

Утверждаю:
приказом по
МДОУ Камызинский
детский сад «Улыбка»
от «04» сентября 2022г. № 20
Заведующий ДОУ
С.О.Целякина



***Перспективное меню
Осенне-зимний период
(10,5 часовое пребывание детей)
для питания детей (1,5 – 3 лет)
посещающих МДОУ Камызинский детский сад «Улыбка»
Красненского района, Белгородской области
на 2021 – 2022 учебный год***

1 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Плов фруктовый	62	5,6	5,8	20,1	162	-	34	64
Чай с сахаром	150	-	-	10	43	3	31	18
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	—	34	38
Итого за прием пищи 247		8,9	13,2	48,4	332,5	3	-	
Второй завтрак								
Яблоко	95	0,54	0	14,20	61,45	—	34	45
Итого за прием пищи 95		0,54	0	14,20	61,45	—		
Обед								
Суп гороховый	150	4,5	2,4	11,3	26,9	6,3	21	21
Котлета мясная с гречкой	150	19,0	9,7	18,6	184,6	-	34	3
Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	-	34	48
Компот из сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	16
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	—	34	39
Салат из свежей капусты	40	0,66	6,7	2,26	18,6	33,3	11	32
Итого за прием пищи 560		28,77	21,17	78,33	444,03	43,2		
Полдник								
Рыба тушеная в томате с овощами	150	24,8	3,36	23,26	226,0	2,4	4	31
Лимонный напиток	150	0,14	0,01	15,42	61,05	10,1	32	69
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	—	34	39
Итого за прием пищи	3	28,08	4,58	59,12	490,8	12,5		
Всего за день 1242		66,29	39,64	202,05	1299,78	51,6		

2 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Яйцо вареное	60	5,08	4,60	0,28	63	-	213	61
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	46
Чай с сахаром	150	-	-	10	43	3	31	18
Батон с сыром	25/10	2,6	1	16,58	87,5	—	34	37
Итого за прием пищи 270		7,98	6,1	28,96	222,6	3	-	
Второй завтрак								
Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	—	34	47
Итого за прием пищи 100		0,5	0	9,1	38,0	—		
Обед								
Суп с клецками	200	8,2	4,1	24,6	164	8	19	23
Тефтели	60	4,8	3,7	6	86,4	-	10	6
Капуста тушеная	110	0,63	5,48	19,34	161,6	26	34	36
Кисель	150	0,36	-	22,8	92,5	0,25	244	15
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	—	34	39
Итого за прием пищи 560		17,07	14,48	92,6	609,3	34,25		
Полдник								
Каша манная	150	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	9
Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64	17

Вафли	12	0,32	0,28	8,01	35	—	34	41
Итого за прием пищи 312		12,62	14,88	57,06	408,8	3		
Всего за день 1257		38,17	36,46	186,65	1266,6	45,25		

3 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Суп молочный пшениный	150	7.4	9.31	2.88	226	1	23	13
Чай с сахаром	150	-	-	10	43	3	31	18
Батон с сыром	25/10	2,6	1	16,58	87,5	—	34	37
Итого за прием пищи	335	10	10,31	29,46	356,5	4		
Второй завтрак								
Яблоко	95	0,54	0	14,20	61,45	—	34	45
Итого за прием пищи	95	0,54	0	14,20	61,45	—		
Обед								
Свекольник со сметанной	150	7,35	5,0	9.6	123	15	37	20
Жаркое по-домашнему	160	6,97	11,52	16,92	245	26,9	45	1
Салат из свеклы	40	0,3	1.5	0,6	21	5	14	33
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	16

Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	—	34	39
Итого за прием пищи 540		17,86	19,22	65,38	566,6	50,5		
Полдник								
Сырники со сметаной	70/15	4.2	30	23	175,5	0,6	9	28
Йогурт	100	2,8	2,5	11	80	—	34	53
Итого за прием пищи 185		7	32,5	33	255,5	0,6		
Всего за день 1155		35,4	62,03	142,04	1240,05	55,1		

4 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная	150	7.4	9.31	29,6	226	1	111	11
Чай с сахаром	150	-	-	10	43	3	31	18
Батон с маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	—	34	38
Итого за прием пищи 335		10,7	16,71	57,9	396,5	4		
Второй завтрак								
Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	—	34	47
Итого за прием пищи		0,5	0	9,1	38,0	-		

