


УТВЕРЖАЮ:

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 1 до 3-х лет
с режимом 10,5 часов на 2023 год

с.Белянка, 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
1-й завтрак	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:						
2-й завтрак	Яблоко						
	обед	100	0,4	0,4	9,8	292,25	
	Соленый помидор	40	0,44	0,04	1,4	47	115
	Рассольник со сметаной	150/3	1,23	3,15	9,75	72,75	87
	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 ржаной - пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	45,25	109
Напиток лимонный	150	0,3	0	30,9	129,9	57	
ИТОГО:							
полдник	Пирожок с повидлом	60	3,6	3,2	36,6	418,18	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	66
ИТОГО:							
ВСЕГО:							1037,43

3-й день среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
1-й завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,61	5,61	21,06	149,11	
	Бутерброд с маслом	25/5	1,2	12,5	7,5	147	36
	Чай с сахаром	150	0,13	0,01	1,81	60,15	8
	ИТОГО:						113
2-й завтрак	Яблоко						
	обед	100	0,4	0,4	9,8	356,26	
	Салат из белокочанной капусты	40	0,64	4,04	3,84	47	115
	Суп картофельный с рыбой	150/26	5,91	2,9	9,09	54,4	76
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,76	27,2	86,1	96
	Поджарка из свинины	50/20	11,24	6,2	2,52	185,57	29
	Кисель фруктово-ягодный	150	1,05	0	21,75	141,12	69
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	91,5	42
ИТОГО:					45,25	109	
полдник	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	603,94	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,8	143	13
	Чай с сахаром	150	0,08	0	11,25	36,2	108
	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	45	113
ИТОГО:					104,25	65	
ВСЕГО:					328,45		
					1335,65		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая и ценность	№ тех. карты	
			Б	Ж	У			
1-й завтрак	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:							
2-й завтрак <i>обед</i>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	349,45		
	Соленый огурец	40	0,32	0,04	0,68	47	115	
	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:							
	подник	Винегрет	110	1,43	11,92	7,52	396,55	
		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:								
ВСЕГО:						1121,45		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
1-й завтрак	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:						
2-й завтрак <i>обед</i>	Сок фруктовый						
	Салат из белокочанной капусты	150	0,75	0,15	15,15	335	
	Суп картофельный с крупой (гречка)	40	0,64	4,04	3,84	69	84
	Плов из мяса птицы (филе)	150	1,36	3,23	5,89	54,4	76
	Хлеб ржаной - пшеничный	150	11,43	11,36	27,08	60,25	92
	Кисель фруктово-ягодный	25	1,65	0,3	8,5	256,43	68
	150	1,65	0,3	8,5	45,25	109	42
ИТОГО:							
<i>полдник</i>	Сырники с повидлом	100/10	16	12,33	21	461,58	
	Какао на молоке	150	4,2	4,8	12,1	257,3	102
					134,83	23	
ИТОГО:							
ВСЕГО:					392,13		
					1257,71		

Прием 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	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:						
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	503,5	
	Соленый помидор	40	0,44	0,04	1,4	47	115
	Свекольник со сметаной	150/3	1,31	2,67	7,22	8	87
	Гуляш из мяса свинины	50/20	10,06	10,76	2,06	58,2	82
	Макароны отварные	110	4,15	0,5	21,3	145,25	15
	Напиток лимонный	150	0,3	0	30,9	106,26	54
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,5	129,9	57
ИТОГО:					492,86	109	
полдник	Салат из свежлы отварной	40	0,6	2,2	3,36	35,6	78
	Тедтелея 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							
1-й завтрак	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	
2-й завтрак <i>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 ржаной - 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
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	40
ИТОГО:						219,26	
ВСЕГО:						1096,4	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	№ тех. карты
			Б	Ж	У		
10-й день питания							
1-й завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	17,4	3	212	63
	Батон с сыром	25/10	5,8	5,08	9	105,88	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2,03	11,93	59,25	52
ИТОГО:							
2-й завтрак	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:							
полдник	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:							
ВСЕГО:						1151,18	

Примечание: Закладка картофеля производится по сезонности (увеличение отходов и потеря при холодной обработке, % массы сырья, brutto).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ООО «Уральский региональный центр питания» Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских оздоровительных учреждений, 7-е издание, переработанное и дополненное, 2013 г. / Перевалов А. Я., Кашина Е. В., Коровяка Л. С., Лир Д. Н., Тапешкина Н. В..
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/ Авт.-сост.: А. И Здобнов, В. А. Пыганенко.- К.: Арий, 2012. – 680 с.: ил.
3. Организация рационального питания детей в ДООУ./ Сост. Беленова Г. И., Павлова Т. А.- Воронеж, ЧП Лакоценин С. С., 2007. -208с.
4. Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы. /Под ред. Академика РАЕН, д.м.н. И. Я. Коля – М: АРКТИ – МИПКРО, 2001. – 144 с.: (Метод. Биб-ка)
5. Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Пособие для воспитателя дет. Сада/А.С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. С. Ладодо. – М.: Просвещение, 1990. – 208 с.