



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

" *27* " *февраля* _____ 2023 года

**Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 2 до 3 лет) в дошкольных образовательных организациях
Шебекинского городского округа
(режим 10,5 часов)**

Шебекино 2023 г.

Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 2 до 3 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		
1-й день понедельник							
<i>1-й завтрак</i>	Вермишель с маслом и сахаром	130	4,34	3,77	32,85	205,92	11
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	111
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,65	0,3	8,5	45,25	107
ИТОГО:						394,87	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,08	64,8	90
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	72,6	25
	Котлета из мяса свинины	50	9,24	3,84	2,22	144	46
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	44
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
ИТОГО:						409,15	
<i>полдник</i>	Омлет натуральный	110	9,47	14,73	2,54	179,39	62
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47	106
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113
ИТОГО:						271,39	
ВСЕГО:						1122,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
2-й день вторник							
<i>1-й завтрак</i>	Каша молочная овсяная	130	4,51	7,11	15,6	143	34
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
ИТОГО:						292,25	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Соленый помидор	40	0,44	0,04	1,4	8	87
	Рассольник со сметаной	150/3	1,23	3,15	9,75	72,75	72
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101	26
	Рыба тушеная в томате с овощами	60	5,7	3,08	3,68	61,28	74
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Напиток лимонный	150	0,3	0	30,9	129,9	57
ИТОГО:						418,18	
<i>полдник</i>	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	66
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	40
ИТОГО:						280	
ВСЕГО:						1037,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
3-й день среда							
<i>1-й завтрак</i>	Каша манная молочная	130	3,8	5,02	19,6	104,9	32
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113
ИТОГО:						296,9	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
<i>обед</i>	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	78
	Борщ со сметаной	150/3	1,1	3	6,39	57	4
	Биточек куриный	50	7,5	5,36	4,65	94,29	2
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	89
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	4,48	27,36	160,6	38
	Хлеб ражано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0	21,75	91,5	42
ИТОГО:						503,92	
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	237,3	60
	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	134,83	23
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
ИТОГО:						419,13	
ВСЕГО:						1288,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
4-й день четверг							
<i>1-й завтрак</i>	Каша рисовая молочная	130	3,61	5,61	21,06	149,11	36
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	113
ИТОГО:						356,26	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	4,04	3,84	54,4	76
	Суп картофельный с рыбой	150/26	5,91	2,9	9,09	86,1	96
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,76	27,2	185,57	29
	Поджарка из свинины	50/20	11,24	6,2	2,52	141,12	69
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0	21,75	91,5	42
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
ИТОГО:						603,94	
<i>полдник</i>	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	143	13
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	108
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
ИТОГО:						328,45	
ВСЕГО:						1335,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
5-й день пятница							
<i>1-й завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,71	3,42	12,34	94,9	98
	Батон с сыром	25/10	5,8	5,08	9	105,88	1
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113
ИТОГО:						245,78	
<i>2-й завтрак</i> <i>обед</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
	Салат из соленых огурцов	40	0,05	0,43	0,27	49,6	80
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	150	1,36	3,23	5,89	60,25	92
	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	150	11,83	12,48	13,63	212,57	59
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	44
ИТОГО:						450,17	
<i>полдник</i>	Вареники ленивые со сметанным соусом	100/10	15,16	12,94	14,88	236,22	9
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	56
ИТОГО:						331,62	
ВСЕГО:						1096,57	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	
			Б	Ж	У			
6-й день понедельник								
<i>1-й завтрак</i>	Каша "Дружба"	130	3,42	7,58	16,29	147	30	
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	111	
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,93	0,2	12,3	58,75	107	
	ИТОГО:							
	349,45							
<i>2-й завтрак</i>	Молоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115	
	Соленый огурец	40	0,32	0,04	0,68	5,2	85	
	Борщ со сметаной	150/3	1,1	3	6,39	57	4	
	Котлета рыбная	60	9,44	4,96	5,68	105,6	50	
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101	26	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	44	
	ИТОГО:							
	396,55							
	<i>полдник</i>	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	143	13
Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,24	6,8	36,2	108	
Чай с сахаром		150	0,08	0	11,25	45	113	
Печенье		25	1,88	2,45	18,6	104,25	65	
ИТОГО:								
328,45								
ИТОГО:								
1121,45								
ВСЕГО:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
7-й день вторник							
<i>1-й завтрак</i>	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	63
	Батон с сыром	25/10	5,8	5,08	9	105,88	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	52
ИТОГО:						377,13	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Салат из соленых огурцов	40	0,05	0,43	0,27	49,6	80
	Суп с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75	94
	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6	187,5	14
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,65	0,3	8,5	45,25	42
ИТОГО:						394,35	
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	237,3	60
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	56
ИТОГО:						332,7	
ВСЕГО:						1151,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
8-й день среда							
<i>1-й завтрак</i>	Каша манная молочная	130	3,8	5,02	19,6	104,9	32
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113
ИТОГО:						296,9	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
<i>обед</i>	Икра свекольная	40	0,96	2,84	4,16	46	21
	Суп с клецками	150/20	0,72	1,56	5,27	37,95	100
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,76	27,2	185,57	28
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	89
	Котлета куриная	50	7,5	5,36	4,65	94,29	48
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,25	82,5	44
ИТОГО:						511,24	
<i>полдник</i>	Булочка домашняя	60	1,63	3,44	13,89	129,26	6
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	40
ИТОГО:						219,26	
ВСЕГО:						1096,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
9-й день четверг							
<i>1-й завтрак</i>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	19,2	20,2	19,1	340	17
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	52
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
ИТОГО:						503,5	
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
<i>обед</i>	Соленый помидор	40	0,44	0,04	1,4	8	87
	Свекольник со сметаной	150/3	1,31	2,67	7,22	58,2	82
	Гуляш из мяса свинины	50/20	10,06	10,76	2,06	145,25	15
	Макароны отварные	110	4,15	0,5	21,3	106,26	54
	Напиток лимонный	150	0,3	0	30,9	129,9	57
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
ИТОГО:						492,86	
<i>полдник</i>	Салат из свеклы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	78
	Тефтеля рыбная	60	5,22	3,18	5,76	72,6	104
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2	108
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113
ИТОГО:						189,4	
ВСЕГО:						1232,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
10-й день пятница							
<i>1-й завтрак</i>	Каша молочная овсяная	130	4,51	7,11	15,6	143	34
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	45	113
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
ИТОГО:						335	
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	4,04	3,84	54,4	76
	Суп картофельный с крупой (гречка)	150	1,36	3,23	5,89	60,25	92
	Плов из мяса птицы (филе)	150	11,43	11,36	27,08	256,43	68
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,65	0,3	8,5	45,25	42
ИТОГО:						461,58	
<i>полдник</i>	Сырники с повидлом	100/10	16	12,33	21	257,3	102
	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	134,83	23
ИТОГО:						392,13	
ВСЕГО:						1257,71	

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. / Перевалов 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.: 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. – 208 с.