

Заведующий МБДОУ д/с №1



«Красная Шапочка»

С.А.Медведева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ЛЕТО - ОСЕНЬ

МБДОУ д/с №1 «Красная Шапочка»

(3-7 лет)

(разработано в соответствии «Санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения»

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20)

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1неделя								
День 1								
завтрак: 400-гр. Д.б: Калорийность 20% Б(10,8) Ж-(12) У (52,2г)	Сырники со сметаной	90/30	2,82	5,01	39,75	247,48	0,4	№89
	Варенец	200	7,98	6,99	12,45	112,52	0,2	№174
Всего завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	0,6	
2завтрак Калорийность 5% (Б-2,7г, Ж- 3гр. У-13,05гр)	Яблоко	90	0,86	0,18	9,0	49,5	10,0	Коровка Л.С.
	Печенье	10	1,84	2,82	4,05	40,5	1,2	Коровка Л.С.
Всего за 2 завтрак			2,7	3,0	13,05	90,0	11,2	
обед: 600-гр Калорийность:35% Б-(18,9г)	Суп вермишелевый с яйцом	190/10	2,10	3,65	14,4	113,19	0,6	№25
	Котлета мясная	70	6,24	7,63	11,16	100,11	0,07	№113

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

завтрак:	Каша манная	200	4,2	5,35	25,55	193,0	1,0	№62
	молочная							
	Хлеб с с/м	20/5	6,4	6,65	14,61	117	0	Коровка Л.С.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,04	50	2,0	№184
Всего за завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	3,0	
2завтрак	Яблоко	90	0,86	0,18	9,0	49,5	10	Коровка Л.С.
	Печенье	10	1,84	2,82	4,05	40,5	1,2	Коровка Л.С.
Всего за 2 завтрак			2,7	3,0	13,05	90,0	11,2	
Обед	Суп гороховый	200	1,87	3,11	12,89	97,03	0,2	№22
	Запеканка вермишелевая с мясом	150	13,87	15,98	35,44	307,13	0,02	№131
	Икра из кабачков	20	0,6	1,61	3,06	48,0	0,2	№55
	Хлеб пш	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	1,0	№167
Всего за обед			18,9	21	91	630	1,42	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная с изюмом	200	16,77	17,87	69,89	388,45	0,04	№129
	Хлеб пш	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С.
	вафля	20	1,94	2,84	5,0	56	1,0	Коровка Л.С
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	228,65	6,7	№176
Всего за ужин			21,6	24,0	104,4	720	7,74	
Итого за 2 день:			54,0	60	261	1800,0	23,36	
День3								
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной	160/20	2,82	5,01	39,75	247,48	0,4	№87
	Варенец	200	7,98	6,99	12,45	112,52	0,2	№174
Всего за завтрак			10,8	12	52,2	360	0,6	
2 Завтрак	Банан	80	0,76	0,16	8,05	64,0	10,0	Коровка Л.С.
	Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26,0	1,2	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

Всего за 2 завтрак			2,7	3,0	13,05	90,0	11,2	Коровка Л.С.
Обед	Суп картофельный с клецками	190	2,36	2,42	15,3	188,12	0,4	Могильный 54-6
	Рагу овощное с мясом	100	14,02	18,28	30,98	239,68	0,07	№138
	Кисель фруктовый	180	0,12	0	20,1	85,0	0,2	№163
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
				18,9	21,0	91,0	630,0	0,67
Всего за обед								
Уплотненный полдник	Каша Дружба с с/м	200/10	14,14	17,12	65,24	410,0	0,4	№142
	Яблоко	100	0,86	0,18	9,0	49,5	10,0	Коровка Л.С.
	Хлеб с сыром	20/10	6,4	6,7	18,12	210,50	0	Коровка Л.С
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,04	50	2,0	№184
Всего за ужин			21,6	24,0	104,4	720,0	12,4	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

			54,0	60,0	261,0	1800,0	24,87		
Итого за 3 день:									
День 4									
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	4,2	5,35	25,55	193,0	0,4	№30	
	Хлеб с с/м	20/5	6,4	6,65	14,61	117,0	0	Коровка Л.С	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,04	50	2,0	№184	
			10,8	12,0	52,2	360	2,4		
Всего за завтрак									
	2 завтрак	Сок фруктовый	80	0,76	0,16	8,05	64	3,8	Коровка Л.С.
		Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26,0	1,2	Коровка Л.С.
Всего за 2 завтрак			2,7	3,0	13,05	90,0	5,0		
Обед:	Борщ на м/б	200	4,07	7,48	20,93	195,0	0,2	№17	
	Плов с курицей	100	11,47	9,1	26,66	160,16	0,07	№124	
	Салат из огурцов и помидор	20	0,8	4,12	3,8	97,0	0,4	№12	
	Компот из свежих	200	0,16	0	14,99	60,64	1,0	№167	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

