

Согласовано

ИО Зав МБДОУ

«Наушкинский детский сад»



Н.Г. Ардагина

«16» 09 2020г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Перспективное меню на 10 дней.

Перечень первых блюд в течении месяца

1. Борщ со сметаной 15%
2. Суп – лапша домашняя (на курином бульоне)
3. Гороховый суп.
4. Суп с фрикадельками и вермишелью.
5. Рассольник со сметаной 15%
6. «Мозаика» (с кукурузой, горошком –консервированные).
7. Щи со сметаной 15%
8. Уха из свежей рыбы (консервированной рыбы).
9. «Сказка» (с пшеном, взбитыми яйцами).
- 10.Свекольник со сметаной 15%.
- 11.Суп с клецками (из муки, из манки).
- 12.Суп крестьянский.
- 13.Суп харчо.

Перечень вторых блюд в течении месяца.

1. Котлета мясная , рыбная, куриная с гарниром (пюре картофельное, пюре гороховое, крупы, каши).
2. Суфле куриное, рыбное, мясное с гарниром.
3. Тефтели, фрикадельки (пюре картофельное, пюре гороховое, крупы, каши).
4. Зразы мясные (с яйцом, гарниром).
5. Зразы картофельные с мясной, рыбной, куриной начинкой.
6. Азу с соленым огурцом.
7. Плов с мясом, курицей, овощами.
8. Голубец по – домашнему.
9. Голубец ленивый.
- 10.Позы по домашнему с говядиной.
- 11.Овощное рагу с мясом, курицей.
- 12.Рыба порционная, тушеная с гарниром (пюре картофельное, пюре гороховое, крупы, каши).
- 13.Гуляш с гарниром (пюре картофельное, пюре гороховое, крупы, каши).
- 14.Капуста тушеная с мясом, курицей.
- 15.Колбаса отварная кусочком, с гарниром (пюре картофельное, пюре гороховое, крупы, каши).

16. Мясо с картофелем тушеное по домашнему.
17. Бефстроганов с гарниром.
18. Суфле из печени, сердца говяжьего.

Дополнительные гарниры к второму блюду.

1. Икра кабачковая.
2. Горошек зеленый бланшированный.
3. Кукуруза сладкая бланшированная.
4. Огурец соленый кусочком.
5. Свекла отварная кусочком.
6. Овощи свежие (кусочком).
7. Сельдь малосоленая очищенная.
8. Винегрет.
9. Салат морковный (с чесноком)
10. Салат свекольный с чесноком.
11. Салат из капусты с зеленым горошком.
12. Салат из капусты с морковью и чесноком.
13. Салат из моркови с яблоком.
14. Салат летний (из свежих помидор, огурцов).
15. Салат из капусты с сладким перцем.
16. Салат из капусты со свежим огурцом и зеленью.

Перечень третьих блюд в течении месяца.

1. Компот из сухофруктов.
2. Компот из кураги (чернослив).
3. Компот из апельсинов.
4. Компот из яблок (груш) свежих.
5. Сок фруктовый.
6. Кисель ягодный.
7. Компот из консервированных фруктов.
8. Морс.

Перечень полдников в течении месяца.

1. Сухарики сливочные (детские, с изюмом)
2. Крекер детский.
3. Печенье овсяное (юбилейное, сливочное).
4. Вафли.
5. Гренки.
6. Рогалики с повидлом.

7. Ватрушка с творогом.
8. Булочка детская, дорожная (с сахаром, присыпкой)
9. Пирог с повидлом.
10. Печенье – песочник домашнее.
11. Блинчики с вареньем.
12. Пирожок с мясом, картофелем, капустой, рисом, яйцом.
13. расстегай с рыбой, мясом.
14. Гренка сливочная (батон запеченный в смеси яйца со сгущенным молоком).
15. Батон со сгущенным молоком, с сыром.
16. Крендель сахарный.
17. Калачик сметанный.
18. Булка с мармеладом.
19. Фрукты (яблоко, груша, банан).

