

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Ромашка» села Белянка
Шебекинского района Белгородской области»

Т.А.Галушко

« 1 » _____ 2023 года



Перспективное десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад «Ромашка» села Белянка Шебекинского района Белгородской области»

Для детей в возрасте от 3-х до 7 лет
с режимом 10,5 часов на 2023 год

с.Белянка, 2023 г.

**Перспективное меню
(Десятидневное) для детей в возрасте
(с 3 до 7 лет) (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	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	
<i>2-й завтрак</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 ржаное - пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
ИТОГО:						508,26	
<i>полдник</i>	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	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
2-й день вторник							
1-й завтрак	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	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
	Салат из свежги 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		
полдник	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 и ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
3-й день среда							
<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
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	104,25	65
	ИТОГО:						
<i>2-й завтрак</i>	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		
<i>полдник</i>	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			Энергетическ ая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	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:						
2-й завтрак <i>обед</i>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
	Салат из соевых огурилов	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:							
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:							
ВСЕГО:						1236,8	

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
5-й день питания							
1-й завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,47	24,3	172,05	37
	Бульброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	54	114
	ИТОГО:						
2-й завтрак	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 фруктов-ягодный	180	1,26	0	26,1	109,8	43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	ИТОГО:						
полдник	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:							
ВСЕГО:					1462,63		

Принем 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:						
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	400,84	
	Соленый огурец	50	0,55	0,05	0,85	47	115
	Борщ со сметаной	180/3	1,31	3,6	7,67	6,5	86
	Рыбная котлета	70	11,02	5,8	662	123,2	5
	Картофельное пюре	120	2,49	5,26	13,11	110,77	51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	27
	Компот из сухофруктов	180	45	0	24,3	99	110
ИТОГО:						45	
полдник	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	462,17	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	143	13
	Чай с сахаром	180	0,098	0	13,5	45,25	109
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	54	114
ИТОГО:						104,25	
ИТОГО:						346,5	
ВСЕГО:						1256,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче-ская	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
7-й день вторник							
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
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	8
ИТОГО:							
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	84
	Салат из белокочанной капусты <i>с уксусом</i>	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 <i>молочный</i>	180	1,26	0	26,1	109,8	43
	ИТОГО:					590,23	
полдник	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	

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
8-й день среда							
1-й завтрак	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:							
2-й завтрак	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
	Макаронны 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		
полдник	Сагат из свежлы отварной	50	0,75	2,75	4,2	44,5	79
	Тефтелея 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		
10-й день пятница							
1-й завтрак	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62	64
	Батон с сыром	25/10	5,8	5,08	9	105,88	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,43	14,3	71,1	53
	ИТОГО:					421,6	
2-й завтрак	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:					1327,4		

Рисунок 1. Зависимость качества питания от уровня культуры питания в семье при высокой обеспеченности продуктами питания

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ООО «Универсальный региональный центр питания» «Оборудование технологических помещений, реконструкция и модернизация объектов для детей от образовательных учреждений, 7-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г. / Писаревская А. Я., Кашина Е. В., Король Д. С., Лип Д. Н., Гавришова Н. В.
2. Оборудование помещений для детей дошкольного возраста: Для предприятий общепита. Питания / Авт.-сост.: А. И. Зубов, В. А. Шаталова. - К.: Апрель, 2012. - 680 с.: ил.
3. Организация рационального питания детей в ДОУ / Сост. Казанова Г. И., Палаева Т. А. - Воронеж: ЦПД «Лань», 2007. - 208с.
4. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. Антонины ВАЕН, д.м.н. и И. Я. Кош - М. АРКТИ - МИЛКРО, 2001. - 144 с. (Метод. Биб-ка)
5. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Учебное пособие для воспитателя дет. Садов / С. Алексеева, Л. В. Дурякина, К. С. Лазарь. - М.: Просвещение, 1990. - 208с.