

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8 «Светлячок» города Алушты



**Десятидневное перспективное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет
с 10,5 - часовым пребыванием
на зимнее - весенний период**

г. Алушта

2022 г.

1 неделя 1 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	Энер.ц в ккал	Витами н «С»	
Завтрак	Каша молочная рисовая	205	4.92	5.4	26.6	175	4.88	№169 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	33	0	№6 М.П.Могильный
	Сыр порционный	5	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№393 М.П.Могильный
	итого	427	7.45	9.85	51.36	320	7.71	
2 завтрак	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	
обед	Суп овощной со сметаной	250	8.85	6.25	13.38	136.88	10.49	№81 М.П.Могильный
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	№300 М.П.Могильный
	Тефтеля мясная	58	8.21	9.08	16.87	155.88	0.76	№282 М.П.Могильный
	Каша гречневая	135	4.08	3.48	18.37	121	24.99	№168 М.П.Могильный ТАБЛ.2
	Кукуруза	40	0.81	1.76	5.37	40.59	0.63	№339М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	65.8	0	Стр.511 М.П.Могильный
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	№372 М.П.Могильный
	итого	738	28.54	23.15	102.66	695.99	38.42	
полдник	Запеканка из творога	100	11.03	9.65	13.73	198.4	0.19	№238 М.П.Могильный
	Молоко	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	№400 М.П.Могильный
	итого	280	16.51	14.53	22.8	300.4	2.65	
	Итого за день	1545	52.9	47.93	186.62	1326.4	57.28	

1 неделя 2 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
	Рыба припущ в молоке	79	12.27	4.46	2.5	98.75	1.01	№247 М.П.Могильный
	Каша пшеничная вязкая	100	2.7	3.07	15.42	100.35		№168 М.П.Могильный табл 2
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Сыр порционный	5	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	33	0	№6 М.П.Могильный
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395 М.П.Могильный
	итого	399	21.4	15.87	46.84	395.93	2.21	
2 завтрак	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	200	0.9	0.4	19.9	57.53	10.5	
обед	Борщ со сметаной	250	1.6	4.8	10.9	93.8	0.7	№58 М.П.Могильный
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	№300 М.П.Могильный
	Шницель мясной	58	9.01	6.7	9.11	137.53	0.09	№204 М.П.Могильный
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	18.16	№255 М.П.Могильный
	Огурец конс.	40						ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	65.8	0	Стр.511 М.П.Могильный
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	0.04	№376 М.П.Могильный
	итого	753	20.56	18.76	95.38	635.38	18.99	
полдник	Оладьи с повидлом	80\15	5.58	1.74	29.67	156.7	0.49	Стр.92 Плотникова Т.В. 2015г
	Молоко кипяченое	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№400 М.П.Могильный
	итого	275	9.25	4.93	45.49	263.7	1.92	
	Итого за день	1627	52.11	39.96	207.61	1352.54	33.62	

1 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	Энер.ц	Витамин «С»	
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	205	6.2	8.05	31.09	222.02	0.2	№110 Т.В.Плотникова
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Сыр порционный	5	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	33	0	№6 М.П.Могильный
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№393 М.П.Могильный
	итого	425	9.9	14	55.85	368.85	3.06	
2 завтрак	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	
обед	Суп карт с клецками	250	2.09	3.36	12.13	87.2	5.75	№85 М.П.Могильный
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	№300 М.П.Могильный
	Мясо отварное	21	5.88	0.79	0.11	31	0.11	№273 М.П.Могильный
	Рагу овощное	180	2.16	12.44	12.84	171.43	8.93	Стр. 137 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	Стр.511М.П.Могильный
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	65.8	0	Стр.511 М.П.Могильный
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	№372 М.П.Могильный
	итого	706	16.72	19.17	73.75	531.27	16.34	
полдник	Вареники ленивые	100	17.54	12.05	17.15	2.47	0.24	№237 М.П.Могильный
	Вафли	25	3.50	2.50	17.20	107.50		гост
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	№397 М.П.Могильный
	итого	305	26.52	19.43	43.42	211.97	2.7	
	Итого за день	1536	53.54	53	182.82	1122.1	30.6	