Затраты на организацию питания согласно по Приложению 10 к Сан ПиН 2.4.1.3049-13 и руководствуясь Постановлением №382 от 1.10.2018г «Об установлении размера родительской платы за присмотр и уход за детьми...», затраты на организацию питания составляет 80 руб 15 коп. (восемьдесят руб 15 коп).

Медицинская сестра
Повар

Врио зав МБДОУ

О.Г.Ладыженская
О.И.Урсова
М.Н.Родионова
Н.Г.Ардагина

Перечень блюд на завтрак.

Каша молочная кукурузная

1. Каша молочная ячневая
2. Каша молочная манная
3. Каша молочная пшенная.
4. Каша молочная рисовая.
5. Каша молочная гречневая.
6. Каша молочная «Дружба»
7. Вермишель в молоке.
8. Омлет запеченный.
9. Отварное яйцо с кабачковой икрой.

1. Чай с молоком, сахаром

2. Какао с молоком
3. Молоко кипяченое.
4. Чай с сахаром.

Дополнительно к завтраку.

1. Бутерброд с маслом (сыром, повидлом, джемом, овощной икрой).
2. Конфета (желейные, на основе мармелада, «Коровка», сливочная).
3. Мармелад детский «Ягодный».

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергит. Ценность (ккал)
День 1 завтрак	Манная молочная каша					
	Бутерброд со слив.	150-	4,81	5,6	23,3	161,38
	Маслом, джемом	200	2,3	4,36	20,08	87,2
	Чай с молоком	20/30				
		6/10				
		10/15	5,02	3,5	10,0	73,8
		150-				
		200				
10.00 ч	сок	100-	0	0	11,7	47
		150				
Обед	Суп-лапша на курин.бульоне	200-	7,58	11,58	18,1	156,7
	Плов с курицей	250	19,33	16,19	33,99	359
	Хлеб ржаной	180-	3,69	0,93	22,15	120,2
	Салат из св.овощей (огурец, помидор)	200				
	Компот из сухофруктов	40-60	0,49	3,0	1,86	37,1
		30/50	0,22	0	12,4	50
		150/200				
полдник	Гренка слив (батон, запеченный с яйцом и сгущ.молоком)					
	Чай с молоком	60/90	7,7	8,2	24,2	197
		150/200	5,02	3,5	10,0	73,8
		всего	56,16	56,86	187,81	1363,5
День 2 завтрак	Ячневая молочная каша					
	Бутерброд со слив.маслом	150/200	5,29	5,73	26,35	174,67
	Чай с мармеладом	20/30				
		6/10	2,3	4,36	14,62	108
		150/200	0	0	0,72	3,03
		10/15				
обед	Щи со св.капустой ,					

	мясом и сметаной	200/250	3,68	7,07	8,8	118
	Суфле из сердца говяж с макаронными изделиями	80/100	13,9	15,3	2,12	201,5
	Подлива					
	Хлеб ржаной	120/150	5,34	6,96	31,45	203
	Салат из свеклы с чесноком	30/30	0,36	0,95	2,9	21,3
		40/60	3,69	0,93	22,15	102,2
	Компот из консерв. фруктов	30/50	0,83	4,54	4,55	65
		150/180	0,4	0,15	27,5	113,4
полдник	Пирожок с картофелем	70/70	4,51	5,04	28,5	189
	Чай с сахаром	150/200	0	0	9,0	32,0
		всего	40,3	51,03	178,4	1349,4
День 3 завтрак	Каша молочная «Дружба»					
	Бутерброд со слив/маслом	150/200	4,92	5,88	26,39	177,3
	Чай с конфетой	6/10				
		20/30	5,06	7,84	14,62	151
		150/200	0,28	0,68	7,5	37,37
		10/15				
обед	Суп «Сказка» с пшеном, взбитым яйцом на мясном бульоне					
	Ежики в томатно-сметанном соусе с тушеной капустой	200/250	9,5	4,15	20,4	211,1
	Хлеб ржаной	60/70	18,1	17,4	14,2	282,7
	Кисель ягодный	150/200	4,0	3,1	11,7	93,0
		150/200	4,0	0,93	22,15	120,3
		30/60	0	0	18	60
полдник	Печенье овсяное	150/200	3,13	7,1	33,75	208,6
	Чай с молоком	50/70	5,02	3,5	10,0	73,8
	яблоко		0,24	0	5,9	28,2
		всего	53,94	50,58	184,61	1443,7
День 4 завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	5,2	6,1	26,6	179
	Бутерброд со слив/маслом	20/30	2,3	4,36	14,62	108
	Чай с молоком	6/10				
	Мармелад «Ягодка	150/200	5,02	3,5	10,0	73,8
		10/15	0	0	0,72	3,3
10.00 час	сок	100/150	0	0	11,7	47
обед	Суп крестьянский со сметаной (на мясном					

