

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 «Ивушка» п. Прохоровка

Прохоровского района Белгородской области

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3 Ивушка»

/В.И.Тюпина

Приказ №54 от 14.06.2024



Перспективное меню

Осенне-зимнего сезона на 2024-2025уч.г.

Приём пищи	№ технологиче ской карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
1-й день										
Завтрак	205	Каша овсяная молочная	150	3,639	6,108	17,245	134,203	0,657		10,32
	13	Чай с лимоном	180	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	2,03
	20	Печенье с	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-		3,20
	19	Маслом	7	0,03	5,77	0,06	53,32	-		4,19
Итого:										19,74
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	40	Салат свекольный	50	0,474	3,478	3,088	44,778	4	16	2,52
	200	Суп картофельный с рыбой консервированной	200	3,628	1,608	8,414	60,544	11,792	38	10,91
	46	Куры отварные	65	13,4	14,87	0,37	188,9	2,067	59	23,67
	232	Овощное рагу	135	2,331	2,885	18,063	103,02	49,44	124	9,23
	15	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	3
	24	Хлеб ржаной	30	2,508	0,456	12,692	62,7	-		0,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			698	23,743	23,821	99,507	595,96	68,739		51,7
Полдник	32	Сырники творожные запеченные	150	17,854	15,054	19,54	280,173	0,558	133	39,49
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	5,21
	47	Молоко кипячёное	180	6	0,1	8	80	1,4	171	10,35
Итого:			350	25,214	17,084	30,1	405,47	2,058		55,05
Всего:			1555 г	56,818	53,87	184,307	1363,678	75,937		132,74

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
2-й день										
Завтрак	164 а	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	6,847	1,794	12,077	226,72	-	85	9,66
	14	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,820	91,622	1,36	153	5,49
	162	Вафли	25	0,66	0,83	19,33	88,5	-		5
Итого:			335	9,863	4,749	48,227	406,842	1,36		20,15
Второй завтрак	38	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	5
Обед	34	Салат из моркови с растительным маслом (припущенный)	50	0,468	3,050	4,697	46,940	2,325	2	2,29
	209	Рассольник со сметаной	200	1,501	3,780	11,443	82,930	20,152	46	7,74
	127	Котлета из мяса птицы	50	10,429	10,095	4,520	149,523	0,002	75	21,16
	83	Картофельное пюре	130	2,132	4,099	17,230	110,69	19,56	109	7,02
	38	Сок	180	0,9	0,18	18,18	84,6	3,6	3	9
	24	Хлеб	30	2,5	0,5	18,9	90,0	0		0,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			665	19,01	22,136	82,386	602,411	45,639		49,58
Полдник	129	Рыба по- польски	70	12,44	6,178	8,928	140,5	0,495	61	18,75
	160	Горошек зелёный	35	0,68	1,28	0,37	8,44	2,2	275	5,25
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
	21	Кофейный напиток	180	-	-	14,97	56,1	0,1	218	1,90
Итого:			310	14,2	7,89	31,684	242,768	2,795		27,39
Всего:			1410	43,573	34,875	172,397	1299,021	51,794		102,12

Приём пищи	№ технологиче ской карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
3-й день										
Завтрак	230	Суп молочный с вермишелью	150	4,296	4,933	18,385	130,526	1,876	55	10,3
	9	Чай с сахаром	180	0,0	0,000	12,0	47,9	0,06	152	1,18
	53	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	1	7,36
Итого:			365	6,39	9,931	40,705	270,485	1,981		18,84
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	39	Салат из помидор с луком	50	0,421	3,514	1,788	40,015	12,300	15	5,17
	195	Свекольник со сметаной	200	1,814	4,304	8,785	78,941	10,190	36	5,56
	214	Рыба, тушенная с овощами и томатом	70	9,499	6,626	4,342	113,92	17,29	64	24,96
	50	Рис отварной	150	3,645	5,37	36,69	209,7	0	315	9,05
	24	Кисель	180	0,185	0,085	27,756	105,601	93,600	167	4,7
	24	Хлеб ржаной	30	2,508	0,456	12,692	62,7	-		0,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			705	19,152	20,787	99,469	648,605	133,38		51,81
Полдник	3	Омлет	85	5,916	8,160	3,614	110,652	4,080	101	5,52
	155	Икра кабачковая	40	0,288	1,132	1,852	18,72	2,3	53	4
	6	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,670	110,590	1,760	151	9,84
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			330	10,689	12,719	31,552	277,69	8,14		20,85
Всего:			1500	36,731	43,537	181,826	1243,78	145,501		97,75

