


Утверждаю:
приказом по
МДОУ Камызинский
детский сад «Улыбка»
от «01» сентября 2022г. № 20
Заведующий ДОУ
О.О. Шелякина



Перспективное меню
Осенне-зимний период
(10,5 часовое пребывание детей)
для питания детей (3 – 7 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	80	5,6	5,8	20,1	162	—	34	65
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
Итого за прием пищи	320	9,6	14,7	56,4	373,5	4,1	-	
Второй завтрак								
Яблоко	100	0,58	0	14,95	64,69	—	34	46
Итого за прием пищи	100	0,58	0	14,95	64,69	—		
Обед								
Суп гороховый	200	6,5	3,5	15,6	160,0	9,0	21	21
Котлета мясная с гречкой	70/150	11,6	9,4	15,8	198,6	-	34	3
Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	-	34	48
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Салат из свежей капусты	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5	11	32
Итого за прием пищи	770	24,93	16,93	97,15	678,13	62,1		
Полдник								
Рыба тушеная в томате с овощами	150	24,8	3,36	23,26	226,0	2,4	4	31
Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,42	61,05	10,1	32	69
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Итого за прием пищи	410	29,56	5,17	68,48	444,25	4,7		
Всего за день	1600	64,67	36,8	236,98	1560,57	70,3		

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	40	0,3	2,1	2,1	35		34	46
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	3,1	34	37
Итого за прием пищи	340	8,48	7,8	35,01	244	7,2	-	
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	4,17	24,6	164	10	19	23
Тефтели	80/50	11,5	4,1	8,4	109	-	10	6
Капуста тушеная	150	0,69	5,97	21,09	154,17	35	34	36
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	15
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Итого за прием пищи	740	25,37	16,04	114,39	711,37	45,25		
Полдник								
Каша манная	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	9
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	17
Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70	—	34	41
Итого за прием пищи	420	14,33	16,73	71,02	486,1	3		
Всего за день	1640	50,7	41,13	235,72	1479,47	55,45		

3 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Суп молочный пшеничный	200	7,4	9,31	2,88	226	1	23	13
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	3,1	34	37
Итого за прием пищи	440	10	10,31	29,46	356,5	4		
Второй завтрак								
Яблоко	100	0,58	0	14,95	64,69	—	34	46
Итого за прием пищи	100	0,58	0	14,95	64,69	—		
Обед								
Свекольник со сметанной	200	7,8	5,4	10,3	131	16	37	20
Жаркое по-домашнему	220	9,0	14,4	23,6	250	37	45	1
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	33
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Итого за прием пищи	740	21,8	27,4	90,7	720,0	76,6		
Полдник								
Сырники со сметаной	120/15	7,5	12,6	39,7	370	1,02	9	28
Йогурт	100	2,8	2,5	11	80	—	34	53
Итого за прием пищи	235	10,3	15,1	50,7	450	1,02		
Всего за день	1515	42,68	52,81	185,81	1591,19	81,62		

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	200	7,4	9,31	2,88	226	1	111	11
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон с маслом	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
Итого за прием пищи	440	11,4	18,21	39,18	437,5	4,2		
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 фрикадельками	200	65,2	6,02	16,9	153,8	—	34	50
Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	150/70	14,4	6,8	22,06	257,0	35,0	34	2
Салат из свежей капусты	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5	11	32
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	15
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Итого за прием пищи	740	85,68	15,68	102,69	723	84,75		
Полдник								
Вареники ленивые со сметанной	150/15	20,6	10,3	15	265	1,5	66	25
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	17
Итого за прием пищи	365	26,09	16,57	38,8	434,3	3		
Всего за день	1645	123,67	50,46	186,76	1632,8	91,95		

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	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	9
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
Итого за прием пищи	440	12,2	18,8	67,5	458,3	5,6		
Второй завтрак								
Яблоко	100	0,58	0	14,95	64,69	—	34	46
Итого за прием пищи	100	0,58	0	14,95	64,69	—		
Обед								
Борщ со сметанной	200/5	7,7	7,4	5,4	154	21,5	28	19
Печень по-строгановски	236	14,4	5,78	20	3,55	121,51	235	66
Макароны отварные	130	4,1	16,9	26	155	3,0	34	43
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	33
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Итого за прием пищи	891	31,2	37,68	108,2	651,75	169,61		
Полдник								
Блины с повидлом	130/20	10,8	13,9	96,2	405,7	—	34	49
Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	96	5,2	244	57
Итого за прием пищи	330	16	18,4	104,8	501,7	5,2		
Всего за день	1761	59,98	74,88	295,45	1750,69	180,41		

