

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 3 до 7**

**лет) в дошкольных образовательных организациях**

**Шебекинского городского округа**

**(режим 10,5 часов**

**на осенне-зимний период)**

**Перспективное меню**

(десятидневное) для детей в возрасте

(с 3 до 7 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			
<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	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
<b>ИТОГО:</b>		400	14.51	11.15	91.83	<b>546.7</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	<b>70.5</b>	115	118
<i>обед</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		711.5	31.54	27.98	86.84	<b>727.42</b>		
<i>полдник</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		365	18.43	22.79	34.98	<b>397.97</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>65.08</b>	<b>62.52</b>	<b>228.35</b>	<b>1742.59</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			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	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
<b>ИТОГО:</b>		405	6.72	28.72	51.45	<b>450.62</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	<b>82</b>	87	537
<i>обед</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		645	20.34	23.34	81.35	<b>625.41</b>		
<i>полдник</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		295	12.25	13.15	58.04	<b>431.58</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>40.21</b>	<b>65.39</b>	<b>209.02</b>	<b>1589.61</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
<b>3-й день среда</b>								
<i>1-й завтрак</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		417.5	9.48	12.13	75.66	<b>451.88</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	<b>70.5</b>	115	118
<i>обед</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		643	24.64	16.19	78.27	<b>649.11</b>		
<i>полдник</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		260	10.02	8.7	56	<b>343.3</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>44.74</b>	<b>37.62</b>	<b>224.63</b>	<b>1514.79</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			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	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
<b>ИТОГО:</b>		415	18.33	17.45	36.95	<b>380.3</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	<b>82</b>	87	537
<i>обед</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		650	17.22	12.39	61.69	<b>430.56</b>		
<i>полдник</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		385	31.74	25.2	49.34	<b>550.53</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>68.19</b>	<b>55.22</b>	<b>166.16</b>	<b>1443.4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			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	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
<b>ИТОГО:</b>		405	6.48	29.39	53.06	<b>501.55</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	<b>70.5</b>	115	118
<i>обед</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		670	33.565	32.52	69.91	<b>625.07</b>		
<i>полдник</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		432.5	10.678	24.83	60.45	<b>513.63</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>51.323</b>	<b>87.34</b>	<b>198.12</b>	<b>1710.8</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			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	117	266
	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
<b>ИТОГО:</b>		400	13.46	15.55	72.73	<b>478.75</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	<b>82</b>	87	537
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты	50	0.8	5.05	4.8	68	76	2
	Борщ со сметаной	180/3	1.31	3.6	7.67	68.4	2	133
	Печень тушеная в соусе	70/50	19.39	16.1	9.39	259.25	140	406-451
	Макароны отварные	130	4.9	0.59	25.17	125.58	54	297
	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
<b>ИТОГО:</b>		693	28.83	25.7	81.53	<b>674.53</b>		
<i>полдник</i>	Салат из свеклы	50	0.75	2.75	4.2	44.5	80	51
	Котлета рыбная	70	11.01	5.8	6.6	123.2	46	45
	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
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2.7	0.28	17.22	82.25	104	114
<b>ИТОГО:</b>		360	16.208	9.13	50.02	<b>349.2</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>59.398</b>	<b>50.56</b>	<b>222.46</b>	<b>1584.5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
<b>7-й день вторник</b>								
<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
<b>ИТОГО:</b>		415	24.84	28.09	55.04	<b>567.4</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	<b>70.5</b>	115	118
<i>обед</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		640	19.64	21.79	92.6	<b>715.78</b>		
<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
<b>ИТОГО:</b>		350	29.22	23	38.2	<b>476</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>74.3</b>	<b>73.48</b>	<b>200.54</b>	<b>1829.7</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
<b>8-й день среда</b>								
<i>1-й завтрак</i>	Запеканка из творога со сгущенным 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
<b>ИТОГО:</b>		407.5	31.48	35.33	67.91	<b>761.25</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	<b>82</b>	87	537
<i>обед</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		665	21.74	17.27	62.35	<b>534.54</b>		
<i>полдник</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		330	15.13	12.17	69.38	<b>447.35</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>69.25</b>	<b>64.95</b>	<b>217.82</b>	<b>1825.1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			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	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
<b>ИТОГО:</b>		405	6.72	28.72	51.45	<b>450.62</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	<b>70.5</b>	115	118
<i>обед</i>	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
	Кисель фруктово-ягодный	180	1.26	0	26.1	109.8	42	516
<b>ИТОГО:</b>		710	23.83	19.47	89.11	<b>629.91</b>		
<i>полдник</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		260	10.02	8.7	56	<b>343.3</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>41.17</b>	<b>57.49</b>	<b>211.26</b>	<b>1494.33</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты	№ рецептуры блюд в соответствии со сборником
			Б	Ж	У			
<b>10-й день пнантица</b>								
<i>1-й завтрак</i>	Омлет натуральный	150	12.93	20.07	3.46	244.63	60	307
	Батон 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
<b>ИТОГО:</b>		415	29.97	36.26	27.06	<b>534.43</b>		
<i>2-й завтрак</i>	Сок фруктовый	180	0.9	0.18	18.18	<b>82</b>	87	537
<i>обед</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		640	21.88	19.06	56.9	<b>489.9</b>		
<i>полдник</i>	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
<b>ИТОГО:</b>		402.5	10.7	27.34	48.58	<b>513.77</b>		
<b>ВСЕГО:</b>			<b>63.45</b>	<b>82.84</b>	<b>150.72</b>	<b>1620.1</b>		

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

**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., Кашина Е. В., Коровка Л. С., Лир Д. Н., Тавешкина Н. В.
2. Организация рационального питания детей в ДОУ / Сост. Беленова Г. И., Павлова Т. А.- Воронеж, ЧП Лакоценин С. С., 2007. -208с.
3. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы. /Под ред. Академика РАЕН, д.м.н. И. Я. Коля – 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. – 208с.