

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая Муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
Подгорненский детский сад "Колокольчик"
И.Н.Слепец
Приказ № 41 от 29.05.2020г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

2020 уч.года
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	Выход од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур 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	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	1,72	8
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	7	22
	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
	720							
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		1685	48,7	53,53	254,16	1759,8	29,01	
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
	Сыр твердый	12	4,49	8,48	10,32	135,88	0,09	191
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	2,2	184
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Сухарики	15	2,28	0,24	14,58	71,4	0	134
	482							
2 завтрак 10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Овощи свежие	60	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17	138
	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
	675							

Полдник 15-30	Ряженка	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		1597	53,81	57,94	246,1	2000,13	44,99	

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 3								
Завтрак 8-30-9-00	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		18
	Овощи, тушеные с зеленым горошком	60	3,05	2,6	5,06	55,9	15,17	86
	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
	Йогурт сливочный	110	5	5,00	160	68	0	11
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		465						
2 завтрак 10-30-11-00	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12-00-13-00	Салат из свежих помидор	50	0,50	5,08	2,3	59,96	6,28	13
	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
	Пюре морковно- картофельное	150	2,9	2,44	8,75	125	3,39	50
	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
		770						
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
	Печенье	50	5,2	7,0	53,34	284,2		57
		410						
Итого за 3 день		1745	64,93	68,31	432,76	2059,01	45,01	
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
	Сыр твердый	12	4,49	8,48	10,32	135,88	0,09	191
	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
		467						

2 завтрак 10 ⁻³⁰ -11 ⁻⁰⁰	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69,00	18	134
		200						
Обед 12 ⁻⁰⁰ -13 ⁻⁰⁰	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	6,37	2
	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	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
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	0	141
	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	Ватрушка с творожным фаршем	60	11,3	3,05	10,13	360,5	12,52	208
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	176
		260						
Итого за 4 день		1707	48,25	44,44	223,96	1744,92	62,58	

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
	Сыр твердый	12	4,49	8,48	10,32	135,88	0,09	191
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2,2	184
		467						
2 завтрак 10 ⁻³⁰ -11 ⁻⁰⁰	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12 ⁻⁰⁰ -13 ⁻⁰⁰	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,43	5,03	1,67	52,08	5,17	10
	Суп рисовый	250	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	98
	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
		750						
Полдник 15 ⁻³⁰	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	194
	Кефир	200	4,38	5,6	8,18	112,52	0,6	174
		260						

Итого за 5 день		1577	44,31	68,16	225,81	1694,39	22	
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
	Сухарики	15	2,28	0,24	14,58	71,4		134
		415						
2 завтрак 10- ³⁰ -11- ⁰⁰	Фрукты	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12- ⁰⁰ -13- ⁰⁰	Овощи свежие	60	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17	138
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	31
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Куры отварные измельченные	90	20,03	12,79	0	208,9	1,21	54
	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
		700						
Полдник 15- ³⁰	Омлет с зелёным горошком	150	10,24	12,50	5,00	173,46	0,77	76
	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		1615	52,97	56,32	259,13	1801,69	40,76	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8- ³⁰ -9- ⁰⁰	Каша пшеничная 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 12- ⁰⁰ -13- ⁰⁰	Салат из свежих огурцов	50	0,43	5,03	1,67	52,08	5,17	11
	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
	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	78
	Компот из яблок с	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169

	лимоном							
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		750						
Полдник 15 ⁻³⁰	Оладьи с повидлом	165	9,35	8,63	81,39	410,63	0,34	205
	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69	18	134
		365						
Итого за 7 день		1670	33,75	42,46	279,88	1681,57	43,61	
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	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12 ^{-00-13⁻⁰⁰}	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	1,72	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
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,65	0,38	52
	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
		680						
Полдник 15 ⁻³⁰	Ряженка	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		1595	50,27	56,04	259,41	1966,61	34,71	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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
	Сухарики	15	2,28	0,24	14,58	71,4	0	4

		470						
2 завтрак 10 ⁻³⁰ -11 ⁻⁰⁰	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед	Салат из огурцов с луком	50	0,43	5,03	1,67	52,08	5,17	10
12 ⁻⁰⁰ -13 ⁻⁰⁰	Суп рисовый	200	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	30
	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		1630	60,1	68,68	266,16	2000,71	39,1	
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
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	1,58	182
		455						
2 завтрак 10 ⁻³⁰ -11 ⁻⁰⁰	Свежие фрукты	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,08	2,30	56,96	6,28	13
12 ⁻⁰⁰ -13 ⁻⁰⁰	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	52
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Рыба, тушеная 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 свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	39
		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
	Йогурт сливочный	110	5	5,0	160	68		111
		1745	81,76	55,03	401,08	1723,8	42,45	
Итого за 10 д								
Среднее значение за период			54	60	260	1800	52,3	
Содержание белков, жиров,			100%	100%	100%	100%		