

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая Муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
Подгорненский детский сад "Колокольчик"

И.Н.Слепец

Приказ № 41 от 01.06.2018г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

2018 уч.года
для ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
Подгорненского детского сада «Колокольчик»
(при девятичасовом пребывании детей в ДОУ)

Холодные блюда. Бутерброды и салаты.

Для приготовления холодных блюд в питании дошкольников используются свежие, квашеные и соленые овощи и гастрономические товары в соответствии с Приложением 8 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях».

При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования (п. 15.18): Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Зелень, предназначенную для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс 4 ± 2 °С. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре 4 ± 2 °С. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

При перемешивании ингредиентов, входящих в состав салата, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками (п.15.13).

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью (п. 15.16).

Холодные закуски, салаты должны иметь температуру подачи не ниже +15°С.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8-30-9-00	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0	67
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Какао с молоком	200	4,85	4,98	32,73	135,38	0,27	171
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	пряники	50		0,31	22,5	89,29	0	43
		505						
2 завтрак 10-30-11-00	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12-00-13-00	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	1,72	8
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	7	22
	Жаркое по домашнему	220	21,16	19,98	28,29	392,02	10,12	106
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		720						
Полдник 15-30	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	01	176
	Оладьи с изюмом	160	8,30	8,63	8,71	225,54		204
		360						
Итого за 1 день		1685	48,7	53,53	254,16	1759,8	29,01	
День 2								
Завтрак 8-30-9-00	Каша овсяная из геркулеса жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0	65
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	2,2	184
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Сухарики	15	2,28	0,24	14,58	71,4	0	134
		470						
2 завтрак 10-30-11-00	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12-00-13-00	Овощи свежие	60	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17	138
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73		26
	Сардельки	65	5,5	9,56	0,8	133,0	0	14
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	0	127
	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69	18	134
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		675						
Полдник	Ряженка	200	4,38	5,6	8,18	112,52	0,6	174

15- ³⁰								
	Сырники из творога с молоком сгущенным	140/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	55
		340/20						
Итого за 2 день		1585	49,32	49,46	235,78	1864,25	44,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витам ин С	№ рец епт ур ы
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8- ³⁰ -9- ⁰⁰	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		18
	Овощи, тушенные с зеленым горошком	60	3,05	2,6	5,06	55,9	15,17	86
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1,58	182
	Йогурт сливочный	110	5	5,00	160	68	0	11
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		465						
2 завтрак 10- ³⁰ -11- ⁰⁰	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12- ⁰⁰ -13- ⁰⁰	Салат из свежих помидор	50	0,50	5,08	2,3	59,96	6,28	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	4,66	25
	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,69	105
	Пюре морковно-картофельное	150	2,9	2,44	8,75	125	3,39	50
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2	411
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		770						
Полдник 15- ³⁰	Блинчики с маслом	160	8,00	5,66	52,5	292,88	0	185
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,74	178
	Печенье	50	5,2	7,0	53,34	284,2		57
		410						
Итого за 3 день		1745	64,93	68,31	432,76	2059,01	45,01	
День 4								
Завтрак 8- ³⁰ -9- ⁰⁰	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0	60
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		455						
2 завтрак 10- ³⁰ -11- ⁰⁰	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69,00	18	134

		200						
Обед	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	6,37	2
12 ⁻⁰⁰ -13 ⁻⁰⁰	Борщ с картофелем и капустой на мясном бульоне	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17
	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	14,52	8,03	7,51	160,29	1,5	98
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52	0	129
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		780						
Полдник 15 ⁻³⁰	Ватрушка с творожным фаршем	60	11,3	3,05	10,13	360,5	12,52	208
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	176
		260						
Итого за 4 день		1695	47,85	34,82	220,08	1641,92	62,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 8 ⁻³⁰ -9 ⁻⁰⁰	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,92	30
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	2,2	184
		455						
2 завтрак 10 ⁻³⁰ -11 ⁻⁰⁰	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12 ⁻⁰⁰ -13 ⁻⁰⁰	Салат из свежих огурцов с луком	50	0,43	5,03	1,67	52,08	5,17	10
	Суп рисовый	250	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	98
	Котлета	100	10,68	11,72	5,74	176,75		113
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	100	3,02	13,11	17,06	198,32	0	131
	Какао с молоком	200	4,85	4,98	32,73	135,38	0,27	171
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		750						
Полдник 15 ⁻³⁰	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	194
	Кефир	200	4,38	5,6	8,18	112,52	0,6	174
		260						
Итого за 5 день		1565	39,82	59,68	215,49	1558,51	21,91	

