

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	№ технологической 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	150	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:			327	9,4	18,173	52,145	397,751	2,767		19,74
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	40	Салат свекольный	40	0,468	2,581	5,520	45,805	4	16	2,03
	200	Суп картофельный с рыбой консервированной	150	3,493	1,086	6,400	47,750	8,816	38	10,62
	46	Куры отварные	55	11,388	12,512	0,227	159,011	1,665	59	20,09
	232	Овощное рагу	120	2,072	2,564	16,056	91,586	38,08	124	7,81
	15	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	162	2,53
	24	Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	18,9	90,0	-		0,82
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			565	21,27	19,752	75,889	553,791	53,761		45,39
Полдник	32	Сырники творожные запеченные	120	17,854	15,054	19,54	280,173	0,558	133	33,19
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	5,21
	47	Молоко кипячёное	150	4,5	0,075	6	60	1,05	171	8,63
Итого:			300	23,714	17,06	28,1	385,473	1,708		47,03
Всего:			1292	54,884	55,085	166,234	1384,015	60,236		118,41

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
	227	Чай с молоком	150	1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	5,36
	162	Вафли	25	0,66	0,83	19,33	88,5	-		5
Итого:			305	9,32	4,236	45,537	389,97	1,05		20,02
Второй завтрак	38	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	5
Обед	55	Салат из моркови с растительным маслом (припущенный)	40	0,843	5,594	8,448	85,396	4,175	2	1,86
	109	Рассольник со сметаной	150	1,105	2,363	8,640	58,088	15,12	46	5,52
	127	Котлета из мяса птицы	50	10,429	10,095	4,520	149,523	0,002	75	20,73
	197	Картофельное пюре	100	1,64	3,153	13,253	85,146	15,04	109	5,4
	22	Сок	150	0,5	0,1	10,1	45	2	3	7,50
	24	Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	18,9	90,0	-		0,82
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			540	18,097	16,643	62,829	465,485	32,18		43,32
Полдник	130	Рыба по- польски	50	6,458	3,724	6,442	83,506	0,33	61	16,69
	160	Горошек зелёный	35	0,68	1,28	0,37	8,44	2,2	275	5,25
	37	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
	22	Кофейный напиток	150	-	-	9,8	56,1	0,07	218	1,13
Итого:			260	8,218	5,436	24,028	185,774	2,6		24,56
Всего:			1205	36,135	26,415	142,494	1088,229	37,83		92,9

Приём пищи	№ технологической 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
	8	Чай с сахаром	150	1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	1,05
	53	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	1	7,36
Итого:			335	6,399	9,931	38,8	264,179	4,541		18,71
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	65	Салат из помидор с луком	40	0,697	2,609	1,420	31,592	9,700	15	4,11
	99	Свекольник со сметаной	150	1,440	2,785	7,312	58,249	8,472	36	4
	49	Рыба, тушеная с овощами и томатом	40	4,737	3,274	2,114	56,343	8,275	64	12,7
	50	Рис отварной	100	2,6	4,2	29,7	167,1	0	315	6,24
	77	Кисель	150	0,155	0,071	23,13	88,001	78,0	167	3,43
	40	Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	18,9	90,0	-		0,82
	37	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			530	13,209	13,871	89,992	529,013	104,447		32,79
Полдник	6	Омлет	55	4,052	5,691	2,504	76,815	2,9	101	3,89
	155	Икра кабачковая	40	0,288	1,132	1,852	18,72	2,3	53	4
	7	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	151	8,19
	37	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			270	8,257	9,729	27,342	225,267	6,67		17,57
Всего:			1235	28,365	33,63	166,234	1065,459	117,658		75,32

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 пшеничный	150	4,296	4,933	18,38	130,52	1,876	68	10,12
	5	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,55	105,334	1,76	150	9,49
	20	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	-		3,20
Итого:			320	9,322	10,534	49,91	319,274	3,636		22,81
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	61	Салат из свежих огурцов с луком	40	0,624	2,581	1,003	29,483	4,700	10	3,91
	113	Суп рисовый	150	1,356	1,636	11,816	64,460	19,12	52	3,31
	125	Суфле из отварного мяса, запеченное	50	10,429	10,095	4,520	149,523	0,002	73	21,76
	218	Картофель, тушеный с луком и томатом	120	2,156	2,688	21,288	112,651	28,65	111	6,49
	15	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	162	2,53
	24	Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	18,9	90,0	-		0,82
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			560	18,414	18,009	86,313	565,756	53,672		40,31
Полдник	55	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,843	5,594	8,448	85,396	4,175	2	1,86
	78	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	213	0,48
	13	Чай с лимоном	150	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	1,88
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			255	11,234	14,561	36,004	312,932	59,957		5,71
Всего:			1235	39,47	43,204	182,327	1244,962	119,265		75,08

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
5-й день										
Завтрак	4	Вареники ленивые	120	13,892	9,784	22,150	226,681	0,428	134	25,13
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	5,21
	47	Молоко кипячёное	150	4,5	0,075	6	60	1,05	171	8,63
Итого:			300	19,752	11,789	30,71	331,981	1,578		38,97
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			4,69
	101	Борщ со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162	18,87	37	3,93
	77	Плов из кур	150	9,438	13,481	24,020	249,156	2,568	57	31,58
	17	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,36	61,816	5,2	166	3,89
	24	Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	18,9	90,0	-		0,82
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			534	14,137	16,739	74,439	492,942	26,638		46,4
Полдник	28	Кефир	150	4,5	0,075	6	60	1,05	182	8,91
	157	Плюшка	50	2,95	11,99	24,5	97	1,01	460	11,44
Итого:			200	7,45	12,065	30,5	157	2,06		20,35
Всего:			1134	41,839	40,693	145,749	1028,92	32,276		111,97

