

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение центр развития ребенка - детский сад № 15 «Берёзка»
посёлка городского типа Ильского муниципального образования
Северский район**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБДОУ ЦРР-ДС №15 «Берёзка»
пгт. Ильского МО Северский район
И.М. Дягиль.

Приказ № 72 ОД от 29.09. 2023г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте от 3-х до 7 лет
на осенний период

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	первый:							
завтрак	Каша манная молочная	180	5,12	5,81	23,28	169,64	0	311
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
	с сыром	15	3,62	4,43	0,05	55,65	0,24	97
Всего за	завтрак:	410	11,33	14,72	49,96	376,59	0,24	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	10	42,0	6,2	912
		100						
Обед:	овощи солёные							
	(огурцы , капуста квашеная)	50	1,07	0	0,3	8,0	8,0	576
	Борщ с мясом со сметаной	180	6,36	7,06	15,96	133,21	14,13	171
	котлета мясная	70	13,26	10,16	4,97	127,36	0,84	453
	томатный соус	10	1,5	1,52	5,01	6,79	0,83	461
	гарнир из крупы	120	2,62	2,34	24,01	132,12	0	255
	Компот из свежих фруктов с	180	0,12	0	17,91	66,36	0,48	631
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	600	29,17	21,73	78,07	586,81	24,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
полдник	Булочка сдобная	80	7,74	7,34	59,44	328,01	1,62	741
	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90,9	0,55	698
			13,14	11,84	66,64	418,91	2,17	
Всего за	полдник:	260						
	соль йодированная на весь день	3,75						
Всего за	первый день:	1431,25	54,04	48,29	204,67	1424,31	32,89	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	второй:							
завтрак	Каша молочная кукурузная	180	5,05	5,66	23,45	163,78	1,35	305
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
	с сыром	15	3,62	4,43	0,05	55,65	0,24	97
Всего за	завтрак:	410	11,26	14,57	50,13	370,73	1,59	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	10	42,0	6,2	912
		100						
Обед:	овощи солёные							
	(огурцы , капуста квашеная)	50	1,07	0	0,3	8,0	8,0	576
	Суп с гренками на курином бульоне	180	5,85	5,36	18,39	98,6	2,17	177
	Плов с курицей	190	19,06	18,13	67,43	340,39	2,48	492
	Компот из сухо/ фруктов с витамином «С»	180	0,85	0	24,84	97,94	0,66	638
			0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	600	26,83	23,49	110,96	544,93	13,31	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
полдник	Лапшевник с творогом	100	9,52	9,36	27,67	180,18	0,2	358
	Подлива «шоколадная»	10	0,39	2,38	6,7	53,44	0	601
	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90,9	0,55	698
Всего за	полдник	290	15,31	16,24	41,57	324,52	0,55	
	соль йодированная на весь день	3,75						
Всего за	второй день:	1457,2	58,04	54,95	229,58	1395,15	21,65	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	третий:							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	5,7	6,17	23,34	178,7	0	309
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
	с сыром	15	3,62	4,43	0,05	55,65	0,24	97
Всего за	завтрак:	410	10,85	16,75	43,11	442,08	2,04	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	1,02	0	29,8	117,48	0,66	912
		180						
Обед:	овощи солёные							
	(огурцы, капуста квашеная)	50	1,07	0	0,3	8,0	8,0	576
	Суп гороховый на курином бульоне	180	6,15	5,59	18,15	112,11	7,36	137
	Капуста тушёная с курицей	190	12,48	11,4	11,42	172,49	5,62	214
	Кисель из фруктов с	180	0,12	0	26,79	99,28	4,8	642
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	600	25,71	18,26	67,69	532,65	25,78	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
полдник	Омлет натуральный	110	6,9	9,85	3,91	113,11	1,0	340
	Икра свекольная	25	1,26	3,0	5,26	33,01	2,44	126
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,56	0	1
	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90,9	0	698
Всего за	полдник:	405	17,04	23,26	31,74	380,58	3,44	
	соль йодированная на весь день	3,75						
Всего за	третий день:	1652,5	54,62	58,27	172,34	1472,83	31,92	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	четвертый:							
завтрак	Каша молочная ячневая	180	5,84	5,86	24,1	169,57	0	305
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
	И сыром	15	3,62	4,43	0,05	55,65	0,24	
Всего за	завтрак:	410	12,05	14,77	50,78	376,52	0,24	
2 завтрак	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90,9	0,55	698
Обед:	овощи солёные							
	(огурцы , капуста квашеная)	50	1,07	0	0,3	8,0	8,0	576
	Рыбный суп	180	7,88	3,07	17,11	110,01	12,6	21
	Жаркое по-домашнему с мясом	190	15,3	15,41	34,62	335,76	17,74	436
	Компот из сухофруктов с	180	0,85	0	24,84	97,94	0,66	638
	витамином «С»		0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	600	29,34	19,13	86,78	664,68	36,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
полдник	Сырники из творога	80	13,36	14,02	20,34	269,3	0	366
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1,44	0,42	27,7	65,5	0,2	02025
	Какао на молоке	180	3,38	3,99	20,86	124,52	1,2	693
Всего за	полдник:	280	18,18	18,43	68,9	459,32	1,4	
	соль йодированная на весь день	3,75						
Всего за	четвертый день:	1527,5	64,97	56,83	213,66	1591,42	38,19	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	пятый:							
завтрак	Каша рисовая молочная	180	4,83	5,61	20,25	129,11	0	302
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
	И сыром	15	3,62	4,43	0,05	55,65	0,24	
Всего за завтрак:		410	11,04	14,52	46,93	336,06	0,24	
2 завтрак	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90,9	0,55	698
		180						
Обед:	овощи солёные							
	(огурцы , капуста квашеная)	50	1,07	0	0,3	8,0	8,0	576