День 6								
Завтрак 8-30-9-00	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	12,26	81,65	460,14	0	72
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	176
	Сухарики	15	2,28	0,24	14,58	71,4		134
		415						
2 завтрак 10-30-11-00	Фрукты	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12-00-13-00	Овощи свежие	60	2,1	1,5	3,27	48,77	15,17	138
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	31
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Куры отварные измельченные	90	20,03	12,79	0	208,9	1,21	54
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	12,11	142
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113	2	411
		700						
Полдник 15-30	Омлет с зелёным горошком	150	10,24	12,50	5,00	173,46	0,77	76
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31		178
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		400						
Итого за 6 день		1615	52,97	56,32	259,13	1801,69	40,76	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8-30-9-00	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16		66
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
		455						
2 завтрак 10-30-11-00	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12-00-13-00	Салат из свежих огурцов	50	0,43	5,03	1,67	52,08	5,17	11
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03		24
	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	100	7,83	11,56	9,44	196,14	0,6	118
	Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	78
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147

Полдник 15- ³⁰	Оладьи с повидлом	165	9,35	8,63	81,39	410,63	0,34	205
	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69	18	134
		365						
Итого за 7 день		1670	33,75	42,46	279,88	1681,57	43,61	
День 8								
Завтрак 8- ³⁰ -9- ⁰⁰	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87		68
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1,58	182
	Пряники	20		0,31	22,62	89,29	0	43
		475						
2 завтрак 10- ³⁰ -11- ⁰⁰	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12- ⁰⁰ -13- ⁰⁰	Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,4	1,72	8
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87		147
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,65	0,38	52
	Макаронны отварные с маслом сливочным	100	3,68	3,53	23,55	140,73		133
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	411
		680						
Полдник 15- ³⁰	Ряженка	200	4,38	5,6	8,18	112,52	0,6	174
	Сырники из творога с молоком сгущенным	140/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	55
		340						
Итого за 8 день		1595	50,27	56,04	259,41	1966,61	34,71	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8- ³⁰ -9- ⁰⁰	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,92	30
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		184
	Сухарики	15	2,28	0,24	14,58	71,4	0	4
		470						
2 завтрак 10- ³⁰ -11- ⁰⁰	Фрукты свежие	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159

		100						
Обед	Салат из огурцов с луком	50	0,43	5,03	1,67	52,08	5,17	10
12 ⁻⁰⁰ -13 ⁻⁰⁰	Суп рисовый	200	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	30
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,26	124
	Сок	200		0,15	15,15	69	18	134
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		710						
Полдник 15 ⁻³⁰	Блины со сгущенкой	150/10	8	5,66	52,50	292,88	0	185
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113	2	168
		350						
Итого за 9 день		1630	60,1	68,68	266,16	2000,71	39,1	
День 10								
Завтрак 8 ⁻³⁰ -9 ⁻⁰⁰	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0	60
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	1,58	182
		455						
2 завтрак 10 ⁻³⁰ -11 ⁻⁰⁰	Свежие фрукты	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,08	2,30	56,96	6,28	13
12 ⁻⁰⁰ -13 ⁻⁰⁰	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	52
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Рыба, тушеная с овощами в томате	180	14,52	8,03	7,51	160,29	1,5	98
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	12,11	142
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	3,2	39
		780						
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	69	3	134
Полдник 15 ⁻³⁰	Вареники ленивые	100	32,49	9,82	33,22	351,22	0,18	79
	Йогурт сливочный	110	5	5,0	160	68		111
		1745	81,76	55,03	401,08	1723,8	42,45	
Итого за 10 д								
Среднее значение за период			54	60	260	1800	52,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			100%	100%	100%	100%		