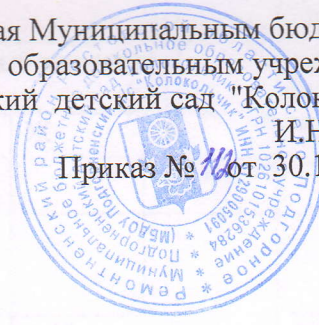


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая Муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
Подгорненский детский сад "Колокольчик"
И.Н.Слепец
Приказ № 11 от 30.11.2020г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

2020 - 2021 уч.г.
для детей от 3 до 7 лет

Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
Подгорненского детского сада «Колокольчик»
(при девятичасовом пребывании детей в ДОУ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витам ин С	№ рец епт ур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0	67
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Какао с молоком	200	4,85	4,98	32,73	135,38	0,27	171
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	пряники	50		0,31	22,5	89,29	0	43
		505						
2 завтрак 10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	8
	Суп рисовый	250	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	98
	Жаркое по домашнему	220	21,16	19,98	28,29	392,02	10,12	106
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		730						
Полдник 15 ³⁰	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	01	176
	Оладьи с изюмом	160	8,30	8,63	8,71	225,54		204
		360						
Итого за 1 день		1745	49,55	50,95	255,36	1745,77	30,3	
День 2								
Завтрак 8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Каша овсяная из геркулеса жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0	65
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	2,2	184
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	печенье	80	5,2	7,00	53,34	284,2	0	57
		535						
2 завтрак 10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Фрукты свежие	85		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		85						
Обед 12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,04	4,61	66,64	5,34	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/ 25	7,44	5,85	14,33	139,73		26
	Сардельки	65	5,5	9,56	0,8	133,0	0	14
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	0	127
	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69	18	134
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		665						

Полдник 15-30	Кефир	200	4,38	5,6	8,18	112,52	0,6	174
	Сырники из творога с молоком сгущенным	140/ 20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	55
		340/ 20						
Итого за 2 день		1625	50,84	59,76	275,88	2094,92	35,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витам ин С	№ реп епт ур ы
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8-30-9-00	Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5,00	173,46	0,77	76
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1,58	182
	Вафли	50	5,95	8,00	60,96	324,8	0	43
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		455						
2 завтрак 10-30-11-00	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12-00-13-00	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	9,44	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	4,66	25
	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,69	105
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	100	3,02	13,11	17,06	198,32	0	131
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2	411
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		720						
Полдник 15-30	Блинчики с маслом	160	8,00	5,66	52,5	292,88	0	185
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,74	178
		360						
Итого за 3 день		1635	63,02	80,27	290,19	2164,16	30,38	
День 4								
Завтрак 8-30-9-00	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0	60
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		455						
2 завтрак 10-30-11-00	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69,00	18	134
		200						
Обед	Салат из квашенной	50	0,80	5,00	1,79	55,30		6

	капусты с луком							
12- ⁰⁰ -13- ⁰⁰	Борщ с картофелем и капустой	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17
	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	14,52	8,03	7,51	160,29	1,5	98
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52	0	129
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		780						
Полдник 15- ³⁰	Вареники ленивые	100	32,49	9,82	33,22	351,22	0,18	79
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	176
		300						
Итого за 4 день		1735	69,27	41,52	239,19	1616,97	43,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 8- ³⁰ -9- ⁰⁰	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,92	30
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2,2	184
		455						
2 завтрак 10- ³⁰ -11- ⁰⁰	Фрукты свежие	85		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		85						
Обед								
12- ⁰⁰ -13- ⁰⁰	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,04	8,71	66,64	5,34	15
	Суп- лапша домашний на курином бульоне	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	31
	Котлета	100	10,68	11,72	5,74	176,75		113
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	100	3,02	13,11	17,06	198,32	0	131
	Какао с молоком	200	4,85	4,98	32,73	135,38	0,27	171
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		700						
Полдник 15- ³⁰	Ватрушка с творожным фаршем	60	11,3	3,05	10,13	360,5	12,52	208
	Кефир	200	4,38	5,6	8,18	112,52	0,6	174
		300						
Итого за 5 день		1500	46,74	54,88	197,19	1701,98	30,35	

День 6								
Завтрак 8. ³⁰ -9. ⁰⁰	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	12,26	81,65	460,14	0	72
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	176
		400						
2 завтрак 10. ³⁰ -11. ⁰⁰	Фрукты свежие	90		0,3	21,89	124,5	8,5	160
		90						
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоком	50	0,53	5,08	2,56	58,04	4,25	14
12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	7	22
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29		123
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	12,11	142
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113	2	411
		720						
Полдник 15. ³⁰	Омлет с зеленым горошком	60	11,3	3,05	10,13	360,5	12,52	208
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31		178
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		400						
Итого за 6 день		1610	63,17	89,65	246,19	2060,78	36,53	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витам ин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8. ³⁰ -9. ⁰⁰	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16		66
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
		455						
2 завтрак 10. ³⁰ -11. ⁰⁰	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	9,44	1
12. ⁰⁰ -13. ⁰⁰	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03		24
	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	100	7,83	11,56	9,44	196,14	0,6	118
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	17,16	138
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		700						
Полдник	Оладьи с повидлом	165	9,35	8,63	81,39	410,63	0,34	205

15-30								
	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69	18	134
		365						
Итого за 7 день		1620	32,81	40,63	281,17	1659,08	56,64	
День 8								
Завтрак 8-30-9-00	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87		68
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1,58	182
	Пряники	20		0,31	22,62	89,29	0	43
		475						
2 завтрак 10-30-11-00	Фрукты свежие	85		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		85						
Обед 12-00-13-00	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	1,5	8
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87		147
	Шницель	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0	113
	Макаронны отварные с маслом сливочным	100	3,68	3,53	23,55	140,73		133
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	411
		710						
Полдник 15-30	Кефир	200	4,38	5,6	8,18	112,52	0,6	174
	Сырники из творога с молоком сгущенным	140/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	55
		340						
Итого за 8 день		1610	47,72	53,83	261,19	1941,11	34,11	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8-30-9-00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,92	30
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		184
		455						
2 завтрак 10-30-11-00	Фрукты свежие	90		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		90						
Обед 12-00-13-00	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,00	1,79	55,30		6
	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	41,05	119,68	0,26	36

	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,26	124
	Сок	200		0,15	15,15	69	18	134
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		710						
Полдник 15- ³⁰	Блины со сгущенкой	150/10	8	5,66	52,50	292,88	0	185
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113	2	168
		350						
Итого за 9 день		1605	59,97	72,75	282,95	1961,31	29,94	
День 10								
Завтрак 8- ³⁰ -9- ⁰⁰	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0	60
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	176
		455						
2 завтрак 10- ³⁰ -11- ⁰⁰	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,40	4,25	14
12- ⁰⁰ -13- ⁰⁰	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	-	24
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Рыба, тушенная с овощами в томате	180	14,52	8,03	7,51	160,29	1,5	98
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	12,11	142
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169
		780						
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	69	3	134
Полдник 15- ³⁰	Вареники ленивые	100	32,49	9,82	33,22	351,22	0,18	79
		300						
Итого за 10 д		1635	66,08	40,12	241,05	1630,51	45,72	
Среднее значение за период			55	60	260	1830	50	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			100%	100%	100%	100%		