	Суп «Харчо» с мясом со сметаной	180	6,48	7,1	15,41	98,5	12,2	134
	Биточки рыбные в	70	20,78	5,79	0,71	97,79	1,79	389
	томатном соусе	10	1,5	2,52	5,01	43,3	0,83	461
	Пюре картофельное	110	4,88	3,12	22,87	174,16	1,79	520
	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	180	0,12	0	17,91	66,36	0,48	631
Всего за Обед:		600	39,07	19,18	72,12	601,08	25,09	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
полдник	Кондитерское изделие	50	5,85	6,08	57,45	287,26	0	797
	Кофейный напиток	180	4,12	4,66	21,36	133,5	1,3	693
	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,0	42,0	6,2	707
Всего за полдник:		330	10,37	10,74	88,81	462,76	7,5	
	соль йодированная на весь день	3,75						
Всего за пятый день:		1577	65,88	48,94	215,06	1490,8	33,38	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	шестой:							
завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	5,9	5,8	26,78	175,92	0	311
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд с маслом	30-5	2,86	4,45	12,64	98,3	0	96
Всего за завтрак:		395	8,89	10,25	53,41	327,22	0	
2 завтрак	Сок фруктовый	180	1,02	0	29,8	117,52	0,66	912
		180						
Обед:	Овощи солёные							
	(огурцы, капуста квашеная)	50	1,07	0	0,3	8,0	8,0	576
	Борщ с мясом со сметаной	180	6,36	7,06	15,96	141,5	16,52	171
	Тефтели мясные в томатном соусе	70	22,2	6,81	13,47	158,41	0,84	456
	свекла тушеная	20	1,5	2,52	5,01	43,3	0,83	461
	100	100	0,4	5,0	3,85	70,74	4,08	536
	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	180	0,12	0	17,91	66,36	0,48	631
			0	0	0	0	0	
Всего за обед:		600	35,89	22,04	66,41	601,28	30,75	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
полдник:	Ватрушка с повидлом	80	6,99	9,79	59,24	289,46	1,5	741
	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90,9	0,55	698
Всего за полдник:		260	12,39	14,29	66,44	380,36	2,05	
	соль йодированная на весь день	3,75						
Всего за шестой день:		1492,5	58,19	46,58	216,06	1426,38	33,46	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР – ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	седьмой:							
завтрак	Каша молочная овсяная	180	5,33	6,56	20,42	168,29	1,35	311
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
Всего за	завтрак:	395	7,92	11,04	47,05	319,59	1,35	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	10	42,0	6,2	912
		100						
Обед:	Овощи солёные							
	(огурцы, капуста квашеная)	50	1,07	0	0,3	8,0	8,0	576
	Рыбный суп	180	7,88	3,07	17,11	110,01	12,6	211
	Печень по- «Строгановски»	80	10,09	8,51	5,06	125,51	4,05	99
	Макароны отварные	110	6,1	2,93	25,75	150,6	0	102
	Компот из сухо/фруктов	180	0,85	0	24,84	97,94	0,66	638
	С витамином «С»		0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	600	30,23	15,16	82,97	605,03	25,31	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
полдник:	Запеканка из творога	100	12,63	9,94	17,64	211,16	0,2	358
	Соус сметанный сладкий	10	0,47	1,16	9,86	49,71	0	366
	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90,9	0,55	698
Всего за		290	18,5	15,6	34,7	351,77	0,75	
	соль йодированная на весь день	3,75						
Всего за	седьмой день:	1442,5	57,05	41,8	174,72	1318,39	33,61	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамины «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	ВОСЬМОЙ:							
завтрак	Каша молочная гречневая	180	6,14	6,11	23,07	172,1	0	315
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
Всего за	завтрак:	395	8,73	10,59	49,7	323,4	0	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,0	42,0	6,2	707
		100						
Обед:	овощи солёные							
	(огурцы , капуста квашеная)	50	1,07	0	0,3	8,0	8,0	576
	Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной	180	3,67	3,97	20,02	124,09	6,0	147
	Рагу овощное из курицы	190	21,22	17,51	33,83	305,55	12,02	489
	Кисель из фруктов с витамином «С»	180	0,12	0	26,79	99,28	4,8	642
			0	0	0	0	0	
Всего за	обед:	600	30,32	22,13	90,85	649,89	30,82	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
Полдник:	Яйцо отварное	45	6,4	5,75	0,35	78,5	0	341
	Икра овощная	25	0,61	2,09	3,23	33,01	2,44	127
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,56	0	1
	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90,9	0	698
Всего за	полдник:	250	14,03	12,58	19,18	242,97	2,44	
	соль йодированная на весь день	3,75						
Всего за	ВОСЬМОЙ день:	1402,5	53,48	45,3	169,73	1258,26	39,46	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамин «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	девятый:							
завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,54	5,68	20,01	165,03	0	390
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
Всего за завтрак:		395	9,13	10,16	46,64	316,33	0	
2 завтрак	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90,9	0	698
		180						
Обед:	Закуска свекольная	80	1,13	5,01	9,64	87,35	9,8	535
	Суп «рассольник» на мясном бульоне со сметаной	180	2,8	3,88	15,48	102,4	12,95	131
	Омлет по-«крестьянски» с мясом	160	28,0	17,55	4,85	236,98	1,0	477
	Компот из сухо/фруктов	180	0,85	0	24,84	97,94	0,66	642
	С витамином «С»		0	0	0	0	0	
Всего за обед:		600	37,02	27,09	64,72	637,64	24,41	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	130
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	130
полдник								
	Пудинг из творога	90	11,92	8,66	12,5	186,34	0	358
	Повидло	10	0,5	0	7,16	27,3	0,14	366
	Какао на молоке	180	3,38	3,99	20,86	124,52	1,2	693
Всего за полдник:		280	15,8	12,65	40,52	338,16	1,34	
	соль йодированная на весь день	3,75						
Всего за девятый день:		1512,5	67,35	54,4	159,08	1383,03	25,75	