	фруктов							
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21,0	91,0	630,0	0,87	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом со сметаной	100/15	15,01	17,11	62,4	466,31	0,4	№208
	Яблоко	100	3,8	3,7	22,29	125,04	10,0	Коровка Л.С.
	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	128,65	0,2	№176
Всего за ужин			21,6	24,0	104,4	720,0	10,6	
Итого за 4 день:			54,0	60,0	261,0	1800,0	18,87	
День5								
завтрак	Суп молочный гречневый	200	4,85	5,3	22,04	99,5	1,4	№29
	Хлеб пш с сыром	20/10	5,75	6,7	18,12	210,50	0	Коровка Л.С.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,04	50	2,0	№184
Всего за завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	3,4	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0,76	0,16	8,05	64	3,8	Коровка Л.С.

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

Всего за 2 завтрак	Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26,0	1,2	Коровка Л.С.
			2,7	3,0	13,05	90,0	5,0	
обед	Суп фасолевый	180	2,4	5,33	14,09	91,3	0,4	№26
	Гуляш с подливой	60/20	11,53	13,02	22,75	242,62	0,4	№105
	Макароны с с/м	65/5	2,45	2,35	8,69	93,81	0,02	№134
	Кисель фруктовый	180	0,12	0	21,15	85,07	0,2	№163
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21	91,3	630,0	1,02	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	100	16,57	13,57	62,35	401,51	0,4	№99
	Хлеб пш	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	
	Кофейный напиток	200	3,79	4,19	20,71	129,65	6,7	№176
	Салат Витаминный	20	1,14	6,14	11,54	141,94	1,0	№2
Всего за уплот. полдник			21,6	24,0	104,4	720,0	8,1	
Итого за 5 день			54,0	60,0	261,0	1800,0	17,52	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

2 неделя

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
завтрак	Суп молочный пшеничный с с/м	200/5	4,2	5,35	25,55	193,0	0,4	№29
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,04	50,0	2,0	№184
	Хлеб с с/м	20/5	6,4	6,65	14,61	117,0	0	Коровка Л.С.
Всего за завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	2,4	
2 завтрак	Яблоко	80	0,76	0,16	8,05	64,0	10	Коровка Л.С.
	Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26,0	1,2	Коровка Л.С.
Всего за 2 завтрак			2,7	3,0	13,05	90,0	11,2	
Обед	Рассольник на м/б	160	3,37	4,32	23,63	153,76	0,4	№20
	Омлет с мясом	120	12,37	14,77	24,7	250,40	0,02	№176

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

	Икра из кабачков	20	0,6	1,61	3,06	48,0	0,2	№55
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	1,0	№167
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21,0	91,0	630,0	1,62	
Уплотненный полдник	Блинчики с повидлом	100/15	17,95	20,63	75,69	406,35	0,4	№208
	Банан	100	0,86	0,18	9,0	85,0	10	Коровка Л.С.
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	228,65	6,0	№176
Всего за ужин			21,6	24	104,4	720,0	16,4	
Итого за 1 день:			54	60	261,0	1800,0	31,62	
День 2								
завтрак:	Каша ячневая с изюмом	190	2,26	2,11	14,37	80,85	0,4	№131

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

	Хлеб с сыром	20/10	5,75	6,7	18,12	150,5	0	Коровка Л.С.
	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	128,65	0,2	№176
Всего за завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	0,6	
2завтрак	Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26,0	1,2	Коровка Л.С.
Всего за 2 завтрак	Яблоко	80	0,76	0,16	8,05	64	10	Коровка Л.С.
			2,7	3,0	13,05	90,0	11,2	
обед:	Борщ на м/б	170	4,61	8,47	16,99	187,15	0,4	№17
	Ежики мясные	100	10,53	8,11	17,7	115,47	0,4	№138
	Салат из огурцов и помидор	20	0,8	4,12	3,8	97,0	0,4	№12
	Кисель фруктовый	180	0,56	0	27,89	113,18	0,2	№163
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21,0	91,0	630,0	1,4	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые со сметаной	200/20	19,46	21,16	87,36	644,0	0,2	№79*
	Вафля	20	1,94	2,84	5,0	26,0	1,0	Коровка Л.С.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,04	50,0	2,0	№184
Всего за ужин			21,6	24	104,4	720,0	3,2	
Итого за второй день:			54,0	60,0	261,0	1800,0	16,4	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

