

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



Утверждено
Заведующая МДОУ детский сад № 8
города Алушты

Е.Ю. Вихляева

**Десятидневное перспективное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет
с 10,5 - часовым пребыванием
на летне-осенний 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
	Икра из.св кабачков	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 свежий	40						
	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	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
	Макароны отварные	120	4.99	0.71	26.9	134.42	14	Стр204 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	420	15.08	20.05	78.46	547.69	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
	Перец фаршированный	160	12.49	7.9	18.53	194.9	18.53	№299 М.П.Могильный
	Помидор	30						
	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	695	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 из св.кабачков	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	1647	48.614	52.528	224.09	1500.59	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	Каша овсяная молочная	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
		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	200	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
	Огурец св.	30						
	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	635	30.88	12.44	79.96	557.07	14.19	
полдник	Булочка молочная	80	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	1552	50.924	26.888	203.43	1219.91	29.107	

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	Суп овощной со сметаной	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 свежий	30						
	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 св.фруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	0.04	№376 М.П.Могильный
	итого	777	24.49	21.62	104.52	707.8	25.85	
полдник	Запеканка из творога	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	1577	50.18	50.69	202.52	1449.5	32.69	

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
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395М.П.Могильный
	итого	395	12.95	10.62	71.24	429.77	1.17	
2 завтрак	фрукты	75	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	75	0.5	0	10.1	47.53	2	
	итого	150	0.9	0.4	19.9	57.53	10.5	
обед	Свекольник со сметаной	200	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	150	15.1	13.95	25.25	286.9	0.39	№304 М.П.Могильный
	Огурец свежий свежий	30						
	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	635	30.54	22.78	87.3	665.42	12.43	
полдник	Драчена	85	11.08	3.31	7.2	102.36	2.26	№93 М.П.Могильный
	Помидор свежий	30						
	Вафли	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	320	20.67	11.23	34.48	323.49	4.99	
	Итого за день	1500	65.06	45.03	212.92	1476.21	29.09	

2 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углевод ы	Энер.ц	Витамин «С»	
Завтрак	Каша молочная манная 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	12	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Чай	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№416 М.П.Могильный
	итого	432	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	Рассольник Ленинградский	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
	Огурец свежий	30	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 св. фруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	0.04	№376 М.П.Могильный
	итого	743	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	1655	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
	Каша пшенная	100	4.99	0.71	26.9	134.42		№204 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
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395М.П.Могильный
	итого	395	20.4	11.76	66.49	442.42	5.09	
2 завтрак	фрукты	75	0.4	0.4	9.8	10	8.5	№368 М.П.Могильный
	сок	75	0.5	0	10.1	47.53	2	гост
	итого	150	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	2.91	6.31	14.74	127.41	10.51	№342 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 фруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	№372 М.П.Могильный
	итого	676	23.08	15	87.61	574.66	22.57	
полдник	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	№213 М.П.Могильный
	Свекла тушеная	50	0.12	2.29	6.16	50	3.36	№339 М.П.Могильный
	Пряник	15					0	ГОСТ14031-2014
	Молоко кипяченое	180	7.61	5.42	10.08	113.33	2.73	№400 М.П.Могильный
	итого	285	12.81	12.31	16.52	226.33	6.09	
	Итого за день	1506	57.19	39.47	190.52	1300.94	44.25	

2 неделя 5 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества					№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	Энер.ц в ккал	Витамин «С»	
Завтрак	Каша овсяная молочная	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	12	1.17	1.5		1.83	0.03	№7 М.П.Могильный
	Чай	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397 М.П.Могильный
	итого	432	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
	Капуста тушеная	21	11.33	12.53	14.19	215	1.05	№286 М.П.Могильный
	Помидор свежий	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 или с повидлом	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	1615	41.66	54.03	223.3	1511.29	57.23	