

**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 1 до 3 лет) в дошкольных образовательных организациях**  
**Шебекинского городского округа**  
**(режим 24 часов на 01.09.2021 года).**

**2021 г.**

---

**Перспективное меню**  
**(десятидневное) для детей в возрасте (с 1 до 3 лет) в дошкольных образовательных организациях**  
**Шебекинского городского округа (режим 24 часов, на 01.09.2021 года)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
<b>1-й день</b>								
<b>понедельник</b>								
<b>1-й завтрак</b>	Вермишель отварная с маслом и сахаром	130	4,34	3,77	32,85	205,92		<b>9</b>
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	9,4	<b>111</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>
<b>Итого:</b>						<b>396,62</b>		
<b>2-й завтрак</b>	Сок	150	0,75	0,15	15,15	<b>69,00</b>	3	<b>87</b>
<b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,80		<b>75</b>
	Суп картофельный с рыбой	150/26	5,91	2,9	9,09	86,10	7,28	<b>97</b>
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	4,48	27,36	160,60		<b>37</b>
	Гуляш из свинины	50/50	14,4	15,4	2,94	207,9	0,91	<b>17</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	20,25	82,50	0,38	<b>43</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>Итого:</b>						<b>632,20</b>		
<b>полдник</b>	Омлет натуральный с сыром	100	13,57	20,43	2,14	247,14		<b>61</b>
	Кофейный напиток с	150	2,40	2,03	11,93	59,25	0,98	<b>47</b>

	молоком							
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>
<b>Итого:</b>						<b>353,39</b>		
<b>ужин</b>	Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	8,4	<b>11</b>
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,024	6,8	36,2		<b>107</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
<b>Итого:</b>						<b>226,35</b>		
<b>Ужин 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>
						<b>122,00</b>		
<b>Всего:</b>						<b>1799,00</b>		
<b>2-й день Вторник</b>								
<b>1-й завтрак</b>	Запеканка манная с соусом молочным	120/10	3,54	1,08	24,6	125,40		<b>25</b>
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147		<b>5</b>
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	9,4	<b>111</b>
<b>Итого:</b>						<b>416,1</b>		
<b>2-й завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>		<b>115</b>
<b>обед</b>	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	3	<b>83</b>
	Рассольник со сметаной	150/3	1,23	3,15	9,75	72,75	4,61	<b>73</b>
	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	130	10,33	10,70	11,81	184,23	7,73	<b>55</b>
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0,00	<b>41</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>406,68</b>		
<b>полдник</b>	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	215,76	0,8	<b>57</b>
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
<b>ИТОГО:</b>						<b>290,76</b>		

<b>ужин</b>	Вареники ленивые со сметанным соусом	100/10	5,55	21,55	8,82	251,4	0,17	<b>7</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
<b>Итого:</b>						<b>311,55</b>		
<b>Ужин 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>
						<b>122,00</b>		
<b>Всего:</b>						<b>1594,00</b>		
<b>3-й день</b>								
<b>Среда</b>								
<b>1-й завтрак</b>	Каша молочная овсяная	130	4,51	7,11	15,60	143	1,56	<b>33</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147		<b>5</b>
<b>итого</b>						<b>350,1</b>		
<b>2-й завтрак</b>	Сок	150	0,75	0,15	15,15	<b>69,00</b>	3	<b>87</b>
<b>обед</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,70		<b>79</b>
	Борщ со сметаной	150/3	1,10	3	6,,9	57	6,18	<b>1</b>
	Котлета рыбная	50	7,87	4,13	4,73	88,00	0,2	<b>45</b>
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101	3,7	<b>29</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	20,25	82,50	0,38	<b>43</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>итого:</b>						<b>409,50</b>		
<b>Полдник</b>	Сырники с повидлом	100/10	16	12,33	21,00	257,3	0,27	<b>101</b>
	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	134,9	0,97	<b>27</b>
<b>Итого:</b>						<b>392,20</b>		
<b>ужин</b>	Каша гречневая с маслом и сахаром	130	7,41	6,80	32,14	219,31		<b>31</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,24	14,76	70,5		<b>105</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>

