

|  |  |
| --- | --- |
|    |   Утверждаю Заведующий  БДОУ КМР ВО «Талицкий детский сад» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Карташова Е.В.) « 01 » \_марта 2020 г. |

**Перспективное 10-ти дневное меню**

**БДОУ КМР ВО «Талицкий детский сад»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи,****наименование блюда** | **Масса порции для детей** **1,5-3 / 3-7 лет** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Витамин С** | **№ Рецептуры** |
| 1 | 2 | 3 |  | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  |
| **День № 1** | **завтрак** | 1.5-3 г. | 3-7 лет |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная  | 200 | 250 | 7,79 | 11,12 | 26,9 | 257,87 | 1,39 | 168 |
|  Какао на молоке | 180 | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 1.44 | 397 |
| Пряник /печенье | 25 | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 | 0,04 |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 180 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 73 |
| Фрукты свежие | 115 | 115 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 | 78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из зеленого горошка | 40 | 50 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,0 | 1,55 | 10 |
| Суп вермишелевый на курином бульоне  | 200/7 | 250/7 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | 10,03 | 35 |
|  Кура отварная с макаронными изделиями | 60/150 | 70/150 | 12,496/6,588 | 10,8/5,058 | 4,827/31,644 | 168,984/198,576 | 4,98 | 55 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,36 | 66 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2,40 | 0,48 | 17,73 | 75,6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Запеканка рисовая со сгущенным молоком | 130/20 | 150/30 | 26,31/1,44 | 18,075/1,7 | 25,725/11,2 | 370,5/54,0 | 0,92 | 198 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,2 | 0 | 52,5 | 60,84 | 0.02 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого: |  |  | **75,957/75,357** | **72,258/72,458** | **289,8/278,9** | **1976,908/1931.908** | **53,29** |  |
| **День № 2** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная  | 200 | 250 | 7,55 | 12,45 | 39,15 | 299,175 | 1.39 | 4 |
|  Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 7,68 | 1,79 | 22,88 | 118,57 | 1,17 | 395 |
|  Хлеб пшеничный с маслом  | 30/10 | 30/10 |  2,31 /8,3 | 0,9 /0,1 | 14,94 /0,1 | 78,6 /74,8 | 0,05 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 180 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 73 |
| Фрукты свежие | 115 | 115 | 0,5 | 1,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 | 78 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат свекольный | 40 | 50 | 0,996 | 4,254 | 5,1 | 62,118 | 7,15 | 33 |
|  Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 200 | 250 | 4,65 | 4,84 | 7,36 | 91,58 | 6,02 | 67 |
|  Запеканка картофельная с мясом | 200 | 230 | 10,51 | 10,75 | 19,206 | 241,30 | 0,55 | 45 |
| Компот из с/фруктов | 180 | 200 | 0,24 | 0,0 | 41,8 | 168,18 | 0,36 | 66 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,40 | 0,48 | 17,73 | 75,6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточки пшенные со сгущенным молоком | 180/20 | 200/20 | 6,285/1,44 | 10,125/1,7 | 39,945/11,2 | 277,695/54 |  | 198 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,2 | 0 | 52,5 | 60,84 | 0.02 | 70 |
|   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | **55,777/55,277** | **69,137/70,437** | **303,72/303.872** | **1902,281** | **48,23** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 3** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная  | 200 | 250 | 8,725 | 13,025 | 31,25 | 277,975 | 1.27 | 29 |
|  Какао на молоке | 180 | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 1.44 | 397 |
|  Хлеб пшеничный с маслом | 30/10 | 30/10 |  2,31 /8,3 | 0,9 /0,1 | 14,94 /0,1 | 78,6 /74,8 |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 180 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 73 |
| Фрукты свежие | 115 | 115 | 0,5 | 1,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 | 78 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат овощной | 40 | 50 | 0,99 | 4,254 | 2,946 | 54,462 | 5,08 | 33 |
|  Рассольник со сметаной | 200 | 250 | 4,225 | 2,375 | 15,3 | 118,425 | 2.01 | 15 |
|  Котлета мясная с тушеной капустой | 70/150 | 80/180 | 11,768/3,816 | 4,728/8,064 | 4,352/8,37 | 100,04/143,64 | 22,01 | 28224 |
| Компот из ягод | 180 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 2,44 | 123 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,40 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Запеканка творожная с молочным соусом | 130/20 | 150/20 | 26,31/1,44 | 18,075/1,7 | 25,725/11,2 | 370,5/54,0 | 17,92 | 36 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,2 | 0 | 52,5 | 60,84 | 0.02 | 70 |
