

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Муниципальный сад комбинированного вида
г. Шебекино Белгородской области"
Т.А. Лукашова
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)**

Шебекино 2023 г.

Перспективное меню
 (десятидневное) для детей в возрасте
 (с 3 до 7 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							
1-й завтрак	Вермишель с маслом и сахаром	150	5	4,35	37,9	237,6	12
	Чай на молоке	180	5,14	5,76	26,4	172,44	112
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,93	0,2	12,3	58,75	107
ИТОГО:						468,79	
2-й завтрак <i>обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	Суп гороховый	180	1,66	3,06	10,89	77,76	91
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6	25
	Котлета из мяса свинины	70	12,94	5,38	3,11	201,6	47
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	45
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
ИТОГО:						508,26	
полдник	Омлет натуральный	110	9,47	14,73	2,54	179,39	62
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,93	0,2	12,3	58,75	107
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
ИТОГО:						292,14	
ВСЕГО:						1316,19	

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	150	4,4	5,8	22,7	121,12	33
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
ИТОГО:						322,12	
<i>2-й завтрак обед</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	79
	Борщ со сметаной	180/3	1,31	3,6	7,67	68,4	5
	Биточек куриный	70	10,5	7,5	6,5	132	3
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,97	4,89	29,85	175,2	39
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	89
	Хлеб ражано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	43	
ИТОГО:						603,88	
<i>полдник</i>	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,7	61
	Какао на молоке	180	5,04	5,76	14,52	161,88	24
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
ИТОГО:						478,58	
ВСЕГО:						1473,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
3-й день среда							
1-й завтрак	Каша молочная овсяная	150	5,2	8,2	18	165	35
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
ИТОГО:						323,25	
2-й завтрак обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10	88
	Рассольник со сметаной	180/3	1,48	3,78	11,7	87,3	73
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,5	75
	Картофельное пюре	120	2,49	5,26	13,11	110,77	27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Напиток лимонный	180	0,36	0	37,08	155,88	58
ИТОГО:						489,75	
полдник	Пирожок с повидлом	80	4,8	4,2	48,8	253,3	67
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	41
ИТОГО:						343,3	
ВСЕГО:						1203,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У	У		
4-й день четверг								
1-й завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,95	14,24	109,5	99	
	Батон с сыром	25/10	5,8	5,08	9	105,88	1	
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114	
ИТОГО:						269,38		
2-й завтрак обед	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84	
	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62	81	
	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	2	5,76	8,9	101,7	93	
	Овощное рагу с мяом птицы (филе)	150	11,83	12,48	13,63	212,57	59	
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110	
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	45	
ИТОГО:						529,57		
полдник	Вареники ленивые со сметанным соусом	110/15	17,47	14,97	17,22	273,45	10	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	56	
ИТОГО:						368,85		
ВСЕГО:						1236,8		

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	150	4,16	6,47	24,3	172,05	37
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
ИТОГО:						373,05	
<i>2-й завтрак обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	5,05	4,8	68	77
	Суп картофельный с рыбой	180/31,5	7,09	3,47	10,9	103,32	97
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,67	202,44	29
	Поджарка из свинины	50/20	11,24	6,2	2,52	141,12	69
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
ИТОГО:						678,98	
<i>полдник</i>	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	143	13
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	53
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
ИТОГО:						363,6	
ВСЕГО:						1462,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
6-й день понедельник							
1-й завтрак	Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,8	169,65	31
	Чай на молоке	180	5,14	5,76	26,4	172,44	112
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,93	0,2	12,3	58,75	107
ИТОГО:						400,84	
2-й завтрак обед	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	Соленый огурец	50	0,55	0,05	0,85	6,5	86
	Борщ со сметаной	180/3	1,31	3,6	7,67	68,4	5
	Рыбная котлета	70	11,02	5,8	662	123,2	51
	Картофельное пюре	120	2,49	5,26	13,11	110,77	27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	45
ИТОГО:						462,17	
полдник	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	143	13
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
ИТОГО:						346,5	
ВСЕГО:						1256,51	

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	150	5,2	8,2	18	165	35
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
ИТОГО:						366	
<i>2-й завтрак обед</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	5,05	4,8	68	77
	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	2	5,76	8,9	101,7	93
	Плов из мяса птицы (филе)	150	11,43	11,36	27,07	256,43	68
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	43
ИТОГО:						590,23	
<i>полдник</i>	Сырники с повидлом	110/15	17,6	13,57	22,73	283,07	103
	Какао на молоке	180	5,04	5,76	14,52	161,88	24
ИТОГО:						444,95	
ВСЕГО:						1470,18	

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	130/25	20,8	21,88	20,7	268,33	18
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	53
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
ИТОГО:						443,68	
<i>2-й завтрак обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	Соленый помидор	50	0,55	0,05	1,75	10	88
	Свекольник со сметаной	180/5	1,57	3,2	8,66	69,8	83
	Гуляш из мяса свинины	70/30	19,6	20,9	4	198,8	16
	Макароны отварные	120	4,52	0,54	23,33	115,92	55
	Напиток лимонный	180	0,36	0	37,08	155,88	58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
ИТОГО:						604,7	
<i>полдник</i>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	79
	Тефтели рыбная	70	6,09	3,71	6,72	84,7	105
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
ИТОГО:						228,45	
ВСЕГО:						1323,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
9-й день, четверг							
1-й завтрак	Каша манная молочная	150	4,4	5,8	22,7	121,12	33
	Батон с сыром	25/10	5,8	5,08	9	105,88	1
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
ИТОГО:						281	
2-й завтрак <i>обед</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
	Икра свекольная	50	1,2	3,55	1,04	57,5	22
	Суп с клецками	180/20	0,87	1,89	6,38	46	101
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,67	202,44	29
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	89
	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5	132	49
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	45
ИТОГО:						610,92	
<i>полдник</i>	Булочка домашняя	80	1,63	3,44	13,89	129,26	7
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	41
ИТОГО:						219,26	
ВСЕГО:						1180,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
10-й день пиятица							
1-й завтрак	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	64
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	53
ИТОГО:						462,72	
2-й завтрак <i>обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	115
	Салат из соленых огурцов	50	0,06	0,52	0,33	62	81
	Суп с макаронными изделиями	180	1,9	2,05	13,55	80,1	95
	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6	187,5	14
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Кисель фруктово-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	43
ИТОГО:						493,7	
полдник	Оладьи с повидлом	100/15	7,21	7,39	43,52	269,7	61
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	95,4	56
ИТОГО:						365,1	
ВСЕГО:						1368,52	