<b>Итого:</b>						<b>349,96</b>		
<b>Ужин 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>
						<b>122,00</b>		
<b>Всего:</b>						<b>1692,81</b>		
<b>4-й день четверг</b>								
<b>1-й завтрак</b>	Омлет натуральный	100	5,62	13,39	2,31	163,08	0,31	<b>59</b>
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	9,4	<b>111</b>
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	5,1	8,3	7,55	135,46		<b>3</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>итого</b>						<b>496,54</b>		
<b>2-й завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>		<b>115</b>
<b>обед</b>	Соленый помидор	30	0,33	0,01	1,05	6		<b>77</b>
	Суп картофельный гороховый	150	1,38	2,55	9,08	64,80	5,21	<b>89</b>
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3		<b>49</b>
	Котлета куриная	50	7,5	5,36	4,65	94,29	0,43	<b>19</b>
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0,00	<b>41</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>итого:</b>						<b>380,19</b>		
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые со сметанным соусом	100/10	5,55	21,55	8,82	251,4	0,17	<b>7</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	0,98	<b>47</b>
<b>Итого:</b>						<b>310,65</b>		
<b>ужин</b>	Макароны отварные с	130	7,87	6,57	22,10	178,75	0,07	<b>51</b>

	сыром							
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,24	14,76	70,5		<b>105</b>
<b>Итого:</b>						<b>309,40</b>		
<b>Ужин 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>
						<b>122,00</b>		
<b>Всего:</b>						<b>1665,78</b>		
<b>5-й день</b>								
<b>пятница</b>								
<b>1-й завтрак</b>	Запеканка манная с соусом молочным	120/10	3,54	1,08	24,6	125,40		<b>25</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,24	14,76	70,5		<b>105</b>
<b>итого</b>						<b>256,05</b>		
<b>2-й завтрак</b>	Сок	150	0,75	0,15	15,15	<b>69,00</b>	3	<b>87</b>
<b>обед</b>	Салат из соленых огурцов	30	0,04	0,32	0,2	37,20		<b>81</b>
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	7,32	4,20	14,07	75,81		<b>95</b>
	Поджарка из свинины	50/15	10,43	5,75	2,34	131,04	0,80	<b>69</b>
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101	3,7	<b>29</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	20,25	82,50	0,38	<b>43</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>итого:</b>						<b>481,85</b>		
<b>Полдник</b>	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	215,76	0,8	<b>57</b>
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
<b>итого</b>						<b>290,76</b>		
<b>Ужин:</b>	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	83,4		<b>63</b>
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	9,4	<b>111</b>

<b>Итого:</b>						<b>227,10</b>		
<b>Ужин 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>
						<b>122,00</b>		
<b>Всего:</b>						<b>1446,76</b>		
<b>6-й день понедельник</b>								
<b>1-й завтрак</b>	Вермишель с маслом и сахаром	130	4,34	3,77	32,85	205,92	0	<b>9</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
	Печенье	20	1,5	1,96	14,9	83,4		<b>63</b>
<b>итого</b>						<b>349,47</b>		
<b>2-й завтрак</b>	Сок	150	0,75	0,15	15,15	<b>69,00</b>	3	<b>87</b>
<b>обед</b>	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,51	3,9	3	<b>83</b>
	Борщ со сметаной	150/3	1,10	3	6,,9	57	6,18	<b>1</b>
	Гуляш из свинины	50/50	14,4	15,4	2,94	207,9	0,91	<b>17</b>
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101	3,7	<b>29</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	20,25	82,50	0,38	<b>43</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>итого:</b>						<b>506,6</b>		
<b>Полдник</b>	Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	8,4	<b>11</b>
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2		<b>107</b>
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	9,4	<b>111</b>
<b>итого:</b>						<b>309,90</b>		
<b>ужин</b>	Запеканка картофельная с овощами	100	3,1	6,0	11,7	113	4,9	23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	36,2		107
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
<b>Итого:</b>						<b>209,35</b>		

<b>Ужин 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>
						<b>122,00</b>		
<b>Всего:</b>						<b>1566,32</b>		
<b>7-й день вторник</b>								
<b>1-й завтрак</b>	Омлет натуральный	100	5,62	13,39	2,31	163,08	0,31	<b>59</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	<b>103</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	0,98	<b>47</b>
<b>итого</b>						<b>269,33</b>		
<b>2-й завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>		<b>115</b>
<b>обед</b>	Соленый помидор	30	0,33	0,01	1,05	6		<b>77</b>
	Суп с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,74	4,95	<b>93</b>
	Котлета куриная	50	7,5	5,36	4,65	94,29	0,43	<b>19</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,76	27,20	185,57		<b>15</b>
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0,00	<b>41</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>итого:</b>						<b>498,40</b>		
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	190	0,1	<b>65</b>
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
<b>итого:</b>						<b>265,00</b>		
<b>ужин</b>	Сырники с повидлом	100/10	16	12,33	21	257,3	0,27	<b>101</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
<b>Итого:</b>						<b>317,45</b>		
<b>Ужин 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>



