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

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБ ДОУ ЦРР-ДС №15 «Берёзка»
пгт. Ильского МО Северский район
_____ И.М. Дягиль.
« 19 » августа 2017 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте от 3-х до 7 лет
на осенний 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 из овсяных хлопьев на молоке	230	6,38	8,48	24,28	192,34	1,5	311
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд 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**	**52,44**	**409,44**	**1,74**	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	**0,2**	**0**	**10,0**	**42,0**	**6,2**	912
Обед:	Закуска свекольная	60	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	0,58	4,26	2,55	52,11	0	600
	Компот из сухофруктов с	180	0,85	0	24,84	97,94	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
			26,26	**29,1**	**68,66**	**636,52**	**40,73**	
Всего за	обед:							
полдник	Пудинг из творога	160	14,9	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:**		**58,76**	**63,15**	**182,03**	**1520,44**	**50,44**	

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	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд 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**	**57,92**	**422,44**	**1,74**	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	**0,2**	**0**	**10,0**	**42,0**	**6,2**	912
Обед:	Овощи порционные							
	Огурец соленый	57	0,45	19,84	1,41	77,5	5,6	16
	Суп по-крестьянски на курином	230	8,39	7,8	16,28	147,0	19,69	134
	бульоне со сметаной							
	Курица под белым соусом	80	12,89	10,31	5,06	164,8	4,05	437
	Каша из крупы (гречневая, перловая, пшеничная)	160	3,02	2,92	27,7	152,44	0	255
	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:		**24,6**	**38,06**	**80,24**	**650,36**	**28,5**	
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:**		**12,22**	**11,2**	**65,93**	**409,01**	**2,08**	
	соль на весь день	4,5						
Всего за	**второй день:**		**50,22**	**65,59**	**214,09**	**1524,71**	**38,52**	

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	**третий:**							
завтрак	Каша молочная кукурузная	230	5,48	7,46	26,28	187,34	1,5	305
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд 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			**12,09**	**16,34**	**54,44**	**404,44**	**1,74**	
2 завтрак	Сок фруктовый(овощной)	**130**	**0,65**	**0**	**15,19**	**61,1**	**2,6**	**707**
Обед:	Овощи порционные							
	помидор соленый	57	0,45	19,84	1,41	77,5	5,6	16
	Рассольник на курином	230	3,0	5,07	41,97	106,95	14,85	131
	бульоне со сметаной		0	0	0	0	0	
	Курица отварная	65	8,9	6,4	0	69,0	0	487
	Капуста тушеная	160	3,21	5,0	11,42	103,49	56,29	214
	Кисель из фруктов с	180	0,12	0	26,79	99,28	4,8	642
	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:		**19,92**	**36,96**	**91,5**	**566,18**	**81,54**	
полдник	Сырники из творога	90	14,65	12,02	20,34	251,32	0	358
	Молоко сгущенное с сахаром	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:**		**53,1**	**61,04**	**198,84**	**1437,04**	**87,13**	

