|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № Тех. карты | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | Витамин С | К/Каллории |
| Белки | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | № 168  № 397  № 3 | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром.  Какао – напиток на молоке.  Бутерброд с сыром. | 200  200  40\10 | 4,52  3,67  6,45 | | 4,07  3,19  7,27 | 30,57  15,82  17,77 | -  1,43  0,1 | | 177  107  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  57  № 321  №282  №384  №1 | Салат со свежей капусты.  Борщ красный на к/б со сметаной.  Картофельное пюре.  Биточки говяжьи.  Кисель.  Хлеб | 60  200  150  75  200  50 | 0,84  1,73  3,06  11,92  1,36  2,34 | | 3,64  4,9  4,8  8,80  0  0,54 | 5,41  12,2  20,43  11,64  29,02  19,93 | 19,47  8,04  18,15  0  0,4  0 | | 52,44  100  138  173  116,19  106,6 |
| Итого: | | | 735 | 21,25 | | 22,68 | 98,63 | 46,06 | | 732,29 |
| Полдник | № 454  №395 | Пирожки с капустой.  Чай с сахаром | 80  180 | 6,02  0,06 | | 8,36  0,02 | 27,7  9,99 | 0,12  0,03 | | 213,0  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 |

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**Балаганский детский сад № 4**

**10 – дневное меню**

**Весенне-летний период**

**От 3-х до 7-х лет**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № Тех. карты | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | Витамин С | К/Каллории |
| Белки | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | № 168  № 393  № 3 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром.  Чай сладкий с лимоном  Бутерброд с маслом. | 200  200  40\10 | 3,09  0,13  3,06 | | 4,07  0,02  9,43 | 32,09  11,33  18,27 | 0  7,36  0 | | 177  45,5  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  № 81  № 317  №277  №376  №1 | Салат из свежих огурцов  Суп гороховый на мяс. бульоне со сметаной.  Гарнир рожки.  Гуляш с мясом.  Компот из сухофруктов.(С-витаминизация)  Хлеб | 60  200  150  140  200  50 | 0,45  4,39  5,5  18,05  0,44  2,34 | | 3,65  4,22  4,57  14,26  0,02  0,54 | 1,42  13,05  26,44  4,58  27,76  19,93 | 5,7  4,64  0  0,97  50,4  0 | | 40,38  108  168  218  113  106,6 |
| Итого: | | | 800 | 31,17 | | 27,26 | 93,18 | 61,71 | | 753,98 |
| Полдник | № 267  № 392 | Блинчики с джемом .  Чай п\сладкий. | 150\20  180 | 11,8  0,06 | | 10,6  0,02 | 72,9  9,99 | 0,73  0,03 | | 434  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 |

