|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | 20020040\10 | 4,523,676,45 | 4,073,197,27 | 30,5715,8217,77 | -1,430,1 | 177107162,25 |
| 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  | 602001507520050 | 0,841,733,0611,921,362,34 | 3,644,94,88,8000,54 | 5,4112,220,4311,6429,0219,93 | 19,478,0418,1500,40 | 52,44100138173116,19106,6 |
| Итого: | 735 | 21,25 | 22,68 | 98,63 | 46,06 | 732,29 |
| Полдник | № 454№395 | Пирожки с капустой. Чай с сахаром | 80180 | 6,020,06 | 8,360,02 | 27,79,99 | 0,120,03 | 213,040,0 |
|  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 лимономБутерброд с маслом. | 20020040\10 | 3,090,133,06 | 4,070,029,43 | 32,0911,3318,27 | 07,360 | 17745,5170 |
| 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 огурцовСуп гороховый на мяс. бульоне со сметаной.Гарнир рожки.Гуляш с мясом.Компот из сухофруктов.(С-витаминизация)Хлеб  | 60 20015014020050 | 0,454,395,518,050,442,34 | 3,654,224,5714,260,020,54 | 1,4213,0526,444,5827,7619,93 | 5,74,6400,9750,40 | 40,38108168218113106,6 |
| Итого: | 800 | 31,17 | 27,26 | 93,18 | 61,71 | 753,98 |
| Полдник | № 267№ 392 |  Блинчики с джемом .Чай п\сладкий. | 150\20180 | 11,80,06 | 10,60,02 | 72,99,99 | 0,730,03 | 43440 |
|  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. | 20020040\10 | 5,50,133,06 | 8,770,029,43 | 29,2711,3318,27 | 02,830 | 21341170 |
| 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 капустыСуп с клецками на кур.бульоне Капуста тушеннаяКисель Хлеб  | 60200150 20050 | 0,845,13,131,362,6 | 3,641,727,4200,6 | 3,616,918,9829,0222,14 | 12,984,2432,740,70 | 34,96114,24158116,19106,6 |
| Итого: | 720 | 20,63 | 26,68 | 91,54 | 50,66 | 683,99 |
| Полдник | № 237№ 397 | Запеканка творожная –манная какао | 150200 | 26,314,08 | 18,093,54 | 25,7417,58 | 0,361,43 | 372118 |
|  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 лимономБутерброд с маслом | 20020040\10 | 7,180,133,06 | 6,50,029,43 | 23,5411,3318,27 | 1,132,830 | 18141170 |
| 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.бульонеГарнир гречкаТефтелиКомпот из апельсинов Хлеб  | 2001508020050 | 2,268,5912,4960.452,6 | 3,466,0910,80.010,6 | 10,5438,644,87233.4922,14 | 0,4800,9612.90 | 82,66243168,98138.6106,6 |
| Итого: | 680 | 27,396 | 21,06 | 109.682 | 14.34 | 739.84 |
| Полдник | № 215№ 392№1 | Омлет натуральныйЧай с сахаром Хлеб | 10018030 | 9,280,061,56 | 18,030,020,36 | 1,869,9913,28 | 0,180,030 | 1934064 |
|  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 молокомБутерброд с маслом | 200 20040/10 | 5,674,083,06 | 5,283,549,43 | 32,5517,5818,27 | 01,430 | 200,0118,8170 |
| 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 лукомСуп крестьянский на к/б со сметанойОвощное рагу с мясомКомпот из сухофруктовХлеб  | 6020015020050 | 0,671,852,40,442,6 | 3,76,1811,330,020,6 | 2,812,3413,5927,7622,14 | 12,2014,728,270,40 | 47,46112,46166113106,6 |
| Итого: | 660 | 7,96 | 21,83 | 78,63 | 35,59 | 545,52 |
| Полдник | № 9№ 393 | Бутерброд с отварной колбасойЧай с лимоном | 30/60180 | 9,730,12 | 13,630.02 | 14,8210,2 | 02,83 | 196,741 |
