

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Солнышко» с. Муром Шебекинского района
Белгородской области»
Саратова Г.В.
«01» 09 2021 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 01.09.2021 года).

2021 г.

Перспективное меню
(десятидневное) для детей в возрасте
(с 3 до 7 лет) в дошкольных образовательных организациях
Шебекинского городского округа
(режим 10,5 часов, на 01.09.2021 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
1-й день								
понедельник								
1-й завтрак	Вермишель отварная с маслом и сахаром	150	5,0	4,35	37,9	237,6	0,00	10
	Чай на молоке	200	4,28	4,8	22	143,7	9,4	112
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	58,75		104
Итого:						440,05		
2-й завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	88
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68		76
	Суп картофельный с рыбой	200/35	7,88	3,86	12,12	114,8	9,70	98
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,22	5,30	32,34	189,8		38
	Гуляш из свинины	70/50	23,5	25,1	4,8	238,6	1,5	18
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	27,0	110	0,5	44
	Хлеб	50	3,3	0,6	17,0	90,50		110
Итого:						811,70		
полдник	Омлет натуральный с сыром	120	16,29	24,51	2,57	296,57		62
	Кофейный напиток с	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	48

	молоком							
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	58,75		104
Итого:						434,32		
Всего:						1768,87		
2-й день								
Вторник								
1-й завтрак	Запеканка манная с соусом молочным	130/15	3,84	1,17	26,7	135,9		26
	Бутерброд с маслом	30/5	1,40	14,58	8,75	171,50		6
	Чай на молоке	200	4,28	4,8	22	143,7	9,4	112
Итого:						451,10		
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		115
обед	Огурец соленый	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	84
	Рассольник со сметаной	200/5	1,64	4,20	13	97	6,14	74
	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	150	11,83	12,34	13,63	212,57	8,91	56
	Кисель фруктово-ягодный	200	1,4	0,00	29,0	122	0,00	42
	Хлеб	50	3,30	0,60	17,00	90,50		110
итого:						532,07		
полдник	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,70	0,9	58
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	40
итого:						369,70		
Всего:						1399,87		
3-й день								
Среда								
1-й завтрак	Каша молочная овсяная	150	5,2	8,2	18,0	165,0	1,8	34
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	114
	Бутерброд с маслом	30/5	1,40	14,58	8,75	171,50		6
итого						396,65		
2-й завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	88
обед	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	16,50	80
	Борщ со сметаной	200/3	1,46	4	8,52	76	8,24	2
	Котлета рыбная	70	11,01	5,8	6,6	123,2	0,45	46

	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	120	4,4	30
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	27,0	110	0,5	44
	Хлеб	50	3,30	0,60	17,00	90,50		110
итого:						564,20		
Полдник	Сырники с повидлом	120/20	19,2	14,8	24,8	308,8	0,32	102
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,1	163,9	0,97	28
Итого:						472,70		
Всего:						1516,35		
4-й день четверг								
1-й завтрак	Омлет натуральный	130	11,20	17,4	3,0	212,0	0,40	60
	Чай на молоке	200	4,28	4,8	22	143,7	9,4	112
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	12,0	17,20	16,8	140,46		4
	Хлеб	25	1,65	2,8	8,5	45,25		108
итого						541,41		
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		115
обед	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10		78
	Суп картофельный гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	6,94	90
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9		50
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6	20
	Кисель фруктово-ягодный	200	1,4	0,00	29,0	122	0,00	42
	Хлеб	50	3,30	0,60	17,00	90,50		110
итого:						522,8		
Полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	120/20	7,06	27,43	11,21	320,02	0,22	8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	48
Итого:						399,02		
Всего:						1510,23		
5-й день								