**2 день**

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № Тех. карты | Наименование блюда | | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | Витамин С | К/Каллории |
| Белки | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | № 168  № 393  № 1 | Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным и сахаром.  Чай с лимоном сладкий.  Бутерброд с маслом сливочным. | | 200  200  40\10 | 5,5  0,13  3,06 | | 8,77  0,02  9,43 | 29,27  11,33  18,27 | 0  2,83  0 | | 213  41  170 |
| Завтрак |  | | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | | 0 | 10,1 | 3,6 | | 42,2 |
| Итого: |  | |  | 550 | 8,69 | | 18,22 | 68,97 | 6,43 | | 466,2 |
| Обед | № 20  № 60  № 132  № 376  № 1 | Салат из свежей капусты  Суп с клецками на кур.бульоне  Капуста тушенная  Кисель  Хлеб | | 60  200  150  200  50 | 0,84  5,1  3,13  1,36  2,6 | | 3,64  1,72  7,42  0  0,6 | 3,6  16,9  18,98  29,02  22,14 | 12,98  4,24  32,74  0,7  0 | | 34,96  114,24  158  116,19  106,6 |
| Итого: | | | | 720 | 20,63 | | 26,68 | 91,54 | 50,66 | | 683,99 |
| Полдник | № 237  № 397 | Запеканка творожная –манная  какао | | 150  200 | 26,31  4,08 | | 18,09  3,54 | 25,74  17,58 | 0,36  1,43 | | 372  118 |
| Итого: | | | | 350 | 30,39 | | 21,63 | 43,32 | 1,79 | | 490 |
| Итого за день: | | | | 1565 | 52,21 | | 53,23 | 202,83 | 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/Каллории |
| Белки | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | № 93  № 393  № 1 | Суп молочный с макаронными изделиями.  Чай сладкий с лимоном  Бутерброд с маслом | 200  200  40\10 | 7,18  0,13  3,06 | | 6,5  0,02  9,43 | 23,54  11,33  18,27 | 1,13  2,83  0 | | 181  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  № 313  № 107  №374  № 1 | Суп-лапша домашняя на кур.бульоне  Гарнир гречка  Тефтели  Компот из апельсинов  Хлеб | 200  150  80  200  50 | 2,26  8,59  12,496  0.45  2,6 | | 3,46  6,09  10,8  0.01  0,6 | 10,54  38,64  4,872  33.49  22,14 | 0,48  0  0,96  12.9  0 | | 82,66  243  168,98  138.6  106,6 |
| Итого: | | | 680 | 27,396 | | 21,06 | 109.682 | 14.34 | | 739.84 |
| Полдник | № 215  № 392  №1 | Омлет натуральный  Чай с сахаром  Хлеб | 100  180  30 | 9,28  0,06  1,56 | | 18,03  0,02  0,36 | 1,86  9,99  13,28 | 0,18  0,03  0 | | 193  40  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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | № Тех. карты | | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Витамин С | К/Каллории |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Завтрак | № 168  № 397  № 16 | | Каша пшенная молочная с м/с.  Какао с молоком  Бутерброд с маслом | 200  200  40/10 | 5,67  4,08  3,06 | | 5,28  3,54  9,43 | 32,55  17,58  18,27 | 0  1,43  0 | 200,0  118,8  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  № 31  № 137  № 376  №1 | | Салат из свежих помидор с луком  Суп крестьянский на к/б со сметаной  Овощное рагу с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб | 60  200  150  200  50 | 0,67  1,85  2,4  0,44  2,6 | | 3,7  6,18  11,33  0,02  0,6 | 2,8  12,34  13,59  27,76  22,14 | 12,20  14,72  8,27  0,4  0 | 47,46  112,46  166  113  106,6 |
| Итого: | | | | 660 | 7,96 | | 21,83 | 78,63 | 35,59 | 545,52 |
| Полдник | № 9  № 393 | | Бутерброд с отварной колбасой  Чай с лимоном | 30/60  180 | 9,73  0,12 | | 13,63  0.02 | 14,82  10,2 | 0  2,83 | 196,7  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 |

**5 день**

**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | | № Тех. карты | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | Витамин С | К/Каллории |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Завтрак | | № 213  № 392  № 1 | яйцо  Чай с сахаром  Бутерброд сыром | 200  200  40\15 | 4,39  0,06  6,45 | | 4,2  0,02  7,27 | 28,3  11,1  17,77 | 0  0,03  0,1 | 136,0  44,4  162,25 |
| Завтрак 2 |  | | Яблоко- 100 | 100 | 0,35 | | 0,35 | 8,62 | 16,69 | 36,6 |
| Итого: |  | | | 550 | 11,25 | | 11,84 | 65,79 | 16,82 | 379,25 |
| Обед | | № 57  № 276  № 384  № 1 | Борщ красный на мяс\б со сметаной  Жаркое по домашнему  Кисель  Хлеб | 200  150  200  50 | 1,04  22,02  1,36  3,54 | | 2,94  6,79  0  0,54 | 7,32  19,95  29,02  22,7 | 4,82  6,4  0,7  0 | 60  259  116,19  114,44 |
| Итого: | | | | 600 | 27,96 | | 10,27 | 78,99 | 11.92 | 549,63 |
| Полдник | | № 473  № 395 | Булочка домашняя  повидло  Кофейный напиток на молоке | 80  20  200 | 5,82  0,1  3,17 | | 10,01  0  2,68 | 43,13  13  15,95 | 0  1,17 | 179  50  101,1 |
| Итого: | | | | 300 | 9,09 | | 12,69 | 72,08 | 1,17 | 330,1 |
| Итого за день: | | | | 1462 | 48,3 | | 34,8 | 216,86 | 29.91 | 1258,98 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности | | | |  | 14.1 | | 22.8 | 63.1 |  | 1258.98 |

