Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребенка - детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка городского типа Ильского муниципального образования
Северский район

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБДОУ ЦРР-ДС №15 «Берёзка»
пгт. Ильского МО Северский район
_____И.М. Дягиль.
« 23 » ноября 2017 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте от 3-х до 7 лет
на зимний период

пгт. Ильский

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА»
пгт. Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	**первый:**							
завтрак	Каша молочная овсяная	230	6,38	8,48	24,28	192,34	1,5	311
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Хлеб с маслом	35-5	2,86	4,45	14,12	108,45	0	96
	с сыром	15	3,62	4,43	0,05	55,65	0,24	97
Всего за	**завтрак:**		**12,99**	**17,36**	**53,44**	**413,18**	**1,74**	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	**0,4**	**0**	**9,8**	**38,0**	**16,0**	912
Обед:	Закуска свекольная	90	1,13	5,01	9,64	87,35	9,8	126
	Борщ на мясном бульоне со	230	2,7	3,89	17,68	114,59	29,27	155
	сметаной		0	0	0	0	0	
	Омлет с отварным мясом	160	28,09	23,34	5,05	207,84	1	477
	соус сметанный	30	0,44	3,26	1,74	39,19	0	516
	Компот из сухофруктов с	180	0,85	0	25,84	100,98	0,66	638
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
Всего за	**обед:**		**37,45**	**36,15**	**69,86**	**662,92**	**40,73**	
полдник	Запеканка из творога	160	14,81	11,89	23,45	262,08	0,3	366
	с повидлом	30	0,15	0	21,48	81,9	0,42	366
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	698
Всего за	**полдник:**		**19,31**	**16,69**	**50,93**	**432,48**	**1,77**	
	соль на весь день	4,5						
Всего за	**первый день:**		**70,15**	**70,2**	**184,03**	**1546,58**	**60,24**	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА»
пгт. Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	**второй:**							
завтрак	Каша манная на молоке	230	6,59	7,45	29,76	205,34	1,5	311
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Хлеб с маслом	35-5	2,86	4,45	14,12	108,45	0	96
	с сыром	15	3,62	4,43	0,05	55,65	0,24	97
Всего за	**завтрак:**		**13,2**	**16,33**	**58,92**	**426,18**	**1,74**	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	**0,4**	**0**	**9,8**	**38,0**	**16,0**	912
Обед:	Уха по-Ростовски	230	14,14	3,28	16,79	100,49	19,69	180
	Гуляш из отварного мяса в	80	12,89	10,31	5,06	164,8	4,05	437
	томатном соусе		0	0	0	0	0	
	Каша перловая	160	3,39	2,93	31,16	168,69	0	255
	огурец соленый	60	1,68	0	0,36	9,6	3,0	576
	Компот из фруктов свежих с	180	0,12	0	17,91	66,36	0,48	631
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
Всего за	**обед:**		**36,46**	**17,17**	**81,19**	**622,91**	**27,22**	
полдник	Булочка с сухофруктами	80	7,74	7,34	59,44	328,01	1,62	741
	Ряженка	150	4,48	3,86	6,49	81,0	0,46	698
Всего за	**полдник:**		**10,51**	**11,2**	**18,55**	**105,12**	**48,7**	
	соль на весь день	4,5						
Всего за	**второй день:**		**60,57**	**44,7**	**168,46**	**1192,21**	**93,66**	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА»
пгт. Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	**третий:**							
завтрак	Сосиска отварная	69	7,28	14,08	0,56	155,98	0	99
	Макароны отварные	160	7,62	3,04	32,18	182,64	0	332
	Горошек зеленый	50	2,38	0,15	4,98	20,0	7,66	515
	Какао на молоке	180	4,4	4,95	22,27	141,42	1,5	693
	Хлеб с маслом	35-5	2,86	4,45	14,12	108,48	0	96
Всего за	**завтрак:**		**24,54**	**26,67**	**74,11**	**608,52**	**9,16**	
2 завтрак	Сок фруктовый(овощной)	130	**0,65**	**0**	**15,19**	**61,1**	**2,6**	707
Обед:	Рассольник на курином бульоне	230	3,0	5,07	41,97	103,95	14,85	131
	со сметаной		0	0	0	0	0	
	Курица отварная	65	8,9	6,4	0	69,0	0	487
	Капуста тушеная	160	3,56	5,01	13,2	110,4	61,86	214
	Помидор соленый	60	1,68	0	0,36	9,6	3,0	576
	Кисель из фруктов с	180	0,12	0	26,79	103,02	4,8	642
	витамином «С»							
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
Всего за	**обед:**		**21,5**	**17,13**	**92,23**	**508,94**	**84,51**	
полдник	Сырники из творога из	90	14,65	12,02	20,34	251,32	0	358
	молоко сгущенное	20	1,44	0,42	27,7	65,5	0,2	02025
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	698
Всего за	**полдник:**		**20,44**	**17,24**	**54,04**	**405,32**	**1,25**	
	соль на весь день	4,5						
Всего за	**третий день:**		**67,13**	**61,04**	**235,93**	**1583,88**	**97,52**	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА»