|   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| **Итого:** |  |  | **82,042/81.542** | **69,616/70.916** | **290,394/291.194** | **1963,343/1967.343** | **49,32** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 4** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная молочная  | 200 | 250 | 8,64 | 13,68 | 39,83 | 311,256 | 1,31 | 32 |
|  Кофейный напиток | 180 | 200 | 7,68 | 1,79 | 22,88 | 118,57 | 1.17 | 395 |
|  Хлеб пшеничный с маслом | 30/10 | 30/10 |  2,31 /8,3 | 0,9 /0,1 | 14,94 /0,1 | 78,6 /74,8 | 0,05 | 1 |
|   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 180 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 73 |
| Фрукты свежие | 115 | 115 | 0,5 | 1,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 | 78 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из зеленого горошка | 40 | 50 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,0 | 1,55 | 10 |
|  Суп с вермишелью на курином бульоне | 200 | 250 | 2,34 | 0,3 | 18,8 | 81,0 | 0.36 | 43 |
| Рагу овощное с курой | 60/160 | 80/180 | 17,808/5,418 | 11,368/7,02 | 0/30,474 | 185,976/208,548 | 0.12 | 2755 |
| Кисель | 150 | 150 | 0.5 | 0 | 39,83 | 162,36 | 0.19 | 384 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Булка(выпечка) | 110 | 120 | 10,0 | 8,02 | 69,1 | 386,22 | 0,07 | 454 |
| Йогурт | 180 | 200 |  |  |  |  |  | 401 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 2,28 | 0,27 | 52,5 | 72,75 | 0.02 | 70 |
| **Итого:** |  |  | **54,886/54.386** | **54,593/55.893** | **290,302/291.102** | **1826,843/1830.843** | **51,01** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 5** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Омлет на молоке | 180 | 200 | 15,7 | 18,12 | 6,42 | 249,86 | 1.92 | 35 |
|  Какао на молоке | 200 | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 1.44 | 397 |
|  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/5/12 | 50/7/12 | 6,978 | 14,844 | 16,056 | 228,702 | 0,06 | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 180 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 73 |
| Фрукты свежие | 115 | 115 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 | 78 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат овощной | 40 | 50 | 0,996 | 4,254 | 5,1 | 62,118 | 1,55 | 15 |
|  Суп из свежей рыбы  | 200 | 250 | 15,025 | 0,75 | 11,525 | 131,8 | 8.13 | 20 |
|  Тефтели мясные с рисом в томатном соусе | 60/160 | 80/180 | 12,496/6,588 | 10,8/5,058 | 4,827/31,644 | 168,984/198,576 | 18,47 | 5363315 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,36 | 66 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Салат рыбный с растительным маслом | 180 | 200 | 16,58 | 6,82 | 22,1 | 213,24 | 6,15 | 47 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,2 | 0 | 52,5 | 60,84 | 0.02 | 70 |
|   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| **Итого:** |  |  | **67,442/66.842** | **56,539/56739** | **286.063/275.663** | **1677,843/1632.843** | **49,90** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 6** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Рожки отварные с сыром | 160 | 180 | 12,852 | 13,248 | 35,064 | 326,322 | 1,34 | 34 |
|  Какао на молоке | 180 | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 1.44 | 397 |
| Пряник /печенье | 30 | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 | 0,08 |  |
|   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 180 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 73 |
| Фрукты свежие | 115 | 115 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 | 78 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из зеленого горошка | 40 | 50 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,0 | 1,55 | 10 |
|  Суп рыбный | 200 | 250 | 15,025 | 0,75 | 11,525 | 131,8 | 8,13 | 87 |
| Фрикаделька мясная с картофельным пюре | 160/60 | 180/80 | 10,26/17,248 | 8,676/8,44 | 49,41/1,272 | 324,612/150,08 | 2,90 | 54 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,36 | 66 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи с повидлом |  |  |  |  |  |  |  | 449 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,2 | 0 | 52,5 | 60,84 | 0,02 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |   |   |   |   |  |  |
| **Итого:** |  |  | **55,248/54.648** | **50.872/51.072** | **293,422/283.022** | **17846,653/1701.653** | **41,98** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 7** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша геркулесовая молочная  | 200 | 250 | 8,325 | 13,75 | 28,3 | 270,55 | 1,37 | 5 |
|  Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 7,68 | 1,79 | 22,88 | 118,57 | 1.17 | 395 |
|  Хлеб пшеничный с маслом  | 30/10 | 30/10 |  2,31 /8,3 | 0,9 /0,1 | 14,94 /0,1 | 78,6 /74,8 | 0,05 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 180 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 73 |
| Фрукты свежие | 115 | 115 | 0,5 | 1,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 | 78 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат свекольный | 40 | 50 | 0,996 | 4,254 | 5,1 | 62,118 | 1,56 | 33 |
