

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ "Детский сад
общеразвивающего вида №14 г. Шебекино
Белгородской области "
Г.П. Мишнева
" 17 " октября 2023 года

Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 1,5 до 3 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 1,5 до 3 лет) в дошкольных образовательных организациях

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								
<i>1-й завтрак</i>	Вермишель с маслом и сахаром	130	4.34	3.77	32.85	205.92	11	18
	Чай на молоке	180	5.14	5.76	26.4	172.44	111	64
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3.04	0.32	19.68	94	105	114
ИТОГО:		350	12.52	9.85	78.93	472.36		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	115	118
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.48	3.03	2.88	40.8	75	2
	Суп картофельный с рыбой	150/26	5.91	2.9	9.09	86.1	97	156
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2.72	4.48	27.36	160.6	37	246
	Печень говяжья по-страгоновски	50/30	13.09	10.04	3.13	154.9	124	403/151
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	20.25	82.5	43	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	108	116
ИТОГО:		571	24.25	20.75	71.21	570.15		
<i>полдник</i>	Омлет натуральный	130	11.2	17.4	3	212	59	307
	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	2.03	11.93	59.25	47	513
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.28	0.24	14.76	70.5	103	114
ИТОГО:		310	15.88	19.67	29.69	341.75		
ВСЕГО:			53.25	50.87	194.53	1454.76		