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 молочная ячневая	230	6,38	8,48	24,28	192,34	1,5	303
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Бутерброд 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	Фрукты свежие	**70,2**	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**37,6**	**8,0**	**912**
Обед:	огурец соленый	60	1,68	0	0,36	9,6	3,0	576
	Суп с мясными фрикадельками сметаной	230	8,39	7,8	16,28	147,0	9,69	134
	Рагу овощное из отварного мяса	180	21,22	17,51	33,83	305,55	57,02	489
	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	1
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	1
Всего за	обед:		**22,36**	**14,98**	**115,83**	**604,34**	**34,94**	
полдник	Яйцо отварное	40	6,4	5,75	0,35	78,5	0	341
	Икра свекольная	60	1,46	5,0	7,75	79,21	8,52	126
	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 пшенная молочная	230	6,72	7,4	28,41	204,64	1,5	302
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Бутерброд 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**	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**37,6**	**8,0**	**912**
Обед:	овощи порционные							
	Капуста квашеная	60	1,02	0	1,08	11,4	0	576
	Суп клецки с мясом со сметаной	230	8,39	7,8	16,28	147,0	16,69	134
	Биточки рыбные в	80	23,15	3,88	0,8	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
	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	75	2,4	2,1	60,75	262,5	0	797
	Молоко	180	5,32	6,08	8,93	97,2	1,89	697
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
	Бутерброд 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	**70,2**	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**37,6**	**8,0**	**912**
Обед:	Овощи порционные							
	огурец соленый	57	0,45	19,84	1,41	77,5	5,6	16
	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	0,8	5,0	7,7	79,95	8,0	536
	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	**седьмой:**							
завтрак	Суп молочный с гречкой	250	5,79	7,62	21,6	170,89	1,5	95
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Бутерброд с маслом	35-5	2,86	4,45	14,12	108,45	0	96
Всего за	завтрак:		**8,47**	**11,94**	**55,39**	**352,53**	**1,5**	
2 завтрак	Сок фруктовый (овощной)	130	**0,65**	**0**	**15,19**	**61,0**	**2,6**	707
Обед:	Овощи порционные							
	огурец соленый	60	1,68	0	0,36	9,6	3,0	576
	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
	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:		**40,92**	**18,46**	**82,52**	**650,09**	**20,69**	
полдник	Ватрушка с творогом	80	11,8	10,69	38,14	289,46	1,8	741
	Ряженка	150	4,48	3,86	6,49	81,0	0,46	698
Всего за	**полдник:**		**16,28**	**14,55**	**44,63**	**370,46**	**2,26**	
	соль на весь день	4,5						
Всего за	**седьмой день:**		**66,32**	**44,95**	**197,73**	**1434,08**	**27,05**	

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	Каша молочная «Дружба»	230	4,64	7,84	16,43	235,13	18,38	309
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Бутерброд 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	**70,2**	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**37,6**	**8,0**	**912**
Обед:								
	Горошек зеленый	26	1,9	0,12	3,98	16,0	6,13	515
	Суп с рыбными фрикадельками	230	14,11	3,42	12,82	93,27	15,13	21
	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
	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:		**21,15**	**17,12**	**90,45**	**502,03**	**78,94**	
полдник	Оладьи (Блины)	80	7,39	6,98	43,45	265,99	0,3	449
	С повидлом	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 пшеничная молочная	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
	Бутерброд 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:	Горошек зеленый	50	2,38	0,15	4,98	20,0	7,66	515
	Суп-харчо с мясом							
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	9,45	6,97	34,62	244,2	17,74	436
	Кисель т из фруктов с	180	0,12	0	26,91	103,31	4,8	642
	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
	Икра свекольная	60	1,46	5,0	7,75	79,21	8,25	126
	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	Каша рисовая молочная	230	5,48	7,46	26,28	187,34	1,5	302
	Чай с сахаром	180	0,13	0	14,99	56,74	0	685
	Бутерброд с маслом	35-5	2,86	4,4 5	14,12	108,45	0	96
			8,49	**8,49**	**52,73**	**336,75**	**1,58**	
Всего за	завтрак:							
2 завтрак	Фрукты свежие	**70,2**	**0,32**	**0,32**	**7,84**	**37,6**	**8,0**	**912**
	Овощи порционные	20	0,56	0	0,12	3,2	1,0	576
	огурец свежий	57	0,45	19,84	1,41	77,5	5,6	16
Обед:	Свекольник с мясом со сметаной	230	6,28	5,9	18,25	10,69	18,37	129
	Кнели рыбные	80	22,66	3,78	1,84	86,33	2,14	511
	в 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
	Сок овощной	180	1,8	0,18	4,8	30,0	0	707
	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	1,51	72,37	0	1
			44,53	**13,27**	**117,48**	**585,19**	**63,77**	
Всего за	обед:							
полдник								
	Кондитерское изделие	75	2,4	2,1	60,75	262,5	0	797
	Кофейный напиток	**180**	**4,32**	**4,9**	**21,47**	**137,02**	**1,3**	**692**
			7,28	**8,04**	**59,16**	**332,22**	**1,2**	
Всего за	**полдник:**							
	соль на весь день	4,5						
Всего за	**десятый день:**		**60,8**	**29,8**	**241,07**	**1301,16**	**68,55**	