

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МАДОУ "Детский сад комбинированного вида

№1 г. Шебекино Белгородской области"

Г.А. Лукашова

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
		150	1,38	2,55	9,08	64,8	90
<i>обед</i>	Суп гороховый	120	4,44	4,32	4,68	72,6	25
	Капуста тушеная	50	9,24	3,84	2,22	144	46
	Котлета из мяса свинины	150	0,4	0	20,25	82,5	44
	Компот из сухофруктов	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Хлеб ржано-пшеничный						
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	
ИТОГО:						1122,41	
ВСЕГО:							

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 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		
3-й день среда							
<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 обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	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		
4-й день четверг							
<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 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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
5-й день пятница							
<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> <i>обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	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		
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 обед</i>	Яблоко	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	
ВСЕГО:						1121,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
7-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
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
ИТОГО:						335	
<i>2-й завтрак обед</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
8-й день среда							
<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 обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	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 ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
9-й день четверг							
<i>1-й завтрак</i>	Каша манная молочная	130	3,8	5,02	19,6	104,9	32
	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:						255,78	
<i>2-й завтрак обед</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
	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:						1055,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
10-й день пятница							
<i>1-й завтрак</i>	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	63
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	52
ИТОГО:						418,25	
<i>2-й завтрак обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	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:						1192,3	