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
4-й день										
Завтрак	165	Суп молочный пшенный	150	4,296	4,933	18,38	130,52	1,876	68	10,12
	7	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	11,4
	20	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-		3,20
Итого:			350	10,027	11,228	53,22	340,748	3,986		24,79
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	37	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,624	2,611	0,963	29,606	4,700	10	4,29
	194	Суп рисовый	200	1,872	2,593	15,938	90,594	27,072	52	3,77
	125	Суфле из отварного мяса, запеченное	50	10,429	10,095	4,520	149,523	0,002	73	21,76
	219	Картофель, тушеный с луком и томатом	130	2,336	2,912	23,062	122,03	33,03	111	8,86
	15	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	3
	24	Хлеб	30	2,5	0,5	18,9	90,0	0		0,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			665	19,163	19,235	96,442	617,771	66,244		44,05
Полдник	34	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,468	3,050	4,697	46,940	2,325	2	2,29
	131	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	213	0,48
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
	9	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151	9,84
Итого:			295	10,033	11,077	31,063	258,258	4,085		14,1
Всего:			1410	39,723	41,64	190,825	1263,777	76,315		89,19

Приём пищи	№ технологиче ской карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
5-й день										
Завтрак	3	Вареники ленивые	150	17,347	12,367	27,510	283,853	0,535	134	26,7
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	5,21
	47	Молоко кипяченое	180	5,8	6,3	8,5	113,4	1,4	171	10,35
Итого:			360	24,507	20,597	38,57	442,553	2,035		42,26
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	158	Огурец соленый	34	-	-	1,02	4,08	-	263	4,69
	204	Борщ со сметаной	200	1,401	3,712	8,911	72,435	25,47	37	6,14
	77	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156	2,568	57	31,58
	16	Компот из лимонов	180	0,109	0,013	19,631	74,179	6,239	166	4,62
	24	Хлеб	30	2,5	0,5	18,9	90,0	0		0,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			619	14,528	18,138	79,898	527,578	34,277		49,4
Полдник	48	Кефир	180	5,2	4,5	7	90	1,4	182	10,69
	157	Плюшка	50	2,95	1,9	24,5	97	1,4	460	11,44
Итого:			230	8,15	6,4	31,5	187	2,8		22,13
Всего:			1309	47,685	45,235	160,068	1204,131	41,112		120,04

Приём пищи	№ технологиче ской карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
6-й день										
Завтрак	205	Каша овсяная молочная	150	3,639	6,108	17,245	134,203	0,657		10,32
	13	Чай с лимоном	180	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	2,03
	53	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	1	7,36
Итого:			365	9,964	15,041	47,425	353,07	2,812		19,71
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	158	Огурец соленый	34	-	-	1,02	4,08	-	263	4,69
	208	Суп гороховый	200	5,688	1,88	23,406	127,448	4,041	44	3,62
	83	Картофельное пюре	130	2,132	4,099	17,230	110,69	19,56	109	7,02
	121	Котлета мясная	50	9,188	9,918	3,936	140,774	0,600	70	40,69
	9	Чай с сахаром	180	0,0	0,000	12,0	47,9	0,06	152	1,18
	24	Хлеб	30	2,5	0,5	18,9	90,0	0		0,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			649	20,588	16,829	83,908	558,62	24,261		59,57
Полдник	154	Запеканка творожная	120	15,070	10,294	16,820	215,995	0,747	130	28,01
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	5,21
	47	Молоко кипяченое	180	5,8	6,3	8,5	113,4	1,4	171	10,35
Итого:			330	19,671	17,997	29,11	364,331	2,599		43,57
Всего:			1444	50,723	49,967	170,543	1323,021	31,672		129,1