						<b>122,00</b>		
<b>Всего:</b>						<b>1519,18</b>		
<b>8-й день среда</b>								
<b>завтрак</b>	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,61	5,61	21,06	149,11	1,01	<b>35</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	5,1	8,3	7,55	135,46		<b>3</b>
<b>итого</b>						<b>344,72</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	150	0,75	0,15	15,15	<b>69,00</b>	3	<b>87</b>
<b>обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,80		<b>75</b>
	Свекольник со сметаной	150/3	1,31	2,67	7,22	58,20	5,51	<b>85</b>
	Рыбная котлета	50	7,87	4,13	4,73	88,0	0,2	<b>45</b>
	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101	3,7	<b>29</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	20,25	82,50	0,38	<b>43</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>итого:</b>						<b>424,8</b>		
<b>Полдник</b>	Винегрет	100	1,3	10,8	6,8	130	8,4	<b>11</b>
	Хлеб	20	1,32	0,024	6,8	36,2		<b>107</b>
	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	134,9	0,97	<b>27</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	<b>103</b>
<b>итого:</b>						<b>348,10</b>		
<b>ужин</b>	Оладьи с повидлом	80/10	5,77	5,92	34,81	215,76	0,8	<b>57</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
<b>Итого:</b>						<b>275,91</b>		
<b>Ужин 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>

						<b>122,00</b>		
<b>Всего:</b>						<b>1584,53</b>		
<b>9-й день четверг</b>								
<b>1-й завтрак</b>	Каша молочная овсяная	130	4,51	7,11	15,60	143	1,56	<b>33</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	<b>103</b>
<b>итого</b>						<b>250,15</b>		
<b>2-й завтрак</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	<b>47</b>		<b>115</b>
<b>обед</b>	Салат из соленых огурцов	30	0,04	0,32	0,2	37,20		<b>81</b>
	Суп с клецками	150/20	0,72	1,56	5,27	37,95	3,45	<b>99</b>
	Плов из мяса птицы	150	11,43	11,36	27,07	256,43		<b>67</b>
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0,00	<b>41</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>итого:</b>						<b>477,38</b>		
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	100	5,62	13,39	2,31	163,08	0,31	<b>59</b>
	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	134,9	0,97	<b>27</b>
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,8	36,2		<b>107</b>
<b>Итого:</b>						<b>334,18</b>		
<b>ужин</b>	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным	100/10	4,48	8,04	17,72	161,84	0,73	71
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
<b>Итого:</b>						<b>221,99</b>		
<b>Ужин 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>
						<b>122,00</b>		
<b>Всего:</b>						<b>1452,7</b>		
<b>10-й день пятница</b>								

<b>1-й завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	130	7,87	6,57	22,10	178,75	0,07	<b>51</b>
	Чай на молоке	150	4,28	4,8	22	143,7	9,4	<b>111</b>
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147		<b>5</b>
<b>итого</b>						<b>469,45</b>		
<b>2-й завтрак</b>	Сок	150	0,75	0,15	15,15	<b>69,00</b>	3	<b>87</b>
<b>обед</b>	Соленый помидор	30	0,33	0,01	1,05	6		<b>77</b>
	Суп с крупой (гречневый)	150	1,36	3,23	5,89	60,25	5,97	<b>91</b>
	Голубцы ленивые из мяса свинины	130	11,05	10,79	5,20	162,50	16,12	<b>13</b>
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	20,25	82,50	0,38	<b>43</b>
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,20	54,30		<b>109</b>
<b>итого:</b>						<b>365,55</b>		
<b>Полдник</b>	Запеканка картофельная с овощами	100	3,1	6,0	11,7	113	4,9	<b>23</b>
	Хлеб	20	1,32	0,024	6,8	36,2		<b>107</b>
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	0,3	<b>113</b>
<b>итого:</b>						<b>209,35</b>		
<b>ужин</b>	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147		<b>5</b>
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	0,98	<b>47</b>
<b>Итого:</b>						<b>206,25</b>		
<b>Ужин 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	<b>39</b>
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,52	0,16	9,84	47,00		<b>103</b>
						<b>122,00</b>		
<b>Всего:</b>						<b>1440,6</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. / 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.