



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ
Балаганский детский сад № 4
В.Н. Салмина

От « 08 » апреля 2019 г. № 17

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
В МКДОУ Балаганский детский сад № 4
Весенне-летний период
От 3-х до 7-х лет

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Балаганский детский сад № 4**

10 – дневное меню

1 день

Приём пищи	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамин С	К/Каллории
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 168	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром.	200	4,52	4,07	30,57	-	177
	№ 397	Какао – напиток на молоке.	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107
	№ 3	Бутерброд с сыром.	40/10	6,45	7,27	17,77	0,1	162,25
Завтрак 2		Апельсин- 100	90	1,3	0	12,2	43,5	55
Итого:			540	15,94	14,53	64,16	45,03	501,25
Обед	№ 20	Салат со свежей капусты.	60	0,84	3,64	5,41	19,47	52,44
	№ 57	Борщ красный на к/б со сметаной.	200	1,73	4,9	12,2	8,04	100
	№ 321	Картофельное пюре.	150	3,06	4,8	20,43	18,15	138
	№ 282	Биточки говяжьи.	75	11,92	8,80	11,64	0	173
	№ 384	Кисель.	200	1,36	0	29,02	0,4	116,19
	№ 1	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	0	106,6
Итого:			735	21,25	22,68	98,63	46,06	732,29
Полдник	№ 454	Пирожки с капустой.	80	6,02	8,36	27,7	0,12	213,0
	№ 395	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40,0
Итого:			260	6,08	8,38	37,69	0,15	253
Итого за день:			1535	43,27	45,59	200,48	91,24	1486,54
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,5	26,6	57,9		1486,54

2 день

Приём пищи	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамин С	К/Каллории
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 168	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром.	200	3,09	4,07	32,09	0	177
	№ 393	Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	7,36	45,5
	№ 3	Бутерброд с маслом.	40\10	3,06	9,43	18,27	0	170
Завтрак 2		Яблоко- 150	100	0,52	0,52	12,9	16,69	54,9
Итого:			550	6,88	14,4	74,59	24,05	447,4
Обед	№ 33	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	5,7	40,38
	№ 81	Суп гороховый на мяс. бульоне со сметаной.	200	4,39	4,22	13,05	4,64	108
	№ 317	Гарнир рожки.	150	5,5	4,57	26,44	0	168
	№ 277	Гуляш с мясом.	140	18,05	14,26	4,58	0,97	218
	№ 376	Компот из сухофруктов.(С-витаминизация)	200	0,44	0,02	27,76	50,4	113
	№ 1	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	0	106,6
Итого:			800	31,17	27,26	93,18	61,71	753,98
Полдник	№ 267	Блинчики с джемом .	150\20	11,8	10,6	72,9	0,73	434
	№ 392	Чай п\сладкий.	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40
Итого:			350	11,86	10,62	82,89	0,76	474
Итого за день:			1737	49,91	52,28	250,66	86,52	1675,38
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				11.9	28.1	59.9		1675.38

3 день

Приём пищи	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамин С	К/Каллории
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 168	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным и сахаром. Чай с лимоном сладкий. Бутерброд с маслом сливочным.	200	5,5	8,77	29,27	0	213
	№ 393			0,13	0,02	11,33	2,83	41
	№ 1			3,06	9,43	18,27	0	170
	Итого:			0,5	0	10,1	3,6	42,2
Обед	№ 20	Салат из свежей капусты Суп с клецками на кур.бульоне Капуста тушеная Колбаса отварная Кисель Хлеб	550	8,69	18,22	68,97	6,43	466,2
	№ 60			0,84	3,64	3,6	12,98	34,96
	№ 132			5,1	1,72	16,9	4,24	114,24
	№ 9			3,13	7,42	18,98	32,74	158
	№ 376			7,6	13,3	0,9	0	154
	№ 1			1,36	0	29,02	0,7	116,19
Итого:				2,6	0,6	22,14	0	106,6
Полдник	№ 237	Запеканка творожная –манная какао	720	20,63	26,68	91,54	50,66	683,99
	№ 397			26,31	18,09	25,74	0,36	372
Итого:				4,08	3,54	17,58	1,43	118
Итого за день:			350	30,39	21,63	43,32	1,79	490
			1625	59,71	66,53	203,83	58,88	1640,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				14.4	36.2	49.3		1640.19