1 неделя 4 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	Энерг в ккал	Витамин «С»	
Завтрак	Шницель рыбный	80	3.66	11	22.64	216.44	0.9	стр.111,273 Т.В.Плотникова Стр.318 М.П.Могильный №стр.511 М.П.Могильный №7 М.П.Могильный №6 М.П.Могильный №395 М.П.Могильный
	Картоф.отварной	100	1.9	2.87	15.33	94.81	14	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	
	Сыр порционный	5	1.17	1.5		1.83	0.03	
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	33	0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	
	итого	400	11.99	22.21	66.89	508.08	16.1	
2 завтрак	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	200	0.9	0.4	19.9	57.53	10.5	
обед	Сур карт с бобовыми	250	1.6	4.8	10.9	93.8	0.7	№85 М.П.Могильный №300 М.П.Могильный №297 М.П.Могильный Стр.511М.П.Могильный Стр.511 М.П.Могильный №376 М.П.Могильный
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	
	Голубцы с мясом	178	12.49	7.9	18.53	194.9	18.53	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	65.8	0	
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	9.99	40	0.03	
	итого	683	20.98	15.16	66.6	482.5	19.26	
полдник	Омлет	85	7.5	14.4	1.44	166.07	0.13	№215 М.П.Могильный ГОСТ ГОСТ №392 М.П.Могильный
	Икра кабачковая	42	0.60	0.00	31.50	95.00		
	Печенье	25	3.50	2.50	17.20	107.80		
	Молоко кипяченое	180	0.054	0.018	8.99	44	0.027	
	итого	332	11.654	16.918	59.13	412.87	0.157	
	Итого за день	1615	45.524	54.688	212.52	1460.98	46.017	

1 неделя 5 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	Энер.ц в ккал	Витамин «С»	
Завтрак	Суп молочный с макар.изд	200	6.04	5.6	18.24	147.6	0.92	Стр.93 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	Стр.511 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Сыр порционный	5	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№393 М.П.Могильный
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	33	0	№6 М.П.Могильный
	итого	450	12.11	11.85	57.49	365.43	3.78	
2 завтрак	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	200	0.9	0.4	19.9	57.53	10.5	
обед	Щи со св.капусты	250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.81	№81 М.П.Могильный
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	№300 М.П.Могильный
	Жаркое по-домашнему	150	18.8	5.09	14.97	180.68	6.83	№276 М.П.Могильный
	Зел горошек	40	17.16	12.74	17.32	252	0.17	№10 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	Стр.511М.П.Могильный
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	65.8	0	Стр.511М.П.Могильный
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	№372 М.П.Могильный
	итого	695	48.04	25.18	97.28	809.07	14.36	
полдник	Булочка молочная	100	6.98	2.18	37.09	195.88	0.61	стр.92 Т.Вплотникова
	Молоко кипяченое	180	0.054	0.018	8.99	44	0.027	№392 М.П.Могильный
	итого	267	7.034	2.198	46.08	239.88	0.637	
	Итого за день	1612	68.084	39.628	220.75	1471.91	29.277	

2 неделя 1 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	Энер.ц ккал	Витами н «С»	
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	6.98	10.42	25	222.38	0.9	ст.110,273 Плотникова Т.В.
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	33	0	№6 М.П.Могильный
	Сыр порционный	5	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Чай с лимоном	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№397 М.П.Могильный
	итого	420.0	13.41	18.760	53.92	419.2	2.100	
2 завтрак	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
обед	Рассольник Ленинградский	250	2.1	5.12	16.59	120.75	7.53	№76 М.П.Могильный
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	№300 М.П.Могильный
	Гуляш мясной	150	3.06	4.8	20.43	137.25	18.16	№321 М.П.Могильный
	Макароны отварные	92	12.44	9.24	12.56	183	0.12	№282 М.П.Могильный
	Огурец конс.	20	0.62	2.35	3.85	39.16	3.75	№97 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	65.8	0	Стр.511 М.П.Могильный
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	0.04	№376 М.П.Могильный
	итого	767	25.11	23.97	108.37	746.96	29.6	
полдник	Запеканка из творога с морковью	100	11.66	10.29	23.78	234	0.71	№229 М.П.Могильный
	Молоко кипяченое	180	0.12	0.02	10.2	41	2.03	№393 М.П.Могильный
	итого	280	11.78	10.31	33.98	275	2.74	
	Итого за день	1567	50.8	53.04	206.37	1488.7	36.44	

2 неделя 2 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углевод	Энер.ц	Витамин	
Завтрак	Рыба тушеная с овощами	80	4.99	0.71	26.9	134.42	0	№204 М.П.Могильный
	Каша пшеничная вязкая	100	2.7	3.07	15.42	100.35		№168 М.П.Могильный табл
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	33	0	№6 М.П.Могильный
	Сыр порционный	5	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395М.П.Могильный
	итого	400	14.12	12.12	71.24	431.6	1.2	
2 завтрак	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	200	0.9	0.4	19.9	57.53	10.5	
обед	Суп овощной со сметаной	250	8.85	6.25	13.38	136.88	10.49	№770 М.П.Могильный
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	№300 М.П.Могильный
	Плов с мясом	76	15.1	13.95	25.25	286.9	0.39	№304 М.П.Могильный
	Икра свекольная	50	0.12	2.29	6.16	50	3.36	№54 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	Стр.511М.П.Могильный
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	65.8	0	Стр.511 М.П.Могильный
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	№372 М.П.Могильный
	итого	631	30.66	25.07	93.46	715.42	15.79	
полдник	Драчена	85	11.08	3.31	7.2	102.36	2.26	№93 М.П.Могильный
	Икра кабачковая	42	0.60	0.00	31.50	95.00		ГОСТ
	Печенье	25	3.50	2.50	17.20	107.80		ГОСТ
	Какао	180	6.09	5.42	10.08	113.33	2.73	№400 М.П.Могильный
	итого	332	21.27	11.23	65.98	418.49	4.99	
	Итого за день	1563	66.95	48.82	250.58	1623.04	32.48	

