

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №5 «БЕРЕЗКА»
Г. БЕЛОГОРСКА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ДООУ

Т.Н. Шевченко

Приказ от 30.10.2023 г. № 167



**Основное (организованное)
примерное перспективное
десятидневное меню
на летний период
возрастная категория
от 1-г до 3-х**

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО
2016г.**

г. Белогорск

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий- ность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
1-й день Понедельник	Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеница	150/3/5	3,46	4,57	24,70	154,0	0,00	185
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
	Бутерброд с маслом и джемом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,00	2
	Итого завтрак:		6,02	8,51	59,36	339,0	1,42	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (мандарины)	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368
	Обед							
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,12	171,0	5,50	10
	Суп с рыбными консервами	180	6,21	6,03	10,35	120,4	6,56	87
	Котлета из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223,0	1,00	305
	Макароны отварные с маслом	120/3	3,78	2,90	18,16	114,00	0	205
	Кампот из сухофруктов	150	0,006	0,00	16,60	37,1	0,00	383
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	119
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	119
Итого обед:		28,19	25,71	81,60	771,68	13,06		
Полдник								
Булочка веснушка	70	5,46	4,28	37,70	211,4	0,00	473	
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401	
Итого полдник		9,81	8,03	43,70	286,4	1,05		
Итого за день:		45,22	42,65	201,46	1 473,1	23,53		
2 день Вторник	Завтрак							
	Омлет "Драчена"	60	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228
	Икра свекольная	50	0,27	1,41	50,04	208,2	5,05	54
	Бутерброд с маслом	30/5	2,29	7,05	13,67	126,9	0,00	1
	Чай с сахаром	150/6	0,50	0,02	8,32	33	0,69	392
	Итого завтрак:		9,48	17,25	75,99	488,4	5,95	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (Яблоко)	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368
	Обед							
	огурец соленый	30	0,24	0,03	0,84	4,50	0,84	б/н
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	81
	Пюре картофельное	100/3	2,04	3,20	13,60	91,5	12,11	125
	Рыба тушеная с овощами	50/50	9,90	5,70	2,57	101,7	1,89	247
	Компот из апельсинов	150	0,12	0,12	17,90	73,2	12,92	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	119
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	119
Итого обед:		20,75	14,32	67,88	393,37	32,41		
Полдник								
Пицца "Детская"	100	16,06	13,40	28,00	296,00	0,58	465	
Сок фруктовый (тетро пак 200гр)	200	0,50	0,00	27,20	113,3	3,30	пр	
Итого полдник:		0,50	0	27,20	113,3	3,30		
Итого за день:		31,93	31,97	187,87	1 071,13	49,66		

3 день Среда	Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,9	14,13	108,9	0,51	93
	Бутерброд с маслом	20/5	1,75	5,36	10,46	97	0,00	1
	Чай с сахаром	150/6	0,50	0,16	8,32	33	0,69	392
	Итого завтрак:		6,56	9,42	32,91	239,3	1,20	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368
	Обед							
	Винегрет овощной	45	0,61	2,78	3,88	42,7	4,61	45
	Расольник "Ленинградский" со сметаной	180/5	1,51	3,68	11,94	86,9	5,43	76
	Фрикадельки мясные в томатно овощном соусе	60/30	9,64	10,20	9,80	168,0	0,52	288
	Каша гречневая с маслом сливочным	150/3	4,67	4,86	25,83	0,7	0	168
	Кисель витаминизированный	180	3,16	2,83	22,66	128,7	1,08	384
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	111
	Итого обед:		21,67	25,04	84,00	481,00	11,64	
	Полдник							
	Сырники творожные	100	17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	237
	Джем	20	0,58	1,36	3,98	30,0	0,00	111
	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,50	102,0	3,00	399
Итого полдник:		17,99	12,35	41,65	349	3,24		
Итого за день:		47,42	47,212	175,36	1145,34	24,08		

4 день Четверг	Завтрак									
	Пудинг творожный с яблоками,соусом молочным	130	13,61	10,67	14,63	209	1	240		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,65	136,0	0	1		
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,99	0,02	8,92	34,2	2,36	393		
	Итого завтрак:		17,05	18,24	38,20	379,2	3,74			
	2-й завтрак									
	Фрукты свежие (яблоко)	80	1,20	0,40	16,80	76,00	8,00	368		
	Обед									
	Салат из квашеной капусты	50	0,79	2,5	3,83	41,6	14,6	111		
	Суп лапша домашняя	180	1,59	3,65	8,5	73,62	0,36	86		
	Плов из птицы	140	15,12	12,76	26,67	282	0,41	304		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,016	20,82	84,8	0,30	376		
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	111		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	111		
	Итого обед:		21,89	19,976	79,73	588,17	15,67			
	Полдник									
	Оладьи	45	6,42	8,77	3,96	120,0	0,21	228		
	Молоко стуженое	15								
	Кофейный напиток с молоком	150	0,32	0,04	1,10	6,0	1,40	6/н		
	Итого полдник:		6,42	8,77	3,96	120,00	0,21			
Итого за день:		46,56	47,38	138,69	1 163,33	27,62				

7 день Вторник	Завтрак																		
	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,10	127	0	215											
	Икра кабачковая	50	0,27	1,41	50,04	208,2	5,05	33											
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1,00											
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3	0,99	0,02	8,92	34,2	2,36	393											
	Итого завтрак:		9,44	20,02	74,68	505,36	7,51												
	2-й завтрак																		
	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8,0	368											
	Обед																		
	Салат из отварной свеклы	50	0,79	2,50	3,83	41,60	14,60	15											
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	5,31	4,14	12,35	108	8,960	83											
	Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,0	0,34	255											
	Картофель отварной	120	2,05	3,96	16,12	97,0	14,70	125											
	Компот из яблок	150	0,50	0,02	8,32	33	0,69	393											
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПП											
	Итого обед:		23,35	15,426	68,20	493,10	39,29												
	Полдник																		
	Пицца "Детская"	100	16,06	13,40	28,00	296,00	0,58	465											
	Сок фруктовый (тетро пак 200гр)	200	0,50	0,00	27,20	113,3	3,30	пп											
	Итого полдник:		16,56	13,4	55,20	409,3	3,88												
	Итого за день:		49,67	49,16	205,92	1442,99	58,68												
8 день Среда	Завтрак																		
	Каша овсянная с изюмом и яблоками	155	4,1	4,45	21,93	144	1,52	193											
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,00	11,96	75,8	0,98	395											
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0	1,00											
	Итого завтрак:		8,92	14,00	48,51	355,83	1,20												
	2-й завтрак																		
	Фрукты свежие (Банан)	95	1,43	0,48	19,95	90,25	9,50	368											
	Обед																		
	Овощи по сезону (огурец соленый)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0,84	6/н											
	Суп картофельный с гречками	200	2,43	2,60	11,14	77,8	6,06	79											
	Капуста тушеная	120	2,50	4,45	11,50	96,0	19,99	132											
	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	9,45	9,56	8,43	158,0	0,47	288											
	Напиток из шиповника	150/7	0,50	0,02	8,32	33	0,69	393											
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПП											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	ПП											
	Итого обед:		19,18	17,706	60,14	475,80	28,05												
	Полдник																		
	Пирожки с картофелем	70	3,15	1,82	20,46	111	0,34	454											
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	77	0,45	401											
	Итого полдник:		7,50	5,57	26,76	187,60	0,79												
	Итого за день:		37,03	37,76	155,36	1109,48	39,54												