**7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | № Тех. карты | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | | Витамин С | К/Каллории |
| Белки | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | № 168  № 1  № 393 | Каша пшенная на молоке с маслом слив  Бутерброд с маслом  Чай с лимоном | 200  40\10  200 | 5,67  3,06  0,13 | | 5,28  9,43  0,022 | 32,55  18,27  11,33 | 0  0  2,83 | | 200,0  170  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  № 304  № 384  №1 | Свекольник на курином бульоне со смет  Плов с куриным мясом  Компот их с\ф (С-витаминизация)  Хлеб | 200  200  200  50 | 1,92  19,33  0,44  3,54 | | 6,33  16,19  0,02  0,54 | 10,05  33,99  27,76  22,7 | 12,35  0,96  0,4  0 | | 104,12  359  113  114,44 |
| Итого: | | | 650 | 25,23 | | 23,08 | 94,5 | 63,71 | | 690,56 |
| Полдник | № 230  № 394 | Вареники ленивые с маслом сливочным  Какао с молоком | 80  120\5 | 17,13  4,08 | | 15,17  3,54 | 17,71  15,82 | 0,23  1,43 | | 109,2  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/Каллории |
| Белки | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | № 168  № 395  № 2 | | Каша рисовая с маслом сливочным  Чай с сахаром и лимоном  Бутерброд с маслом | 200  200  40/10 | 3,09  0,12  3,06 | | 4,07  0,02  9,43 | 32,09  10,2  18,27 | 0  2,83  0 | | 177  41  170 |
| Завтрак 2 |  | Банан- 100 | | 100 | 1,11 | | 0 | 16,58 | 16,69 | | 67,34 |
| Итого: | |  | | 550 | 7,38 | | 13,52 | 60,56 | 19,52 | | 455,34 |
| Обед | №15  № 87  № 299  № 282  №384  №1 | | Салат из свежих помидоров и огурцов  Суп рыбный с рисом  Гарнир перловка с подливом  Котлета  Кисель  Хлеб | 60  200  150  70  200  50 | 0,57  8,6  4,2  11,92  1,36  3,2 | | 3,68  8,4  4,395  8,8  0  0,54 | 1,23  14,33  26,895  11,64  29,02  20,93 | 7,6  9,11  0,855  0  0,7  0 | | 28,56  167  166,995  173  116,19  114,44 |
| Итого: | | | | 730 | 29,85 | | 25,81 | 104,04 | 18.265 | | 834,14 |
| Полдник | № 449  № 392 | | Оладьи с повидлом  Кофейный напиток на молоке | 100\15  200 | 8,13  2,85 | | 6,86  2,41 | 47,1  14,36 | 0,47  1,17 | | 280  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  № 1  № 392 | Каша овсяная мол. с маслом сливочным  Бутерброд с маслом сливочным  Чай сладкий | 200  40/10  200 | 5,39  3,06  0,06 | | 6,38  9,43  0,02 | 27,13  18,27  9,99 | 0  0  0,03 | | 187  170  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  № 73  № 103  №1  № 376 | Салат из свежей капусты  Рассольник на к/б со сметаной  Пельмени  Хлеб  Компот из сухофруктов | 50  200  100  50  200 | 0,7  6,09  8,15  3,2  0,44 | | 3,03  4,05  10,4  0,54  0,02 | 4,51  8,74  12,73  20,93  27,76 | 16,22  6,03  0  0  0.4 | | 43,7  83,2  218,67  114,44  113 |
| Итого: | | | 600 | 18,58 | | 36,62 | 74,67 | 52,65 | | 570,01 |
| Полдник | № 458  № 397 | Ватрушка с творогом  Какао с молоком | 80  200 | 10,5  2,85 | | 6,26  2,41 | 3,3  14,36 | 0,04  1,17 | | 230  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/Каллории |
| Белки | Жиры | | Углеводы | |
| Завтрак | № 168  № 393  № 1 | Каша гречневая на молоке с масл. слив.  Чай с лимоном  Бутерброд с маслом сливочным | 200  200  40\10 | 6,21  0,12  3,06 | | 5,28  0,02  9,43 | 27,9  10,2  18,27 | 0  2,83  0 | | 184  41  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  № 247  321  № 384  №1 | Щи на к/б со сметаной  Рыба тушёная с овощами в томате  Картофельное пюре  Кисель  Хлеб | 200  70  150  200  50 | 1,74  7,04  3.06  1,36  3,2 | | 4,88  3,56  4,8  0  0,54 | 9,21  1,92  20,43  29,02  20,93 | 18,45  2,26  18,15  0,7  0 | | 85  70  138  116,19  114,44 |
| Итого: | | | 670 | 16.4 | | 13,78 | 81,51 | 39.56 | | 523,63 |
| Полдник | № 397 | Вафли  какао на молоке | 50  200 | 1.5  4.07 | | 1.4  3,54 | 40  17,57 | 0  1,43 | | 175  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 [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#P84) и Сборник рецептур блюди кулинарных изделий дляпитания детей в дошкольных организациях

под.ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт,2011.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

Балаганский детский сад № 4

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н.Салмина

От « 09 » января 2021 г.№ 3

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

В МКДОУ Балаганский детский сад № 4

Весенне-летний период

От 3-х до 7-х лет