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								
<i>1-й завтрак</i>	Каша манная молочная	130	3.8	5.02	19.6	104.9	61	141
	Бутерброд с маслом	35/5	1.6	16.67	10	196	7	100
	Чай с сахаром	180	0.098	0	13.5	54	113/1	61
ИТОГО:		350	5.498	21.69	43.1	354.9		
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	87	537
<i>обед</i>	Салат из свеклы	30	0.45	1.65	2.52	26.7	79	51
	Рассольник со сметаной	150/3	1.23	3.15	9.75	72.75	73	139
	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	160	12.62	13.17	14.54	226.75	55	412
	Напиток лимонный	150	0.3	0	30.9	129.9	128	646
	Хлеб ражано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	108	116
ИТОГО:		518	16.25	18.27	66.21	501.35		
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	80/10	5.77	5.92	34.81	237.3	57	556
	Какао на молоке	150	4.2	4.8	12.1	134.9	27	65
ИТОГО:		240	9.97	10.72	46.91	372.2		
ВСЕГО:			32.468	50.83	171.37	1297.45		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
3-й день среда								
<i>1-й завтрак</i>	Каша молочная овсяная	130	4.51	7.11	15.6	143	33	43
	Чай с сахаром	180	0.098	0.01	13.5	54	113/1	61
	Печенье	22.5	1.69	2.21	16.74	93.83	63	609
	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.5	103	114
ИТОГО:		362.5	8.578	9.57	60.6	361.33		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	115	118
<i>обед</i>	Соленый огурец	30	0.24	0.03	0.51	3.9	83	113
	Борщ со сметаной	150/3	1.1	3	6.39	57	1	133
	Котлета из мяса свинины	50	9.24	3.84	2.22	144	130	416
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.76	27.2	185.57	17	243
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	20.25	82.5	43	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	108	116
ИТОГО:		518	18.9	12.93	65.07	518.22		
<i>полдник</i>	Пирожок с повидлом	60	3.6	3.2	36.6	190	65	561/564
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	39	535
ИТОГО:		210	7.95	6.95	42.6	265		
ВСЕГО:			36,43	31,91	182,97	1215.05		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
4-й день четверг								
<i>1-й завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3.71	3.42	12.34	94.9	23	171
	Батон с сыром	30/10	6.62	5.8	10.28	121	3	117/106
	Чай с сахаром	180	0.098	0	13.5	54	113/1	61
ИТОГО:		350	10.43	9.22	36.12	269.9		
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	87	537
<i>обед</i>	Соленый помидор	30	0.33	0.01	1.05	6	77	113
	Суп гороховый	150	1.38	2.55	9.08	64.8	89	149
	Капуста тушеная	110	4.07	3.96	4.29	69.3	49	428
	Тефтеля рыбная	60	5.22	3.18	5.76	72.6	118	355
	Кисель фруктово-ягодный	150	1.05	0	21.75	91.5	41	516
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	108	116
ИТОГО:		525	13.7	10	50.43	349.45		
<i>полдник</i>	Вареники ленивые со сметанным соусом	130/10	19.62	16.82	19.34	307.08	9	331/452
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	134	534
	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.5	104	114
ИТОГО:		320	26.25	20.81	41.3	457.08		
ВСЕГО:			51.13	40.18	143	1145.43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
5-й день пятница								
<i>1-й завтрак</i>	Каша рисовая молочная	130	3.61	5.61	21.06	149.11	35	274
	Бутерброд с маслом	35/5	1.6	16.67	10	196	7	100
	Чай с сахаром	180	0.098	0	13.5	54	113/1	61
ИТОГО:		350	5.308	22.28	44.56	399.11		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	115	118
<i>обед</i>	Салат из соленых огурцов	30	0.04	0.32	0.2	37.2	81	56
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	7.32	4.2	14.07	75.81	95	136
	Гуляш из мяса свинины	50/20	10.06	10.76	2.06	145.25	19	401
	Картофельное пюре	110	2.3	4.8	12	101	29	434
	Хлеб	25	1.65	0.3	8.5	45.25	108	116
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	20.25	82.5	43	527
ИТОГО:		535	21.77	20.38	57.08	487.01		
<i>полдник</i>	Винегрет	130	1.69	14.04	8.84	169	13	82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	107	116
	Чай с сахаром	150	0.08	0	11.25	45	113	61
	Печенье	22.5	1.69	2.21	16.74	93.83	63	609
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	136	306
ИТОГО:		362.5	9.88	21.09	43.93	407.03		
ВСЕГО:			37.558	64.35	160.27	1363.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
6-й день понедельник								
<i>1-й завтрак</i>	Каша "Дружба"	130	3.42	7.58	16.29	147	116	266
	Чай на молоке	180	5.14	5.76	26.4	172.44	111	64
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3.04	0.32	19.68	94	105	114
ИТОГО:		350	11.6	13.66	62.37	413.44		
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	87	537
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты	30	0.48	3.03	2.88	40.8	75	2
	Борщ со сметаной	150/3	1.1	3	6.39	57	1	133
	Печень тушеная в соусе	50/30	13.76	10.89	6.51	178.59	139	406-451
	Макароны отварные	110	4.15	0.5	21.3	106.26	53	297
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	108	116
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	20.25	82.5	43	527
ИТОГО:		548	21.54	17.72	65.83	510.4		
<i>полдник</i>	Салат из свеклы	30	0.45	1.65	2.52	26.7	79	51
	Котлета рыбная	50	7.87	4.13	4.73	88	45	45
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	107	116
	Чай с сахаром	150	0.08	0.01	11.25	45	113	61
	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.5	103	114
ИТОГО:		280	12	6.27	40.06	266.4		
ВСЕГО:			45.89	37.8	183.41	1259.24		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
7-й день вторник								
1-й завтрак	Каша овсяная молочная	130	4.51	7.11	15.6	143	33	43
	Чай на молоке	180	5.14	5.76	26.4	172.44	111	64
	Батон с сыром	30/10	6.62	5.8	10.28	121	3	117-106
ИТОГО:		350	16.27	18.67	52.28	436.44		
2-й завтрак	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	115	118
обед	Салат из соленых огурцов	30	0.04	0.32	0.2	37.2	81	56
	Суп картофельный с крупой (гречка)	150	1.36	3.23	5.89	60.25	91	46
	Плов из мяса птицы (филе)	160	12.2	12.12	28.87	273.53	67	411
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	108	116
	Напиток лимонный	150	0.3	0	30.9	129.9	128	646
ИТОГО:		515	15.55	15.97	74.36	546.13		
полдник	Сырники с повидлом	130/10	16	12.33	21	257.3	101	327/488
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	39	535
ИТОГО:		290	20.35	16.08	27	332.3		
ВСЕГО:			52.77	51.32	168.34	1385.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
8-й день среда								
<i>1-й завтрак</i>	Творожная запеканка со сгущенным молоком	130/15	16.08	16.9	16	284.75	51	319
	Какао на молоке	180	5.04	5.76	14.52	161.88	27/1	65
	Печенье	22.5	1.69	2.21	16.74	93.83	63	609
ИТОГО:		350	22.81	24.87	47.26	540.46		
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	87	537
<i>обед</i>	Соленый помидор	30	0.33	0.01	1.05	6	77	113
	Свекольник со сметаной	150/3	1.31	2.67	7.22	58.2	85	136
	Поджарка из мяса свинины	50/15	11.23	6.19	2.52	141.12	137	376
	Картофельное пюре	110	2.3	4.8	12	101	29	434
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	20.25	82.5	43	527
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	108	116
ИТОГО:		533	17.22	13.97	51.54	434.07		
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	80/10	5.77	5.92	34.81	237.3	57	556
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	79.5	134	534
	Батон	30	2.28	0.24	14.76	70.5	103	114
ИТОГО:		270	12.4	9.91	56.77	387.3		
ВСЕГО:			53.18	48.9	170.72	1430.8		

