

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
	Картоф.отварной	100	1.9	2.87	15.33	94.81	14	Стр.318 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
	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	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
	Мясо куриное отварное	7	1.58	1.19	0	17	0	№300 М.П.Могильный
	Голубцы с мясом	178	12.49	7.9	18.53	194.9	18.53	№297 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	9.99	40	0.03	№376 М.П.Могильный
	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
	Икра кабачковая	42	0.60	0.00	31.50	95.00		ГОСТ
	Печенье	25	3.50	2.50	17.20	107.80		ГОСТ
	Молоко кипяченое	180	0.054	0.018	8.99	44	0.027	№392 М.П.Могильный
	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\7	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	