День 3								
завтрак:	Запеканка вермишелево- творожная со сметаной	200/30	1,42	3,41	30,15	205,0	2,0	№131
Всего за завтрак	Варенец	180	9,38	8,59	22,05	155,0	0,2	№174
			10,8	12,0	52,2	360,0	2,2	
2завтрак	Яблоко	80	0,76	0,16	8,05	64	10	Коровка Л.С.
Всего за 2 завтрак	Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26	1,2	Коровка Л.С.
			2,7	3,0	13,05	90	11,2	
Обед	Уха рыбацкая	190	8,99	9,55	27,38	243,93	0,2	№131
	Жаркое по- домашнему	100	6,21	5,01	12,82	66,29	0,2	№54
	Салат «Витаминный»	20	1,14	6,14	11,54	141,94	1,0	№2
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	1,0	№167

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21,0	91,35	630,0	2,4	
Уплотненный полдник	Каша гречневая с с/м	200/5	11,12	11,27	52,93	354,85	0,4	№127
	Хлеб с сыром	20/10	5,75	6,7	18,12	210,50	0	Коровка Л.С
	Вафля	20	1,94	2,84	5,0	26	0,2	Коровка Л.С.
	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	128,65	0,2	№176
Всего за ужин			21,6	24,0	104,4	720,0	0,8	
Итого за 3 день:			54,0	60,0	261,0	1800,0	16,6	
День 4								
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной	180/20	2,82	5,01	39,75	247,48	0,4	№87
	Варенец	200	7,98	6,99	12,45	112,52	0,2	№174
Всего за завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	0,6	
2 завтрак	Банан	90	0,76	0,88	7,6	57,0	10,0	Коровка Л.С.

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

Всего за 2 завтрак	Вафля	10	1,94	2,12	5,45	33,0	0,5	Коровка Л.С.
			2,7	3,0	13,05	90,0	10,5	
Обед	Суп овощной	180	9,56	12,35	9,36	150,45	0,4	№23
	Капуста тушеная с мясом	150	6,82	8,35	36,22	307,28	0,3	№138
	Кисель фруктовый	180	0,12	0	21,15	85,07	0,2	№163
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21,0	91,35	630,0	0,9	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	70	11,82	8,75	28,02	191,41	0,4	№93
	Макароны с с/м	150	5,75	5,82	35,33	211,10	0,2	№134
	Салат Витаминный	20	1,14	6,14	11,54	141,94	1,0	№2
	Хлеб пш	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С.
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	128,65	6,7	№176
Всего за ужин			21,6	24,0	104,4	720,0	8,3	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

Итого за 4 день			54,0	60,0	261,0	1800,0	20,3	
День 5								
завтрак:	Суп молочный рисовый с с/м	180/5	4,15	5,35	25,55	193,0	0,4	№127
	Хлеб с с/м	20/5	6,45	6,65	14,61	117,0	0	Коровка Л.С
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,04	50,0	2,0	№184
Всего за завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	2,4	
2завтрак	Сок	80	0,76	0,16	8,05	64,0	3,8	Коровка Л.С.
	Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26,0	0,6	Коровка Л.С.
Всего за 2 завтрак			2,7	3,0	13,05	90,0	4,2	
Обед	Лапша домашняя	180	5,5	7,31	26,58	193,29	0,4	№31
	Гуляш с подливой	60/20	8,19	9,94	13,12	140,37	0,4	№105
	Каша ячневая с с/м	100	2,65	3,45	13,04	119,5	1,0	№93
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0	13,99	59,64	1,0	№167
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21,0	91,35	630,0	2,8	
Уплотненный полдник	Растегай с печенью	100	16,01	17,79	70,69	525,81	0	№214
	Вафля	20	1,94	2,84	5,0	26,0	0,6	Коровка Л.С.
	Яблоко	100	0,86	0,18	9,0	49,5	10	Коровка Л.С.
	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,2	№176
Всего за ужин			21,6	24,0	104,4	720,0	10,8	
Итого за 5 день:			54,0	60,0	261	1800,0	20.2	
Итого за весь период			540.0	600.0	2608,0	18,000	206.01	
Среднее значение за период								
Содержание			54	60	261	1800	20,6	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»