4 день

Приём пищи	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамин С	К/Калории
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	7,18	6,5	23,54	1,13	181
	№ 393 № 1	Чай сладкий с лимоном Бутерброд с маслом	200 40\10	0,13 3,06	0,02 9,43	11,33 18,27	2,83 0	41 170
Завтрак 2		Банан- 135	100	1,5	0	22,4	16,69	91
Итого:			550	11,87	15,95	84,186	22,99	483
Обед	№ 86	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	200	2,26	3,46	10,54	0,48	82,66
	№ 313	Гарнир гречка	150	8,59	6,09	38,64	0	243
	№ 107	Тефтели	80	12,496	10,8	4,872	0,96	168,98
	№374	Компот из апельсинов	200	0,45	0,01	33,49	12,9	138,6
	№ 1	Хлеб	50	2,6	0,6	22,14	0	106,6
Итого:			680	27,396	21,06	109,682	14,34	739,84
Полдник	№ 215	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	0,18	193
	№ 392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	0,03	40
	№1	Хлеб	30	1,56	0,36	13,28	0	64
Итого:			310	10,9	18,41	25,13	0,21	297
Итого за день:			1797	49,166	55,42	218,998	37,54	1519,84
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,9	32	55,1			1519,84

5 день

Приём пищи	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамин С	К/Калории
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 168	Каша пшеничная молочная с м/с.	200	5,67	5,28	32,55	0	200,0
	№ 397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,43	118,8
	№ 16	Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,43	18,27	0	170
Завтрак 2		Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	3,6	42,2
Итого:			550	13,31	18,25	78,5	5,03	531
Обед	№ 14	Салат из свежих помидор с луком	60	0,67	3,7	2,8	12,20	47,46
	№ 31	Суп крестьянский на к/б со сметаной	200	1,85	6,18	12,34	14,72	112,46
	№ 137	Овощное рагу с мясом	150	2,4	11,33	13,59	8,27	166
	№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	0,4	113
	№1	Хлеб	50	2,6	0,6	22,14	0	106,6
Итого:			660	7,96	21,83	78,63	35,59	545,52
Полдник	№ 9	Бутерброд с отварной колбасой	30/60	9,73	13,63	14,82	0	196,7
	№ 393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	2,83	41
Итого:			270	9,85	13,65	25,02	2,83	237,7
Итого за день:			1480	31,12	53,73	182,15	43,45	1314,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				9.3	36.2	54.5	43.45	1314.22

7 день

Приём пищи	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамин С	К/Калории
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 168	Каша пшенная на молоке с маслом слив Бутерброд с маслом Чай с лимоном	200	5,67	5,28	32,55	0	200,0
	№ 1		40\10	3,06	9,43	18,27	0	170
	№ 393		200	0,13	0,022	11,33	2,83	41
Завтрак 2		Сок фруктовый	100	0,65	0	13,13	2,6	54,8
Итого:			550	8,86	14,732	75,28	5,43	465,8
Обед	№ 58	Свекольник на курином бульоне со смет Плов с куриным мясом Компот их с\ф (С-витаминация) Хлеб	200	1,92	6,33	10,05	12,35	104,12
	№ 304		200	19,33	16,19	33,99	0,96	359
	№ 384		200	0,44	0,02	27,76	0,4	113
	№1		50	3,54	0,54	22,7	0	114,44
Итого:			650	25,23	23,08	94,5	63,71	690,56
Полдник	№ 250	Вареники ленивые с маслом сливочным Какао с молоком	80	17,13	15,17	17,71	0,23	109,2
	№ 394		120\5	4,08	3,54	15,82	1,43	118,88
Итого:			305	21,21	18,71	33,53	1,66	228,08
Итого за день:			1535	55,3	56,52	203,31	20,8	1384,44
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			14.3	33	52.7			1384.44