|  Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200/7 | 250/7 | 3,85 | 2,175 | 6,775 | 81,225 | 18,7 | 13 |
| Гуляш с гречей | 85/150 | 100/150 | 10,528/6.588 | 7,536/5,058 | 2,168/31,644 | 118,056/198,576 | 9.04 | 30 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,36 | 66 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биточки манные со сгущенным молоком | 180/20 | 200/20 | 6,285/1,44 | 10,125/1,7 | 39,945/11,2 | 277,695/54 | 0,05 | 199 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,2 | 0 | 52,5 | 60,84 | 0.02 | 70 |
|   |   |  |   |   |   |   |  |  |
| **Итого:** |  |  | **64,253/63.753** | **86,331/87.631** | **335,534/336.334** | **1978,0461982.046** | **47,11** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 8** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша вермишелевая молочная  | 200 | 250 | 7,675 | 11,5 | 32,5 | 264,26 | 1,30 | 7 |
|  Какао на молоке | 180 | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 1.44 | 397 |
|  Хлеб пшеничный с маслом | 30/10 | 30/10 | 2,31/8,3 | 0,9/0,1 | 14,94/0,1 | 78,6/74,8 | 0,05 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 180 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 73 |
| Фрукты свежие | 115 | 115 | 0,5 | 1,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 | 78 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп гороховый на мясном бульоне | 200 | 250 | 8,59 | 0,8 | 30,76 | 192,4 | 3,29 | 53 |
|  Голубцы ленивые с отварным мясом в сметанном соусе | 180/30 | 230/50 | 13,158 | 13,176 | 16,812 | 139,778 | 4.18 | 298 |
| Компот из ягод | 180 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 2,44 | 123 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Винегрет  | 200 | 250 | 3,22 | 10,38 | 16,8 | 183,02 | 19,8 | 2 |
| Пряник /печенье | 30 | 30 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 |  |  |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,2 | 0 | 52,2 | 60,84 | 0,02 | 70 |
|   |   |  |   |   |   |   |  |  |
| **Итого:** |  |  | **73,582/73,082** | **75,815/77,115** | **243,636/244,436** | **1972,636/1976,636** | **46,18** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 9** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная  | 200 | 250 | 7,675 | 11,5 | 32,5 | 264,26 | 1,39 | 6 |
|  Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 7,68 | 1,79 | 22,88 | 118,57 | 1.17 | 395 |
|  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/5/12 | 50/7/12 | 6,978 | 14,844 | 16,056 | 228,702 | 0,06 | 13 |
|   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 180 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 73 |
| Фрукты свежие | 115 | 115 | 0,5 | 1,5 | 21,0 | 96,0 | 10,0 | 78 |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих овощей | 40 | 50 | 0,66 | 4,29 | 2,7 | 53,214 | 1,58 | 15 |
|  Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 250 | 4,48 | 6,08 | 18,73 | 147,25 | 8,27 | 18 |
| Кура отварная с рисом | 50/120 | 70/150 | 17,808/5,418 | 11,368/7,02 | 0/30,474 | 185,976/208,548 | 8.47 | 55315 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |  |
| Кисель | 150 | 150 | 0.5 | 0 | 39,83 | 162,36 | 0.34 | 384 |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булка(выпечка) | 110 | 120 | 10,0 | 8,02 | 69,1 | 386,22 | 0.06 | 454 |
| Йогурт | 180 | 200 |  |  |  |  | 1,08 | 401 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,2 | 0 | 52,5 | 60,84 | 0,02 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  |  | **72,129/72,629** | **52,322/53,622** | **288,052/288.852** | **1807,784/1811.784** | **38,13** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День № 10** | **завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Дружба» молочная  | 200 | 250 | 7,78 | 11,12 | 32,08 | 257,87 | 1,29 | 8 |
|  Какао на молоке | 180 | 200 | 4,2 | 3,62 | 17,28 | 118,66 | 1.44 | 397 |
|  Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/5/12 | 50/7/12 | 6,978 | 14,844 | 16,056 | 228,702 |  | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок фруктовый | 180 | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | 73 |
| Фрукты свежие | 115 | 115 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 | 78 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из зеленого горошка | 40 | 50 | 1,86 | 0,12 | 3,9 | 24,0 | 1,55 | 10 |
|  Суп из свежей рыбы  | 200 | 250 | 15,025 | 0,75 | 11,525 | 131,8 | 6,92 | 20 |
| Рыба запеченная в омлете с картофельным пюре | 70/30/110 | 80/50/150 | 17,808/5,418 | 11,368/7,02 | 0/30,474 | 185,976/208,548 | 4,19 | 249322 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 200 | 1,04 | 0 | 26,96 | 107,44 | 0,36 | 66 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком  | 130/20 | 150/30 | 31,572 | 21,69 | 30,87 | 444,8 | 0.31 | 37 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | 0,2 | 0 | 52,5 | 60,84 | 0,02 | 70 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | **56,6/56.1** | **59,972/61.272** | **292,074/281.674** | **1786,806/1741.806** | **47.11** |  |

Ежедневная «С» - витаминизация 3 –х блюд.