<i>полдник</i>	Омлет натуральный	110	9,47	14,73	2,54	179,39	62
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,93	0,2	12,3	58,75	107
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
<b>ИТОГО:</b>						<b>292,14</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1316,19</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 молочная овсяная	150	5,2	8,2	18	165	35
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
<b>ИТОГО:</b>						<b>323,25</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10	88
	Рассольник со сметаной	180/3	1,48	3,78	11,7	87,3	73
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,5	75
	Картофельное пюре	120	2,49	5,26	13,11	110,77	27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Напиток лимонный	180	0,36	0	37,08	155,88	58
<b>ИТОГО:</b>						<b>489,75</b>	
<i>полдник</i>	Пирожок с повидлом	80	4,8	4,2	48,8	253,3	67
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	41
<b>ИТОГО:</b>						<b>343,3</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1203,3</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 манная молочная	150	4,4	5,8	22,7	121,12	33
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
<b>ИТОГО:</b>						<b>322,12</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69</b>	84
<i>обед</i>	Салат из свекля отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	79
	Борщ со сметаной	180/3	1,31	3,6	7,67	68,4	5
	Биточек куриный	70	10,5	7,5	6,5	132	3
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,97	4,89	29,85	175,2	39
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	89
	Хлеб ражано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	43
<b>ИТОГО:</b>						<b>603,88</b>	
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,7	61
	Какао на молоке	180	5,04	5,76	14,52	161,88	24
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<b>ИТОГО:</b>						<b>478,58</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1473,58</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>	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,47	24,3	172,05	37
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
<b>ИТОГО:</b>						<b>373,05</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	5,05	4,8	68	77
	Суп картофельный с рыбой	180/31,5	7,09	3,47	10,9	103,32	97
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,67	202,44	29
	Поджарка из свинины	50/20	11,24	6,2	2,52	141,12	69
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>ИТОГО:</b>						<b>678,98</b>	
<i>полдник</i>	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	143	13
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	53
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
<b>ИТОГО:</b>						<b>363,6</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1462,63</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>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,95	14,24	109,5	99
	Батон с сыром	25/10	5,8	5,08	9	105,88	1
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
<b>ИТОГО:</b>						<b>269,38</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69</b>	84
<i>обед</i>	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62	81
	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	2	5,76	8,9	101,7	93
	Овощное рагу с мяом птицы (филе)	150	11,83	12,48	13,63	212,57	59
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	45
<b>ИТОГО:</b>						<b>529,57</b>	
<i>полдник</i>	Вареники ленивые со сметанным соусом	110/15	17,47	14,97	17,22	273,45	10
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	56
<b>ИТОГО:</b>						<b>368,85</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1236,8</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	31
	Чай на молоке	180	5,14	5,76	26,4	172,44	112
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,93	0,2	12,3	58,75	107
<b>ИТОГО:</b>						<b>400,84</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Соленый огурец	50	0,55	0,05	0,85	6,5	86
	Борщ со сметаной	180/3	1,31	3,6	7,67	68,4	5
	Рыбная котлета	70	11,02	5,8	662	123,2	51
	Картофельное пюре	120	2,49	5,26	13,11	110,77	27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	45
<b>ИТОГО:</b>						<b>462,17</b>	
<i>полдник</i>	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	143	13
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
<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>	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	64
	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	53
<b>ИТОГО:</b>						<b>421,6</b>	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62	81
	Суп с макаронными изделиями	180	1,9	2,05	13,55	80,1	95
	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6	187,5	14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	43
<b>ИТОГО:</b>						<b>493,7</b>	
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,7	61
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	56
<b>ИТОГО:</b>						<b>365,1</b>	
<b>ВСЕГО:</b>						<b>1327,4</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>	Каша манная молочная	150	4,4	5,8	22,7	121,12	33
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
<b>ИТОГО:</b>					<b>322,12</b>		
<i>2-й завтрак</i> <i>обед</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	<b>69</b>	84
	Икра свекольная	50	1,2	3,55	1,04	57,5	22
	Суп с клецками	180/20	0,87	1,89	6,38	46	101
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,67	202,44	29
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	89
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	49
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	45
	<b>ИТОГО:</b>					<b>610,92</b>	
<i>полдник</i>	Булочка домашняя	80	1,63	3,44	13,89	129,26	7
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	41
<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>9-й день четверг</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/25	20,8	21,88	20,7	268,33	18
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	53
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
<b>ИТОГО:</b>					<b>443,68</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10	88
	Свекольник со сметаной	180/5	1,57	3,2	8,66	69,8	83
	Гуляш из мяса свинины	70/30	19,6	20,9	4	198,8	16
	Макаронные отварные	120	4,52	0,54	23,33	115,92	55
	Напиток лимонный	180	0,36	0	37,08	155,88	58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
<b>ИТОГО:</b>					<b>604,7</b>		
<i>полдник</i>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	79
	Тефтеля рыбная	70	6,09	3,71	6,72	84,7	105
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
<b>ИТОГО:</b>					<b>228,45</b>		
<b>ВСЕГО:</b>					<b>1323,83</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
<b>10-й день пятница</b>							
<i>1-й завтрак</i>	Каша молочная овсяная	150	5,2	8,2	18	165	35
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
						<b>366</b>	
<b>ИТОГО:</b>					<b>69</b>	84	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	68	77
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	5,05	4,8	101,7	93
	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	2	5,76	8,9	256,43	68
	Плов из мяса птицы (филе)	150	11,43	11,36	27,07	54,3	110
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	109,8	43
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1		
						<b>590,23</b>	
<b>ИТОГО:</b>						103	
<i>полдник</i>	Сырники с повидлом	110/15	17,6	13,57	22,73	283,07	24
	Какао на молоке	180	5,04	5,76	14,52		
<b>ИТОГО:</b>					<b>444,95</b>		
<b>ВСЕГО:</b>					<b>1470,18</b>		

**Примечание:** Закладка 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений. 7-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г. / Первалов А. Я., Кашина Е. В., Коровка Л. С., Лир Д. Н., Тапешкина Н. В.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/ Авт.-сост.: А. И Здобнов, В. А. Цыганенко.- К.: Арій, 2012. – 680 с.: ил.
3. Организация рационального питания детей в ДООУ / 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