|  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 | яйцоЧай с сахаром Бутерброд сыром | 20020040\15 | 4,390,066,45 | 4,20,027,27 | 28,311,117,77 | 00,030,1 | 136,044,4162,25 |
| 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 сметанойЖаркое по домашнемуКисель Хлеб  | 20015020050 | 1,0422,021,363,54 | 2,946,7900,54 | 7,3219,9529,0222,7 | 4,826,40,70 | 60259116,19114,44 |
| Итого: | 600 | 27,96 | 10,27 | 78,99 | 11.92 | 549,63 |
| Полдник | № 473№ 395 | Булочка домашняя повидлоКофейный напиток на молоке | 8020200 | 5,820,13,17 | 10,0102,68 | 43,131315,95 | 01,17 | 17950101,1 |
|  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 сливБутерброд с масломЧай с лимоном | 20040\10200 | 5,673,060,13 | 5,289,430,022 | 32,5518,2711,33 | 002,83 | 200,017041 |
| 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 сметПлов с куриным мясомКомпот их с\ф (С-витаминизация)Хлеб  | 20020020050 | 1,9219,330,443,54 | 6,3316,190,020,54 | 10,0533,9927,7622,7 | 12,350,960,40 | 104,12359113114,44 |
| Итого: | 650 | 25,23 | 23,08 | 94,5 | 63,71 | 690,56 |
| Полдник | № 230№ 394 | Вареники ленивые с маслом сливочнымКакао с молоком | 80120\5 | 17,134,08 | 15,173,54 | 17,7115,82 | 0,231,43 | 109,2118,88 |
|  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 сливочнымЧай с сахаром и лимономБутерброд с маслом | 20020040/10 | 3,090,123,06 | 4,070,029,43 | 32,0910,218,27 | 02,830 | 17741170 |
| 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 огурцовСуп рыбный с рисомГарнир перловка с подливомКотлетаКисельХлеб  | 602001507020050 | 0,578,64,211,921,363,2 | 3,688,44,3958,800,54 | 1,2314,3326,89511,6429,0220,93 | 7,69,110,85500,70 | 28,56167166,995173116,19114,44 |
| Итого: | 730 | 29,85 | 25,81 | 104,04 | 18.265 | 834,14 |
| Полдник | № 449№ 392 | Оладьи с повидломКофейный напиток на молоке | 100\15200 | 8,132,85 | 6,862,41 | 47,114,36 | 0,471,17 | 28091 |
|  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 сливочнымБутерброд с маслом сливочнымЧай сладкий | 20040/10200 | 5,393,060,06 | 6,389,430,02 | 27,1318,279,99 | 000,03 | 18717040 |
| 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 капустыРассольник на к/б со сметанойПельмениХлеб Компот из сухофруктов | 5020010050200 | 0,76,098,153,20,44 | 3,034,0510,40,540,02 | 4,518,7412,7320,9327,76 | 16,226,03000.4 | 43,783,2218,67114,44113 |
| Итого: | 600 | 18,58 | 36,62 | 74,67 | 52,65 | 570,01 |
| Полдник | № 458№ 397 | Ватрушка с творогомКакао с молоком | 80200 | 10,52,85 | 6,262,41 | 3,314,36 | 0,041,17 | 23091 |
|  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 лимономБутерброд с маслом сливочным | 20020040\10 | 6,210,123,06 | 5,280,029,43 | 27,910,218,27 | 02,830 | 18441170 |
| 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№ 247321№ 384№1 | Щи на к/б со сметанойРыба тушёная с овощами в томатеКартофельное пюреКисельХлеб  | 2007015020050 | 1,747,043.061,363,2 | 4,883,564,800,54 | 9,211,9220,4329,0220,93 | 18,452,2618,150,70 | 8570138116,19114,44 |
| Итого: | 670 | 16.4 | 13,78 | 81,51 | 39.56 | 523,63 |
| Полдник | № 397 | Вафликакао на молоке | 50200 | 1.54.07 | 1.43,54 | 4017,57 | 01,43 | 175118,88 |
|  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