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по МБДОУ ЦРР –ДС №15 «БЕРЕЗКА» пгт .Ильского МО Северский район

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (К,КАЛ)	Витамины «С»	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День	десятый:							
завтрак	Каша пшённая молочная	180	5,6	6,95	23,66	169,33	0	302
	Чай с сахаром	180	0,13	0	13,99	53,0	0	685
	Бутерброд с маслом	30-5	2,46	4,48	12,64	98,3	0	96
Всего за	завтрак:	395	8,19	11,43	50,29	320,63	0	
2 завтрак	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	90,9	0	698
		180						
	овощи солёные (огурцы , квашеная)	50	1,07	0	0,3	8,0	8,0	576
Обед:	Суп «Буравчик» с мясом со сметаной	180	5,67	5,31	16,43	90,63	1,54	129
	Кнели рыбные	70	19,83	12,06	1,61	75,54	1,88	511
	в томатном соусе	10	0,58	0,02	1,6	6,79	0,83	461
	пюре картофельное	110	3,11	2,71	31,17	163,15	16,43	520
	Компот из свежих фруктов с витамином «С»	180	0,12	0	17,91	66,36	0,48	631
Всего за	обед:	600	34,62	20,75	78,93	523,44	29,16	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	8,4	40,6	0	1
	Хлеб ржаной	37,5	2,62	0,41	1,51	72,37	0	1
полдник	Фрукты свежие	100	0,4	0	10,0	42,0	6,2	912
	Кондитерское изделие	50	5,85	6,08	57,45	310,5	0	797
	Кофейный напиток	180	4,12	4,66	21,36	133,5	1,3	692
Всего за	полдник:	330	10,37	10,74	88,81	486,0	7,5	
	соль йодированная на весь день	3,75						
Всего за	десятый день:	1562,5	58,58	47,42	225,23	1420,87	36,66	

Химический состав продуктов питания за 10 дней

день	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (к .кал)	вит «С»
1	54,04	48,29	204,67	1424,31	32,89
2	58,04	54,95	229,58	1395,15	21,65
3	54,62	58,27	172,34	1472,83	31,92
4	64,97	56,83	213,66	1591,42	38,19
5	65,88	48,94	215,06	1409,80	33,38
6	58,19	46,58	216,07	1426,38	33,46
7	57,05	41,80	174,72	1318,39	33,61
8	53,48	45,30	169,73	1258,26	39,46
9	67,35	54,40	159,08	1383,03	25,75
10	58,58	47,42	225,23	1420,87	36,66
сред	59,22	50,28	198,92	1410,05	32,70