8 день

Приём пищи	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамин С	К/Калории
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 168	Каша рисовая с маслом сливочным Чай с сахаром и лимоном Бутерброд с маслом	200 200 40/10	3,09	4,07	32,09	0	177
	№ 395			0,12	0,02	10,2	2,83	41
	№ 2			3,06	9,43	18,27	0	170
Завтрак 2		Банан- 100	100	1,11	0	16,58	67,34	
Итого:			550	7,38	13,52	60,56	19,52	455,34
Обед	№15	Салат из свежих помидоров и огурцов Суп рыбный с рисом Гарнир перловка с подливом Котлета Кисель Хлеб	60	0,57	3,68	1,23	7,6	28,56
	№ 87		200	8,6	8,4	14,33	9,11	167
	№ 299		150	4,2	4,395	26,895	0,855	166,995
	№ 282		70	11,92	8,8	11,64	0	173
	№384		200	1,36	0	29,02	0,7	116,19
	№1		50	3,2	0,54	20,93	0	114,44
Итого:			730	29,85	25,81	104,04	18,265	834,14
Полдник	№ 449	Оладьи с повидлом Кофейный напиток на молоке	100/15	8,13	6,86	47,1	0,47	280
	№ 392		200	2,85	2,41	14,36	1,17	91
Итого:			315	10,98	9,27	61,46	1,64	371
Итого за день:			1595	48,21	48,6	226,06	39,425	1660,48
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12.6	28.5	58.9		1660.48

9 день

Приём пищи	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамин С	К/Каллории
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 168	Каша овсяная мол. с маслом сливочным	200	5,39	6,38	27,13	0	187
	№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,06	9,43	18,27	0	170
	№ 392	Чай сладкий	200	0,06	0,02	9,99	0,03	40
Завтрак 2	№ 370	Сок фруктовый	100	0,65	0	15,2	2,6	54,8
Итого:			550	9,16	15,83	55,39	2,63	451,8
Обед	№ 20	Салат из свежей капусты	50	0,7	3,03	4,51	16,22	43,7
	№ 73	Рассольник на к/б со сметаной	200	6,09	4,05	8,74	6,03	83,2
	№ 103	Пельмени	100	8,15	10,4	12,73	0	218,67
	№ 1	Хлеб	50	3,2	0,54	20,93	0	114,44
	№ 376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	0,4	113
Итого:			600	18,58	36,62	74,67	52,65	570,01
Полдник	№ 458	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	3,3	0,04	230
	№ 397	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	1,17	91
Итого:			280	13,35	8,67	17,66	1,21	321
Итого за день:			1460	41,09	61,12	147,72	56,49	1342,81
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности				12,6	42,1	45,3		1342,81

10 ДЕНЬ

Приём пищи	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамин С	К/Калории
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	№ 168	Каша гречневая на молоке с масл. слив.	200	6,21	5,28	27,9	0	184
	№ 393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	2,83	41
	№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40\10	3,06	9,43	18,27	0	170
Завтрак 2		апельсин	90	1,3	0	12,2	43.5	55
Итого:			540	9,39	14,73	68,57	46,33	450
Обед	№ 67	Щи на к/б со сметаной	200	1,74	4,88	9,21	18,45	85
	№ 247	Рыба тушёная с овощами в томате	70	7,04	3,56	1,92	2,26	70
	321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	18,15	138
	№ 384	Кисель	200	1,36	0	29,02	0,7	116,19
	№1	Хлеб	50	3,2	0,54	20,93	0	114,44
Итого:			670	16,4	13,78	81,51	39,56	523,63
Полдник	№ 397	Вафли какао на молоке	50	1,5	1,4	40	0	175
			200	4,07	3,54	17,57	1,43	118,88
Итого:			250	5,57	4,94	57,57	1,43	293,88
Итого за день:			1460	38,43	33,45	205,55	87,32	1267,51
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12	23,6	64,4			1267,51
Итого в среднем за 10 дней			46,54	50,79	205,11		55,15	1451,68
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности			12,7	31,2	56,1			

Меню составлено на основании СанПиНа 2.4.1.3049-13 и Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под.ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт,2011.