Приём пищи	№ технологиче ской карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
7-й день										
Завтрак	202	Каша молочная «Дружба»	150	4,144	4,720	20,029	134,17	1,76	93	10,33
	9	Чай с сахаром	180	0,0	0,000	12,0	47,9	0,06	152	1,18
	20	Печенье с	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-		3,20
	19	Маслом	7	0,03	5,77	0,06	53,32	-		4,19
Итого:			357	5,674	12,85	47,069	318,81	18,2		18,9
Второй завтрак	38	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	5
Обед	158	Огурец соленый	34	-	-	1,02	4,08	-	263	4,69
	204	Борщ со сметаной	200	1,401	3,712	8,911	72,435	25,47	37	6,14
	241	Суфле из печени	50	12,1	5,72	6,53	129,70	10,85	28	44,53
	150	Макароны отварные с маслом	130	4,491	6,115	36,720	210,71	0,017	104	7,39
	15	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	3
	24	Хлеб	30	2,5	0,5	18,9	90,0	0		0,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			649	21,894	16,571	105,14	642,943	37,777		68,12
Полдник	148	Оладьи ,запечённые, с сахаром или повидлом	80	6,34	7,6	35,3	222,6	-	382	9,41
	47	Молоко кипяченое	180	5,8	6,3	8,5	113,4	1,4	171	10,35
Итого:			260	12,14	13,9	43,8	336	1,4		19,76
Всего:			1366	40,208	43,421	206,109	1344,753	59,377		111,78

Приём пищи	№ технологиче- ской карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
8-й день										
Завтрак	203	Каша манная молочная	150	4,485	5,031	19,674	136,998	1,798	96	10,04
	9	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151	9,84
	53	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	1	7,36
Итого:			365	9,984	13,024	48,664	339,647	3,603		27,24
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	40	Салат свекольный	50	0,474	3,478	3,088	44,778	4	16	2,52
	199	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,739	7,998	9,825	139,989	11,84	50	17,12
	133	Голубцы ленивые с мясом птицы	160	10,965	10,98	14,01	199,65	34,71	94	28,08
	15	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	3
	24	Хлеб	30	2,5	0,5	18,9	90,0	0		0,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			645	23,08	23,48	78,882	610,435	51,99		53,09
Полдник	3	Омлет	85	5,916	8,160	3,614	110,652	4,080	101	5,52
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
	24	Кисель	180	0,185	0,085	27,756	105,601	93,600	167	4,7
Итого:			290	7,181	8,677	38,786	253,981	97,68		11,71
Всего:			1400	40,745	45,281	176,432	1251,063	155,273		98,29

Приём пищи	№ технологиче ской карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
9-й день										
Завтрак	137	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,35	5,7	31,95	205,5	0	98	10,57
	7	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	11,4
	162	Вафли	25	0,66	0,83	19,33	88,5	-		5
Итого:			355	12,241	10,465	71,14	420,808	2,11		26,97
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	152	Свежий помидор	50	0,45	0,1	2,0	9	13		5,31
	207	Суп гречневый	200	1,052	1,447	9,987	54,682	10,13	52	3,23
	219	Картофель тушеный с луком и томатом	130	2,336	2,912	23,062	122,038	31	111	6,93
	142	Тефтеля	70	7,1	6,1	5,3	102	0,7	25/6	28,6
	38	Сок	180	0,9	0,18	18,18	84,6	3,6	3	9
	24	Хлеб	30	2,5	0,5	18,9	90,0	0		0,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			685	15,418	11,671	66,665	500,048	58,43		55,44
Полдник	74	Винегрет	50	1,368	3,523	4,669	54,681	6,25	32	3,15
	131	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	213	0,48
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	-	-	1,49
	13	Чай с лимоном	180	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	2,03
Итого:			295	11,459	12,37	30,165	271,737	8,36		7,15
Всего:			1435	39,618	34,606	178,07	1239,593	70,9		95,81

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
10-й день										
Завтрак	212	Суп молочный гречневый	150	4,296	4,932	18,382	130,526	1,875	76	10,64
	9	Чай с сахаром	180	0,0	0,000	12,0	47,9	0,06	152	1,18
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	-	-	1,49
Итого:			355	5,076	5,244	35,738	205,674	1,935		13,31
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	151	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,5	10		4,51
	195	Свекольник со сметаной	200	1,814	4,304	8,785	78,941	10,190	36	5,56
	83	Картофельное пюре	130	2,132	4,099	17,230	110,69	19,56	109	7,02
	147	Гуляш из отварного мяса птицы в томатном соусе	50/30	8,697	8,133	2,836	118,623	1,201		19,87
	16	Компот из лимонов	180	0,109	0,013	19,631	74,179	6,239	166	4,62
	24	Хлеб	30	2,5	0,5	18,9	90,0	0		0,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			665	16,732	17,531	76,198	517,661	47,19		43,95
Полдник	154	Запеканка творожная	120	15,070	10,294	16,820	215,995	0,747	130	28,01
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	5,21
	47	Молоко кипяченое	180	5,8	6,3	8,5	113,4	1,4	171	10,35
Итого:			330	19,671	17,997	29,11	364,331	2,599		43,57
Всего:			1450	41,979	40,872	151,146	1134,666	53,724		107,08

10 минут

«Детский сад №3 «Ивушка»

Тюпина В.И. 