пгт. Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	**четвертый:**							
завтрак	Каша ячневая на молоке	230	6,71	7,67	26,76	187,34	1,58	392
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,71	0	685
	Хлеб с маслом	35-5	2,86	4,45	14,12	108,45	0	96
Всего за	**завтрак:**		**9,7**	**12,12**	**55,87**	**352,5**	**1,58**	
2 завтрак	Сок	100	**0,5**	**0**	**11,7**	**47,0**	**2,0**	707
Обед:	Суп-харчо с мясом со	230	5,84	8,01	14,39	132,62	7,58	221
	сметаной		0	0	0	0	0	
	Курица тушеная под белым соусом	80	9,29	11,38	8,19	148,31	3,8	431
	Макароны отварные	160	7,62	3,04	32,18	182,64	0	332
	Огурец соленый	20	0,56	0	0,12	3,2	1,0	576
	Компот из сухофруктов с	180	0,14	0,2	25,09	102,17	0	638
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	1
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	15,11	72,37	0	1
Всего за	**обед:**		**22,36**	**14,98**	**115,83**	**604,34**	**34,94**	
полдник	Яйцо отварное	40	3,22	5,64	0,34	76,93	0	341
	Икра свекольная	60	1,46	5,0	7,75	79,21	8,52	78
	Какао на молоке	180	3,38	3,99	20,86	125,22	1,2	693
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,3	10,5	50,7	0	1
Всего за	**полдник:**		**10,08**	**14,93**	**39,45**	**332,06**	**9,72**	
	соль на весь день	4,5						
			42,64	**42,03**	**222,85**	**1335,9**	**48,24**	
Всего за	**четвертый день:**							