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 манная молочная	130	3.8	5.02	19.6	104.9	61	51
	Бутерброд с маслом	35/5	1.6	16.67	10	196	7	100
	Чай с сахаром	180	0.098	0	13.5	54	113/1	61
ИТОГО:		350	5.498	21.69	43.1	354.9		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	70.5	115	118
<i>обед</i>	Салат из свеклы	30	0.45	1.65	2.52	26.7	79	51
	Суп с клецками	150/20	0.72	1.56	5.27	37.95	99	151/178
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.76	27.2	185.57	17	243
	Соус томатный	30	0.32	1.12	2.08	19.68	122	462
	Котлета рыбная	50	7.87	4.13	4.73	88	45	45
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	108	116
	Кисель фруктово-ягодный	150	1.05	0	21.75	91.5	41	516
ИТОГО:		565	18.33	14.52	72.05	494.65		
<i>полдник</i>	Пирожок с повидлом	60	3.6	3.2	36.6	190	65	561/564
	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	39	535
ИТОГО:		210	7.95	6.95	42.6	265		
ВСЕГО:			32.378	43.76	172.5	1185.1		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
10-й день пятница								
<i>1-й завтрак</i>	Омлет натуральный	130	11.2	17.4	3	212	59	307
	Батон с сыром	30/10	6.62	5.8	10.28	121	3	117/106
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.43	14.3	71.1	47	513
ИТОГО:		350	20.62	25.63	27.58	404.1		
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.15	69	87	537
<i>обед</i>	Своленный огурец	30	0.24	0.03	0.51	3.9	83	113
	Суп с макаронными изделиями	150	1.62	1.71	11.3	66.75	93	152
	Голубцы ленивые	160	13.6	13.28	6.4	200	15	377
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	108	116
	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	20.25	82.5	43	527
ИТОГО:		515	17.51	15.32	46.96	398.4		
<i>полдник</i>	Винегрет	130	1.69	14.04	8.84	169	13	82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.8	36.2	107	116
	Чай с сахаром	150	0.08	0.01	11.25	45	113	61
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	136	306
	Печенье	22.5	1.69	2.21	16.74	93.83	63	609
ИТОГО:		335	9.88	21.1	43.93	407.03		
ВСЕГО:			48.76	62.2	133.6	1278.53		

Примечание: Закладка картофеля производится по сезонности (увеличение отходов и потерь при холодной обработке, % массы сырья, брутто).

Овощи урожая прошлого года могут использоваться после прохождения тепловой обработки (с 1 марта).

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. Организация рационального питания детей в ДОУ./ Сост. Беленова Г. И., Павлова Т. А.- Воронеж, ЧП Лаг С. С., 2007. -208с.
3. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы. /Под ред. Академик д.м.н. И. Я. Коня – М: АРКТИ – МИПКРО, 2001. – 144 с.: (Метод. Биб-ка)
4. 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.

коценин

ика РАЕН,