Булгародск

В журнале прощито и пронумеровано												
Юсупов												
Заведующий МБДОУ												
«Детский сад №3 «Ивушка»												
Тюпина В.И.												
№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Возраст	Пол	Рост	Вес	Длина	Температура	Частота пульса	Частота дыхания	Артериальное давление	Состояние
1	Иванов Иван Иванович	1990.01.15	33	М	175	70	175	36.6	72	18	120/80	Хорошо
2	Петров Петр Петрович	1985.03.22	38	М	180	75	180	36.8	74	19	125/85	Хорошо
3	Сидоров Сергей Сергеевич	1992.05.10	32	М	178	68	178	36.5	70	17	120/75	Хорошо
4	Климов Алексей Александрович	1988.07.05	35	М	182	72	182	36.7	76	20	128/90	Хорошо
5	Васильев Дмитрий Дмитриевич	1995.09.18	29	М	170	65	170	36.4	68	16	115/70	Хорошо
6	Попов Павел Павлович	1991.11.03	31	М	176	70	176	36.6	71	18	122/78	Хорошо
7	Морозов Михаил Михайлович	1987.12.25	36	М	185	78	185	36.9	78	21	130/95	Хорошо
8	Новиков Николай Николаевич	1993.02.14	30	М	172	67	172	36.5	70	17	118/72	Хорошо
9	Соколов Александр Александрович	1989.04.28	34	М	180	73	180	36.7	73	19	125/82	Хорошо
10	Березин Евгений Евгеньевич	1996.06.01	28	М	168	63	168	36.3	66	15	112/68	Хорошо
11	Григорьев Григорий Григорьевич	1994.08.19	30	М	174	69	174	36.6	71	18	120/76	Хорошо
12	Ильин Игорь Игоревич	1990.10.07	33	М	177	71	177	36.7	72	18	123/80	Хорошо
13	Кузнецов Константин Константинович	1997.12.02	27	М	165	60	165	36.2	64	14	110/65	Хорошо
14	Левченко Леонид Леонидович	1986.01.20	37	М	183	76	183	36.8	75	20	127/88	Хорошо
15	Михайлов Максим Михайлович	1999.03.11	25	М	160	58	160	36.1	62	13	108/62	Хорошо
16	Никифоров Николай Николаевич	1992.05.25	32	М	175	68	175	36.5	70	17	120/75	Хорошо
17	Осипов Олег Олегович	1988.07.12	35	М	180	72	180	36.7	73	19	125/82	Хорошо
18	Романов Роман Романович	1995.09.05	29	М	170	65	170	36.4	68	16	115/70	Хорошо
19	Смирнов Степан Степанович	1991.11.20	31	М	176	70	176	36.6	71	18	122/78	Хорошо
20	Тихонов Тимофей Тимофеевич	1993.12.08	30	М	172	67	172	36.5	70	17	118/72	Хорошо
21	Ушаков Усман Усманович	1996.02.15	28	М	168	63	168	36.3	66	15	112/68	Хорошо
22	Федотов Федор Федорович	1994.04.22	30	М	174	69	174	36.6	71	18	120/76	Хорошо
23	Харьков Харис Харисович	1990.06.03	33	М	177	71	177	36.7	72	18	123/80	Хорошо
24	Цыганов Цыган Цыганович	1997.08.10	27	М	165	60	165	36.2	64	14	110/65	Хорошо
25	Чайков Евгений Евгеньевич	1992.10.18	32	М	175	68	175	36.5	70	17	120/75	Хорошо
26	Шаров Шариф Шарифович	1989.12.01	34	М	180	73	180	36.7	73	19	125/82	Хорошо
27	Щеголев Щеголь Щегольевич	1995.01.25	29	М	170	65	170	36.4	68	16	115/70	Хорошо
28	Юсупов Юсуп Юсупович	1991.03.14	31	М	176	70	176	36.6	71	18	122/78	Хорошо
29	Яковлев Яков Яковлевич	1993.05.07	30	М	172	67	172	36.5	70	17	118/72	Хорошо
30	Зайцев Зайс Зайсович	1996.07.19	28	М	168	63	168	36.3	66	15	112/68	Хорошо