100								
Обед								
Суп с фрикадельками	150	3,9	4,5	12,70	175,40	—	34	50
Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	160	20,0	3,7	26,3	287,4	35,5	34	2
Салат из свежей капусты	40	0,66	6,7	2,26	18,6	33,3	11	32
Кисель	150	0,36	-	22,8	92,5	0,25	244	15
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	—	34	39
Итого за прием пищи 540		28	16,1	83,92	678,7	69,05		
Полдник								
Вареники ленивые со сметанной	130	20	20	20,8	203	-	66	25
Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64	17
Итого за прием пищи 280		24,1	24,7	38,65	330	1,5		
Всего за день 1255		63,3	57,51	189,48	1443,2	73,05		

5 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Каша манная молочная жидкая	150	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	9

Чай с сахаром	150	-	-	10	43	3	31	18
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	—	34	38
Итого за прием пищи 335		11,5	17,3	59,5	417,3	4,5		
Второй завтрак								
Яблоко	95	0,54	0	14,20	61,45	—	34	45
Итого за прием пищи 95		0,54	0	14,20	61,45	—		
Обед								
Борщ со сметанной	153	7.6	7.7	13,3	154	16	28	19
Печень по-строгановски	130	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	235	66
Макароны отварные	110	4,1	16,9	26	155	3,0	34	43
Салат из свеклы	40	0,3	1.5	0,6	21	5	14	33
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	16
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	—	34	39
Итого за прием пищи 623		29,64	33,08	81,71	629,11	28,12		
Полдник								
Блины с повидлом	110/20	11	5,5	33	286	-	34	49
Молоко кипяченое	150	4,35	3,7	7,2	80	-	244	57
Итого за прием пищи 280		15,35	9,2	40,2	366	1,5		
Всего за день 1333		57,03	59,58	195,61	1473,86	34,12		

6 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Макароны отварные с сыром	75/5	4,22	4,88	20,53	140,6	5,0	34	73
Чай с сахаром	150	-	-	10	43	3	31	18
Яйцо вареное	60	5,08	4,60	0,28	63	-	213	61
Итого за прием пищи 290		9,3	9,48	30,81	246,6	8	-	
Второй завтрак								
Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	-	34	47
Итого за прием пищи 100		0,5	0	9,1	38,0	-		
Обед								
Суп гороховый	150	4,5	2,4	11,3	26,9	6,3	21	21
Тефтели	60	4,8	3,7	6	86,4	-	10	6
Капуста тушеная	110	0,63	5,48	19,34	161,6	26	34	36
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	16
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	39
Итого за прием пищи 510		13,17	12,78	74,9	452,5	35,9		
Полдник								
Биточки рыбные	60	11,9	1,2	2,7	88	2,1	5	29
Каша гречневая с маслом	120	1,8	0,9	17,22	120	-	34	8
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	39
Лимонный напиток	150	0,14	0,01	15,42	61,05	10,1	32	69
Итого за прием пищи 370		16,98	3,4	57,78	364,8	5,1		
Всего за день		39,89	25,57	170,01	1110,95	56,1		

1270							
------	--	--	--	--	--	--	--

7 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Плов фруктовый	62	5,6	5,8	20,1	162	-	34	64
Чай с сахаром	150	-	-	10	43	3	31	18
Батон с сыром	25/10	2,6	1	16,58	87,5	-	34	37
Итого за прием пищи 247		8,2	6,8	46,68	292,5	3		
Второй завтрак								
Яблоко	95	0,54	0	14,20	61,45	-	34	45
Итого за прием пищи	95	0,54	0	14,20	61,45	-		
Обед								
Суп с клецками	150	6,2	3,1	18,5	164	8,0	19	23
Ленивые голубцы с фаршем	60	7,9	5,8	24,36	183	37,5	43	4
Макароны отварные	110	4,1	16,9	26	155	3,0	34	43
Салат из свеклы	40	0,3	1,5	0,6	21	5	14	33
Кисель	150	0,36	-	22,8	92,5	0,25	244	15
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	39
Итого за прием пищи 550		21,94	28,5	118,22	721,3	53,75		
Полдник								