пятница								
1-й завтрак	Запеканка манная с соусом молочным	130/15	3,84	1,17	26,7	135,9		26
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	114
	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,30	0,60	17,00	90,50		106
Итого:						286,55		
2-й завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	88
обед	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62		82
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	9,75	5,6	18,75	101,08		96
	Поджарка из свинины	70/20	14,45	7,97	3,24	181,44	1,11	70
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	120	4,4	30
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	27,0	110	0,5	44
	Хлеб	50	3,30	0,60	17,00	90,50		110
итого:						665,02		
Полдник	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,70	0,9	58
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4	40
Итого:						369,70		
Всего:						1404,07		
6-й день								
понедельник								
1-й завтрак	Вермишель отварная с маслом и сахаром	150	5,0	4,35	37,9	237,6	0,00	10
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	114
	Печенье	30	1,5	2,94	22,32	125,10		64
итого						422,85		
2-й завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	88
обед	Соленый огурец	50	0,55	0,05	1,75	10	7,5	84
	Борщ со сметаной	200/3	1,46	4	8,52	76	8,24	2
	Гуляш из свинины	70/50	23,5	25,1	4,8	238,6	1,5	18
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	120	4,4	30
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	27,0	110	0,5	44
	Хлеб	50	3,30	0,60	17,00	90,50		110

итого:						645,10		
Полдник	Винегрет	120	1,56	13	8,2	156	10,08	12
	Хлеб	25	1,65	2,8	8,5	45,25		108
	Чай на молоке	200	4,28	4,8	22	143,7	9,4	112
итого:						344,95		
Всего:						1495,7		
7-й день								
вторник								
1-й завтрак	Омлет натуральный	130	11,20	17,4	3,0	212,0	0,40	60
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	104
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	1,3	48
итого						349,75		
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		115
обед	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10		78
	Суп с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,0	6,6	94
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6	20
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,14	219,31	0,0	16
	Кисель фруктово-ягодный	200	1,4	0,00	29,0	122	0,00	42
	Хлеб	50	3,30	0,60	17,00	90,50		110
итого:						662,81		
Полдник	Пирожок с повидлом	80	4,8	4,2	48,8	253,3	0,13	66
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	40
итого:						353,30		
Всего:						1412,86		
8-й день								
среда								
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,16	6,47	24,3	172,05	1,16	36
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	114
	Бутерброд с маслом и	30/5/10	12,0	17,20	16,8	140,46		4

	сыром							
итого						372,66		
Второй завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	88
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5,05	4,8	68		76
	Свекольник со сметаной	200/5	1,74	3,56	9,62	77,60	7,34	86
	Рыбная котлета	70	11,01	5,8	6,6	123,2	0,45	46
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	120	4,4	30
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	27,0	110	0,5	44
	Хлеб	50	3,30	0,60	17,00	90,50		110
итого:						589,30		
Полдник	Винегрет	120	1,56	13	8,2	156	10,08	12
	Хлеб	25	1,65	2,8	8,5	45,25		108
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,1	163,9	0,97	28
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	58,75		104
итого:						423,90		
Всего:						1468,66		
9-й день четверг								
1-й завтрак	Каша молочная овсяная	150	5,2	8,2	18	165	1,8	34
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	114
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,9	0,2	12,3	58,75		104
итого						283,9		
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		115
обед	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62		82
	Суп с клецками	200/20	0,96	2,08	7,02	50,6	4,6	100
	Плов из мяса птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71		68
	Кисель фруктово-ягодный	200	1,4	0,00	29,0	122	0,00	42
	Хлеб	50	3,30	0,60	17,00	90,50		110
итого:						632,81		
Полдник	Омлет натуральный	130	11,20	17,4	3,0	212,0	0,40	60
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,1	163,9	0,97	28

	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	2,8	8,5	45,25		108
итого:						421,15		
Всего:						1384,86		
10-й день пятница								
1-й завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,5	155,25	0,08	52
	Чай на молоке	200	4,28	4,8	22	143,7	9,4	112
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,58	8,75	171,50		6
итого						470,45		
2-й завтрак	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	88
обед	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10		78
	Суп с крупой (гречневый)	200	2,23	6,4	9,9	113	7,96	92
	Голубцы ленивые из мяса свинины	150	12,75	12,45	6	187,50	18,6	14
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	27,0	110	0,5	44
	Хлеб	50	3,30	0,60	17,00	90,50		110
итого:						511,00		
Полдник	Запеканка картофельная с овощами	120	3,72	7,2	14,04	135,60	5,88	24
	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	114
	Хлеб	25	1,65	2,8	8,5	45,25		108
итого:						241,00		
Всего:						1305,25		

Специалист по питанию
 МКУ «Управление образования
 Шебекинского городского округа»

А. П. Зацепя

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. – 208с.