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА»
пгт. Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	**пятый:**							
завтрак	Каша молочная пшеничная	230	4,46	7,48	18,27	188,72	1,95	390
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Хлеб с маслом	35-5	2,86	4,45	14,12	108,45	0	96
Всего за	**завтрак:**		**7,45**	**11,93**	**47,38**	**353,91**	**1,95**	
2 завтрак	Фрукты свежие	70,2	**0,4**	**0**	**9,8**	**38,0**	**16,0**	912
Обед:	Суп-клецки с мясом со сметаной	230	14,46	6,54	18,38	207,35	15,72	134
	Биточки рыбные в	80	23,15	3,88	5	99,93	2,14	389
	томатном соусе	30	0,87	0,02	2,4	10,18	1,24	461
	Пюре картофельное	160	3,58	3,12	35,96	188,24	18,95	520
	Капуста квашеная	60	1,68	0	0,36	9,6	3,0	576
	Сок с витамином «С»	180	1,44	0	21,1	84,61	3,6	707
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
Всего за	**обед:**		**41,24**	**13,57**	**92,98**	**606,22**	**47,3**	
полдник	Кондитерское изделие	50	2,4	2,1	60,75	262,5	0	797
	Какао с молоком	180	4,4	4,95	22,27	141,42	1,5	
Всего за	**полдник:**		**7,72**	**8,18**	**69,68**	**359,7**	**1,89**	
	соль на весь день:	4,5						
Всего за	**пятый день:**		**58,91**	**34,66**	**227,46**	**1345,73**	**64,69**	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА»
пгт. Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	**шестой:**							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	250	6,56	7,49	24,28	183,32	1,5	160
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Хлеб с маслом	35-5	2,86	4,45	14,12	108,45	0	96
Всего за	**завтрак:**		**9,55**	**11,94**	**53,39**	**348,51**	**1,5**	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	**0,4**	**0**	**9,8**	**38,0**	**16,0**	912
Обед:	Борщ с мясом со сметаной	230	6,28	5,9	18,25	100,69	18,37	125
	Тефтели мясные в	85	16,61	12,22	11,94	158,4	0,84	461
	томатном соусе	30	0,87	0,02	2,4	10,18	1,24	461
	свекла тушеная	140	1,13	5,01	10,24	89,35	9,8	126
	Огурец соленый	60	0,48	0	0,53	4,2	12,0	576
	Компот из сухофруктов с	180	0,85	0	25,84	100,98	0,66	638
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
Всего за	**обед:**		**30,46**	**23,8**	**79,11**	**576,77**	**42,91**	
полдник	Вареники ленивые с маслом	160	14,3	11,31	25,31	262,49	0	354
	соус сметанный	30	0,58	4,26	2,55	52,11	0	600
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	698
Всего за	**полдник:**		**19,23**	**20,37**	**33,86**	**403,1**	**1,05**	
	соль на весь день:	4,5						
Всего за	**шестой день:**		**59,64**	**56,11**	**176,16**	**1366,38**	**61,46**	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА»
пгт. Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	**восьмой:**							
завтрак	Суп с рыбными консервами	230	5,06	8,03	16,79	138,35	18,94	
	Какао на молоке	180	3,38	3,99	20,86	125,22	1,2	693
	Хлеб с маслом	35-5	2,86	4,45	14,12	108,45	0	96
Всего за	**завтрак:**		**11,3**	**16,47**	**51,77**	**372,02**	**20,14**	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	**0,4**	**0**	**9,8**	**38,0**	**16,0**	912
Обед:	Бульон куриный с гренками	230	3,18	0,49	20,43	83,29	13,54	177
	Плов из курицы	180	12,73	14,33	67,43	340,39	2,48	492
	Помидор соленый	60	1,68	0	0,36	9,6	3,0	576
	Компот из сухофруктов с	180	0,85	0	25,84	100,98	0,66	
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
Всего за	**обед:**		**21,15**	**17,12**	**90,45**	**502,03**	**78,94**	
полдник	Оладьи с повидлом	80-30	12,27	18,64	84,98	459,36	1,02	449
	молоко	180	5,32	6,08	8,93	97,2	1,89	697
Всего за	**полдник:**		**7,81**	**7,92**	**32,1**	**221,59**	**1,5**	
	соль на весь день	4,5						
Всего за	**восьмой день:**		**53,53**	**49,11**	**236,1**	**1484,96**	**44,51**	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА»
пгт. Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	**девятый:**							
завтрак	Каша пшенная молочная	250	6,72	7,4	28,41	204,64	1,5	302
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Хлеб с маслом	35-5	2,86	4,55	14,75	108,45	0	96
Всего за	**завтрак:**		**9,71**	**11,95**	**58,15**	**369,83**	**1,5**	
2 завтрак	Сок фруктовый (овощной)	130	**0,65**	**-**	**15,19**	**61,0**	**2,6**	707
Обед:	Суп вермишелевый с мясом со сметаной	230	7,28	5,84	22,45	138,41	7,27	147
	Рагу овощное с мясом	180	21,22	17,51	33,83	305,55	57,02	489
	Огурец соленый	60	1,68	0	0,36	9,6	3,0	576
	Кисель т из фруктов с	180	0,12	0	26,91	103,31	4,8	631
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
Всего за	**обед:**		**35,27**	**24**	**92,39**	**667,51**	**67,95**	
полдник	Омлет натуральный	140	7,3	11,05	4,85	144,47	1	340
	Свекла тушеная	80	0,8	5	7,7	79,95	8	536
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,05	698
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,3	10,5	50,7	0	1
Всего за	**полдник:**		**14,47**	**21,15**	**29,05**	**363,62**	**10,05**	
	соль на весь день	4,5						
Всего за	**девятый день:**		**60,1**	**57,1**	**194,78**	**1461,96**	**82,1**	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА»
пгт. Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	**десятый:**							
завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250	5,41	7,53	17,37	151,9	1,5	311
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Хлеб с маслом	35-5	2,46	4,49	12,65	98,3	0	96
Всего за	**завтрак:**		**8**	**12,02**	**45,01**	**306,94**	**1,5**	
2 завтрак	Фрукты свежие	130	**0,52**	**0**	**12,74**	**49,4**	**20,8**	912
Обед:	Суп-клецки с мясом со сметаной	230	8,39	7,8	16,28	147	19,69	134
	Кнели рыбные в	80	22,66	3,78	1,84	86,33	2,14	511
	томатном соусе	30	0,87	0,02	2,4	10,18	1,24	461
	Закуска свекольная	60	0,48	5	4,62	65,95	4,8	126
	Капуста квашеная	60	1,68	0	0,36	9,6	3,0	576
	Сок овощной	180	1,3	0	0,13	3,77	23,4	707
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
Всего за	**обед:**		**39,62**	**17,25**	**35,54**	**435,8**	**54,27**	
полдник	Кондитерское изделие	75	5,85	6,08	57,45	310,5	0	797
	Кофейный напиток	180	4,32	4,9	21,47	137,02	1,3	692
Всего за	**полдник:**		**10,17**	**10,98**	**78,92**	**447,52**	**1,3**	
	соль на весь день:	4,5						
Всего за	**десятый день:**		**58,04**	**40,25**	**172,21**	**1239,66**	**77,87**	