2 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	Энер.ц	Витамин «С»	
Завтрак	Каша молочная пшенинаяс маслом	205	6.2	8.05	31.09	222.02	0.2	стр.110 Т.В.Плотникова
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	33	0	№6 М.П.Могильный
	Сыр порционный	5	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Чай с лимоном	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№416 М.П.Могильный
	итого	425	13.45	17.17	61.47	434.85	1.66	
2 завтрак	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	200	0.9	0.4	19.9	57.53	10.5	
обед	Свекольник со сметаной	250	2.04	5	14.1	110	8.78	№58 М.П.Могильный
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	№317 М.П.Могильный
	Котлета мясная	58	12.49	7.9	18.53	194.9	18.53	№297 М.П.Могильный
	Картофель отварной	150	12.06	2.52	3.93	39.05	2.4	№54 М.П.Могильный
	Капуста тушеная	50	1.04	1.85	26.33	40	8.33	№132 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	Стр.511М.П.Могильный
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	65.8	0	Стр.511 М.П.Могильный
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	0.04	№376 М.П.Могильный
	итого	763	34.52	19.73	117.83	650.75	38.08	
полдник	Сырники из творога	100	14.09	11.55	21.12	245	7.3	№233 М.П.Могильный
	Молоко кипяченое	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392 М.П.Могильный
	итого	280	14.15	11.57	31.11	285	7.33	
	Итого за день	1668	63.02	48.87	230.31	1428.1	57.57	

2 неделя 4 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углевод	Энер.ц	Витамин	
Завтрак	Тефтеля рыбная	80	10.15	4.21	10.67	113	3.92	№247 М.П.Могильный
	Свекла тушеная	55	0.12	2.29	6.16	50	3.36	№168 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	33	0	№6 М.П.Могильный
	Сыр порционный	5	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395М.П.Могильный
	итого	355	16.7	14.84	45.75	359.83	8.48	
2 завтрак	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	200	0.9	0.4	19.9	57.53	10.5	
обед	Суп карт с крупой	250	2.5	2.8	17	103.25	8.25	№80 М.П.Могильный
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	№300 М.П.Могильный
	Мясо отварное	21	11.08	3.31	7.2	102.36	2.26	№247 М.П.Могильный
	Рагу овощное	150	3.06	4.8	20.43	137.25	18.16	№321 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	Стр.511М.П.Могильный
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	65.8	0	Стр.511 М.П.Могильный
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	№372 М.П.Могильный
	итого	676	23.23	13.49	93.3	584.5	30.22	
полдник	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	№213 М.П.Могильный
	Лепешка картофельная	100	4.47	10.87	27.29	225.45	7.27	№138 М.П.Могильный
	Пряник	25	1.72	0.77	14.15	131.43	0	ГОСТ14031-2014
	Молоко кипяченое	180	7.61	5.42	10.08	113.33	2.73	№400 М.П.Могильный
	итого	345	18.88	21.66	51.8	533.21	10	
	Итого за день	1576	59.71	50.39	210.75	1535.07	59.2	

2 неделя 5 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	Энер.ц в ккал	Витамин «С»	
Завтрак	Каша молочная овсяная	205	3.66	11	22.64	216.44	0.9	№№7 (стр.111,273) Плотникова Т.В. 2015г.
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.8	14.49	71	0	№стр.511 М.П.Могильный
	Масло сливочное порционное	5	0.04	3.63	0.07	33	0	№6 М.П.Могильный
	Сыр порционный	5	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Чай с лимоном	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397 М.П.Могильный
	итого	425	10.91	20.12	53.02	429.27	2.36	
2 завтрак	фрукты	100	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	100	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	200	0.9	0.4	19.9	57.53	10.5	
обед	Суп с макаронными изделиями	250	2.7	2.83	17.15	104.75	8.25	№82 М.П.Могильный
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	№300 М.П.Могильный
	Мясо отварное	21	11.33	12.53	14.19	215	1.05	№286 М.П.Могильный
	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120	24.99	№132 М.П.Могильный
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0	Стр.511М.П.Могильный
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	65.8	0	Стр.511 М.П.Могильный
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	№372 М.П.Могильный
	итого	676	23.75	23	94.39	681.39	35.84	
	Пирожок с картофелем	120	5.97	10.49	44.69	297.6	5.39	№ стр.81,225 Плотникова Т.В.
	Молоко кипяченое	180	0.13	0.02	11.3	45.5	3.14	№393 М.П.Могильный
	итого	307	6.1	10.51	55.99	343.1	8.53	
	Итого за день	1608	41.66	54.03	223.3	1511.29	57.23	