	бульоне) Шницель мясной запеченный с картофельным пюре в томатно – сметанном соусе Хлеб ржаной Салат из моркови с яблоком Компот из свежих фруктов	200/250 70/80 120/150 30/30 40/60 30/50 150/200	3,1 16,3 0,69 3,69 0,33 0,16 5,05	5,0 16,3 5,24 1,95 0,93 0,1 0,16	21,0 5,76 18,26 3,09 22,15 3,38 15,8	141,3 233,0 142 31 120,2 16,0 60
полдник	Булочка домашняя «Детская» Молоко 3,2%	50/60 150/200	3,4 3,2	9,63 3,2	33,52 7,2	177,7 80
		всего	45,24	56,47	193,56	2418
День 5 завтрак	Вермишель в молоке Бутерброд со слив/маслом и сыром Чай с сахаром	150/200 20/30 6/10 10/15 150/200	3,3 5,08 0	3,8 7,84 0	17,48 14,52 9,0	114 151 32,2
обед	Уха из свежей рыбы Тефтеля мясная с гороховым пюре Подлива Хлеб ржаной Салат из капусты с морковью и луком Компот из сухофруктов	200/250 80/100 120/150 30/30 40/50 30/50 150/200	5,3 8,98 13,5 0,69 3,69 0,84 0,22	6,5 9,49 1,34 1,95 0,93 3,64 0	25,3 7,31 39,3 3,09 22,15 5,41 12,4	105,3 150,5 181,8 31 120,2 52,44 50
полдник	Вафли Чай с молоком 3,2%	30/60 150/200	2,44 5,02	13,9 3,5	29,9 10,0	256,7 73,8
		всего	49,04	52,89	196,0	1363,8
День 6 завтрак	Рисовая молочная каша Бутерброд с сл.маслом Чай с мармеладом	150/200 20/30 6/10 150/200 10/15	4,17 2,3 0 	5,6 4,36 0 	24,08 14,62 0,72 	161 108 3,08
10.00	сок	100/150	0	0	11,7	47

обед	Суп с клецками на курином бульоне	200/250	5,2	7,1	19,09	19,09
	Суфле куриное с гречкой	80/100	7,5	11,2	3,42	250,3
	Подлива	120/150	8,59	6,9	38,6	243
	Хлеб ржаной	30/30	0,69	1,95	3,09	31
	Салат из моркови с чесноком	40/60	3,59	0,93	22,15	120,2
	Кисель ягодный	30/50	0,59	5,05	3,16	56
		150/200	0	0	18	60
полдник	Сухари сливочные	30/50	4,09	5,29	32,8	198,8
	Какао с молоком 3,2%	150/200	1,0	1,0	12,0	55
		всего	37,92	48,57	203,4	1353,4
День 7 завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	5,05	5,65	23,37	161,3
	Бутерброд с сл.маслом и джемом	20/30 6/10				
	Чай с молоком 3,2%	10/25	2,3	4,36	20,08	87,2
		150/200	5,02	3,5	10,0	73,8
обед	Борщ со сметаной 15% на мясном бульоне	200/250	3,52	5,98	9,78	117
	Мясо с картофелем по домашнему					
	Хлеб ржаной					
	Огурец соленый	180/220	24,48	7,5	16,13	250
	Компот из сухофруктов	40/60	3,69	0,93	22,15	120,2
		20/30	0,27	0,08	0,59	3,63
		150/200	0,22	0	12,4	50
полдник	Печенье «Песочник» по домашнему	30/60	4,0	8,4	24,2	183
	Молоко кипяченое 3,2%	100/150	4,35	4,8	6,0	88,5
		всего	52,88	41,2	144,7	11,34,7
День 8 завтрак	Каша молочная гречневая	150/200	9,4	12	37,7	282,4
	Бутерброд с сл.маслом и сыром	20/30 6/10 10/15	5,06	7,84	14,62	150
обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150/200 6/10	0,28	0,68	7,5	37,37
	Ленивый голубец с макарон.	200/250	6,5	5,2	22,09	150