Приём пищи	№ технологической 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	150	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	1,88
	53	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	1	7,36
Итого:			335	9,964	15,041	47,425	353,07	2,812		19,56
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			4,69
	107	Суп гороховый	150	4,437	1,258	19,007	100,346	2,701	44	3,31
	197	Картофельное пюре	100	1,64	3,153	13,253	85,146	85,146	109	5,4
	121	Котлета мясная	50	9,188	9,918	3,936	140,774	0,600	70	40,69
	8	Чай с сахаром	150	1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	1,05
	24	Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	18,9	90,0	-		0,82
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			534	20,658	16,873	77,662	532,824	89,497		57,45
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 кипячёное	150	4,5	0,075	6	60	1,05	171	8,63
Итого:			300	20,93	12,299	25,38	321,295	1,897		41,85
Всего:			1269	52,052	44,313	160,567	1254,189	96,206		125,11

Приём пищи	№ технологической 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
	8	Чай с сахаром	150	1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	1,05
	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:			327	7,487	14,462	49,199	345,66	2,81		18,77
Второй завтрак	38	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	5
Обед	158	Солёный огурец	40	-	-	0,78	3,1	-	268	4,69
	101	Борщ со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162	18,87	37	3,93
	241	Суфле из печени	50	12,1	5,72	6,53	129,70	10,85	28	35,32
	91	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4,8	5,7	26,8	182,2	0,017	104	5,59
	15	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	162	2,53
	24	Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	18,9	90,0	-		0,82
	21	Батон	25	1,08	0,432	7,416	37,728	-		1,49
Итого:			540	21,777	14,744	87,739	574,801	30,937		54,37
Полдник	148	Оладьи ,запечённые, с сахаром или повидлом	80	6,34	7,6	35,3	222,6	-	382	9,41
	47	Молоко кипячёное	150	4,5	0,075	6	60	1,05	171	8,63
Итого:			230	10,84	7,675	41,3	282,6	1,05		18,04
Всего:			1197	40,604	36,981	188,338	1250,061	36,797		96,18

Приём пищи	№ технологической 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	10,4
	10	Кофейный напиток на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004	1,470	151	8,19
	53	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059	0,045	1	7,36
Итого:			335	9,416	12,503	45,564	321,061	3,313		25,95
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	40	Салат свекольный	40	0,468	2,581	5,520	45,805	4	16	2,03
	111	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,295	6,245	7,174	108,285	8,65	50	14,79
	133	Голубцы ленивые с мясом птицы	160	10,965	10,98	14,01	199,65	34,71	94	28,08
	15	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911	1,200	162	2,53
	24	Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	18,9	90,0	-		0,82
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	-	-	1,49
Итого:			550	21,277	20,695	72,31	552,899	48,56		49,74
Полдник	6	Омлет	55	4,052	5,691	2,504	76,815	2,9	101	3,89
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	-	-	1,49
	77	Кисель	150	0,155	0,071	23,13	88,001	78,0	167	3,43
Итого:			230	4,987	6,074	30,99	192,064	80,9		8,81
Всего:			1215	36,18	39,372	158,964	1113,024	134,77		90,75

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
9-й день										
Завтрак	138	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,37	4,3	27,69	178,1	0	98	8,47
	8	Какао на молоке	150	3,526	3,241	16,55	105,334	1,76	150	9,49
	162	Вафли	25	0,66	0,83	19,33	88,5	-		5
Итого:			305	10,556	8,371	63,57	371,934	1,76		22,96
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
	105	Суп гречневый	150	0,790	0,918	7,542	39,704	7,501	41	2,57
	218	Картофель тушеный с луком и томатом	120	2,156	2,688	21,288	112,651	28,65	111	6,49
	143	Тефтеля	50	5,07	4,36	3,78	72,8	0,5	25/6	18,67
	22	Сок	150	0,5	0,1	10,1	45	2	3	7,50
	24	Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	18,9	90,0	-		0,82
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	-	-	1,49
Итого:			570	12,246	8,978	68,966	396,403	51,651		42,85
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	150	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	1,88
Итого:			265	11,459	12,37	30,165	271,737	8,36		7
Всего:			1240	34,761	29,819	172,801	1087,074	63,771		79,06

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
	8	Чай с сахаром	150	1,813	1,612	14,13	74,75	1,05	153	1,05
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	-	-	1,49
Итого:			325	6,889	6,856	37,868	232,524	2,925		13,18
Второй завтрак	22	Яблоко	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6,25
Обед	151	Огурец свежий	53	0,4	0,05	1,4	7,5	10		4,51
	99	Свекольник со сметаной	150	1,440	2,785	7,312	58,249	8,472	36	4
	197	Картофельное пюре	100	1,64	3,153	13,253	85,146	85,146	109	5,4
	147	Гуляш из отварного мяса птицы в томатном соусе	50/30	8,697	8,133	2,836	118,623	1,201		19,87
	17	Компот из лимонов	150	0,091	0,011	16,36	61,816	5,2	166	3,89
	24	Хлеб ржаной	25	2,5	0,5	18,9	90,0	-		0,82
	37	Батон	25	0,78	0,312	5,356	27,248	-	-	1,49
Итого:			553	15,548	14,944	65,417	448,582	110,019		39,98
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
	28	Кефир	150	4,5	0,075	6	60	1,05	182	8,91
Итого:			300	20,93	12,299	25,38	321,295	1,897		42,13
Всего:			1278	43,867	34,199	138,765	1049,401	116,841		101,54