Омлет	100	9,6	11,3	5,4	171	0,9	284	30
Салат из зеленого горошка	40	1,35	3,0	3,08	46,3	-	34	51
Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64	17
Итого за прием пищи 290		15,05	19	26,33	344,3	3,3		
Всего за день 1182		45,73	54,3	205,43	1419,56	60,05		

8 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Каша манная	150	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	9
Чай с лимоном	150	0,06	0,01	15,25	62,5	2,80	32	67
Батон с сыром	25/10	2,6	1	16,58	87,5	-	34	37
Итого за прием пищи	335	10,86	10,91	63,03	396,8	4,3	-	
Второй завтрак								
Сок	100	0,5	0	9,1	38,0	-	34	47
Итого за прием пищи 100		0,5	0	9,1	38,0	-		
Обед								
Борщ со сметаной	153	7.6	7.7	13,3	154	16	28	19
Плов с грудкой куриной	160	19,2	13,3	37,0	322	0,7	28	5
Салат из свежей капусты	40	0,66	6,7	2,26	18,6	33,3	11	32

Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	16
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	39
Итого за прием пищи 543		30,07	28,9	90,82	672,2	53,6		
Полдник								
Ленивые вареники со сметаной	130	20	20	20,8	203	-	66	25
Какао	150	4,2	4,8	18	131	3,0	65	14
Итого за прием пищи 280		24,2	24,8	38,8	334	-		
Всего за день 1258		65,63	64,61	201,75	1441	57,9		

9 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Суп молочный рисовый	150	5,5	6,9	21,9	170,17	1,6	42	12
Чай с сахаром	150	-	-	10	43	3	31	18
Батон со сливочным маслом	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	38
Итого за прием пищи		8,8	14,3	50,2	340,67	14,6	-	

335								
Второй завтрак								
Яблоко	95	0,54	0	14,20	61,45	-	34	45
Итого за прием пищи	95	0,54	0	14,20	61,45	-		
Обед								
Суп с фрикадельками	150	3,9	4,5	12,70	175,40	-	34	50
Жаркое по-домашнему	160	6,97	11,52	16,92	245	26,9	45	1
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	-	34	46
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	16
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	39
Итого за прием пищи		14,41	18,12	69,98	627,1	33,5		
530								
Полдник								
Сырники с повидлом	70/15	4,2	30	23	175,5	0,6	9	28
Йогурт	100	2,8	2,5	11	80	-	34	53
Итого за прием пищи		7	32,5	44	255,5	0,6		
185								
Всего за день		30,67	67,02	179,36	1301,92	48,7		
1155								

10 день						
Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамин С	Номер	№

	блюда	Б	Ж	У	ценность (ккал)		рецептуры	технологической карты
Завтрак								
Омлет	100	9,6	11,3	5,4	171	0,9	284	30
Салат из зеленого горошка	40	1,35	3,0	3,08	46,3	-	34	51
Чай с лимоном	150	0,06	0,01	15,25	62,5	2,80	32	67
Батон с маслом сливочным	25/10	3,3	7,4	18,3	127,5	-	34	38
Итого за прием пищи 325		14,31	21,71	42,03	407,3	3,7	-	
Второй завтрак								
Печенье	12	1	3	6	49,32	-	34	40
Итого за прием пищи 12		1	3	6	49,32	-		
Обед								
Борщ со сметаной	153	7.6	7.7	13,3	154	16	28	19
Печень по-строгановски	130	14,4	5,78	3,55	121,51	0,52	235	66
Картофельное пюре	100	2.13	4,03	15,53	106,97	-		69
Салат из свеклы	40	0,3	1.5	0,6	21	5	14	33
Компот из сухофруктов	150	0,16	-	18,4	72,8	3,6	66	16
Хлеб	40	3,08	1,2	19,86	104,8	-	34	39
Итого за прием пищи 613		27,67	20,21	71,24	581,08	25,12		
Полдник								
Оладьи с повидлом	100/15	6.22	5.6	40,9	293	13	62	26
Кофейный напиток	150	4,1	4,7	17,85	127	1,5	64	17
Итого за прием пищи 265		10,32	10,3	58,75	420	14,5		
Всего за день 1215		52,25	54,32	177,04	1440,5	43,32		