	изделиями	80/100	7,35	4,45	4,19	79,53
	Подлива	120/150	5,34	6,96	22,9	203
	Хлеб ржаной	30/30	0,69	1,95	3,09	31
	Винегрет	40/60	3,69	0,93	22,15	120,2
		30/50	1,56	3,1	6,04	76,4
	Компот (с добавлением) конс.фруктов	150/200	0,4	0,15	27,5	113,4
полдник	Печенье овсяное	70/90	13,3	7,1	33,75	208,6
	Чай с молоком	150/200	5,02	3,5	10,0	73,8
	банан	70/90	0,75	0,25	10,5	47
		всего	49,8	54,11	221,9	1574,8
День 9 завтрак	Каша молочная пшеничная	150/200	7,68	9,7	32,1	246,0
	Бутерброд с сл.маслом	20/30	2,3	4,36	14,62	108
	Чай с сахаром	150/200	0	0	9,0	32,2
10.00	сок	150/200				
обед	Суп «Мозаика» (на м/к бульоне с добавлением конс.овощей)	100/150	29,4	21,0	11,7	47
	Зразы карт, с мясом	130/170	10,8	23,1	35,7	308,5
	Подлива	30/30	0,69	1,95	3,09	31
	Хлеб ржаной	40/60	3,69	0,93	22,15	120,2
	Салат из св.овощей с луком	30/30				
	Компот из груш	150/200	10,8			
полдник	Рогалик с повидлом	30/50	0,94	1,3	3,02	25,52
	Чай с молоком	150/200	0,16	0,16	15,8	60
		всего	64,12	68,75	227,85	1671,7
День 10 завтрак	Яйцо вареное	60/60	3,44	2,75	0,7	
	Бутерброд с сл.маслом и кабачковой икрой	20/30	2,54	5,28	15,69	
	Чай с сахаром	150/200	5,02	3,5		
обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150/200	0	0	9,0	32,2
	Рыба по-польски (под					

	омлетом)					
	Рис отварной	80/100	15,2	6,0	5,0	133,6
	Подлива	120/150	3,16	4,65	25,9	133
	хлеб ржаной	30/30	0,69	1,95	3,09	31
	Салат из свеклы с сол.огурцом	40/60	3,69	0,93	22,15	120
	Компот из сухофруктов	40/60	1,1	4,1	5,7	61,0
		150/200	0,22	0	12,4	50
полдник	Пряник	30/50	2,4	2,46	35,2	175,2
	Молоко 3,2%	150/200	5,5	3,2	6,5	80
		всего	51,7	48,37	166,0	1258,0

Используемая литература:

01. СанПин 2.4.1.2662-10 (Приложение 10)
02. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. (Под редакцией М.П.Могильного и В.А.. Тутельяна, 2011г).
03. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ (под редакцией доц. Л.С.Коровка, доц. И.И.Добросердова и др.2004г)
04. Организация детского питания в ДООУ (методические рекомендации и материалы под ред. Л.И.Басова, С.А.Димитриев, Л.Я.Каневская, М.М. Цапенко)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575831

Владелец Ардагина Наталья Георгиевна

Действителен с 22.06.2021 по 22.06.2022