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	120/10	7,29	8,03	32,85	229,3	5,0	34	73
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Яйцо вареное	60	5,08	4,60	0,28	63		213	61
Итого за прием пищи	390	12,37	12,63	47,43	350,8	9,1	-	
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	200	6,5	3,5	15,6	160,0	9,0	21	21
Тефтели	80/50	11,5	4,1	8,4	109	-	10	6
Капуста тушеная	150	0,69	5,97	21,09	154,17	35	34	36
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Итого за прием пищи	610	23,55	15,37	99,49	678,37	47,6		
Полдник								
Биточки рыбные	80	13,9	3,4	3,2	100	2,1	4	31
Каша гречневая с маслом	140	2	5	26	140	-	34	8
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Лимонный напиток	200	0,14	0,01	15,42	61,05	10,1	32	69
Итого за прием пищи	480	20,66	10,21	74,42	458,25	12,2		
Всего за день	1580	57,08	38,21	230,44	1525,42	68,9		

7 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Плов фруктовый	80	5,6	5,8	20,1	162	—	34	65
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	3,1	34	37
Итого за прием пищи	320	8,7	7	54,3	325,5	7,2		
Второй завтрак								
Яблоко	100	0,58	0	14,95	64,69	—	34	46
Итого за прием пищи	100	0,58	0	14,95	64,69	-		
Обед								
Суп с клецками	200	8,2	4,17	24,6	164	10	19	23
Ленивые голубцы с фаршем	80	9,6	6,7	29,47	222,54	21	43	4
Макароны отварные	130	4,1	16,9	26	155	3,0	34	43
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	33
Кисель	200	0,36	-	30,5	127	0,25	244	15
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Итого за прием пищи	730	27,02	35,37	142,77	909,74	54,25		
Полдник								
Омлет	110	10,76	12,2	6,52	184,5	0,8	284	30
Салат из зеленого горошка	55	0,4	2,8	2,8	38,8	—	34	51
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	17
Итого за прием пищи	365	16,65	21,27	33,12	392,6	2,3		
Всего за день	1515	52,95	64,68	245,34	1692,53	63,75		

8 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Каша манная	200	8,2	9,9	31,2	246,8	1,5	51	9
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,80	32	67
Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	3,1	34	37
Итого за прием пищи	440	0,26	11,11	66,35	414,3	7,4	-	
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	200/5	7,7	7,4	5,4	154	21,5	28	19
Плов с грудкой куриной	200	20,8	26,69	78,32	349,7	0,47	28	5
Салат из свежей капусты	60	1,1	1,06	3,43	28	49,5	11	32
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Итого за прием пищи	725	34,46	36,95	141,55	786,9	75,07		
Полдник								
Ленивые вареники со сметаной	150/15	20,6	10,3	15	265	1,5	66	25
Какао	200	4,2	4,8	17,7	131,25	2,3	65	14
Итого за прием пищи	365	24,8	15,1	32,7	396,25	3,8		
Всего за день	1630	60,02	63,16	249,7	1635,45	86,27		

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	200	9,25	10,78	34,21	265,9	1,8	42	12
Чай с сахаром	200	-	-	14,3	58,5	4,1	31	19
Батон со сливочным маслом	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
Итого за прием пищи	440	13,25	19,68	70,51	477,4	7,1	-	
Второй завтрак								
Яблоко	100	0,58	0	14,95	64,69	—	34	46
Итого за прием пищи	100	0,58	0	14,95	64,69	-		
Обед								
Суп с фрикадельками	200	65,2	6,02	16,9	153,8	—	34	50
Жаркое по-домашнему	220	9,0	14,4	23,6	250	37	45	1
Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	35		34	46
Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	-	24,6	38,8	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Итого за прием пищи	720	79,46	25,02	95,96	694	43,6		
Полдник								
Сырники с повидлом	120/15	7,5	12,6	39,7	370	1,02	9	28
Йогурт	100	2,8	2,5	11	80	—	34	53
Итого за прием пищи	235	10,3	15,1	50,7	450	1,02		
Всего за день	1515	103,63	60,04	231,23	1686,09	51,72		

10 день								
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры	№ технологической карты
		Б	Ж	У				
Завтрак								
Омлет	110	10,76	12,2	6,52	184,5	0,8	284	30
Салат из зеленого горошка	55	0,4	2,8	2,8	38,8	5	34	51
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5	2,80	32	67
Батон с маслом сливочным	30/10	4	8,9	22	153	—	34	39
Итого за прием пищи	405	15,22	23,91	46,57	438,8	8,6	-	
Второй завтрак								
Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	—	34	40
Итого за прием пищи	20	1,6	4,8	12,6	98,65	-		
Обед								
Борщ со сметаной	200/5	7,7	7,4	5,4	154	21,5	28	19
Печень по-строгановски	236	14,4	5,78	3,55	121,51	20	235	66
Картофельное пюре	134	3	39,48	15,18	112,85	14,9		69
Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	14	33
Компот из сухофруктов	200	0,24	-	24,6	98	3,6	66	16
Хлеб	60	4,62	1,8	29,8	157,2	—	34	39
Итого за прием пищи	895	30,1	60,26	80,93	727,56	80		
Полдник								
Оладьи с повидлом	100/15	6,22	5,6	40,9	293	13	62	26
Кофейный напиток	200	5,49	6,27	23,8	169,3	1,5	64	17
Итого за прием пищи	315	11,71	11,87	64,7	462,3	14,5		
Всего за день	1635	58,63	100,84	204,8	1727,31	103,1		