

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида
п. Чернянка Белгородской области»



«Утверждаю»
заведующий МБДОУ
«Светлячок» п. Чернянка
Г.В.Скуратова
приказ № 2 от 01.06.2022 г

Перспективное меню
на 2021-2022 учебный год
для воспитанников, посещающих ДОУ
с 12 часовым режимом функционирования
действующее с 01.06.2022

п. Чернянка 2021

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (22 %)							
1	Бутерброды с маслом	1030	1,23	0,04	3,78	7,31	68	0
213	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,6	0,28	63	0
53	Икра кабачковая	45	0,54	0	2,82	3,55	42	3,31
1	Чай с сахаром	150\10	0,06	0	0,02	9,99	40	0,03
		332	6,91	5,12	11,22	21,13	213	3,34
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок	80	0,75	0	0	15,15	64	3,0
	обед (38 %)							
13	Овощная нарезка из огурцов	40	7,6	0	60,89	23,75	673	95
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,96	0	19,54	33,93	339	73,86
314	Каша вязкая пшеничная	110	26,29	26,29	0,3	136,81	1050,0	0
277	Гуляш из отварного мяса	50	15,42	14,74	12,41	3,96	189	0,6
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0	0,1	138,84	565	2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0	0,36	10,02	52	0
		590	60,45	26,29	93,60	347,31	2868,00	171,46
	Уплотнённый полдник 35%							
255	Котлета рыбная	60	11,99	10,95	4,05	7,67	115	0,82
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,18	2	10,63	70	0,98
	Батон нарезной	30	2,37	0	0,3	14,49	71	0
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	14,08	0	50,76	90,17	874	324,5
		337	30,78	13,13	57,11	122,96	1130	326,3
	Итого за первый день	1339	98,89	44,54	161,93	506,55	4275,00	504,10
	норма		42		47	203	1400	45
	Отклонения		56,89		114,93	303,6	2875,00	459,10
	Количество животного белка, (%)			51%				
	Соотношение		1					
	Соержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		14		29,0	57,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник
Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (23 %)							
1	Бутерброды с маслом	1030	2,45	0,08	7,55	14,62	0	
94	Каша овсяная молочная	130	24,89	19,97	25,39	84,16	4,55	
397	Кофейный напиток с молоком	150	3,15	2,67	2,72	12,96	1,2	
	Пряник	20	30,49	22,72	35,66	111,74	5,75	
	2-ой завтрак (4 %)							
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	10	
14	Овощная нарезка из помидор	40	0,45	0	2,47	1,89	8,17	
58	Суп полевой	200	8,17	0	20,02	56,43	35,15	
291	Картофель тушеный с мясом	130	8,91	6,51	6,59	20,43	17,85	
298	Кисель из сухофруктов	150	1,16	0	0,06	176,35	711	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0	0,36	10,02	0	
		560	20,67	6,51	29,5	265,12	61,9	
	уплотненный полдник (36 %)							
230	Творожная запеканка	90	14,83	13,75	10,86	15,31	0,19	
401	Кефир	150	4,35	4,35	3,75	6,00	1,05	
	Батон нарезной	30	2,37	0	0,3	14,49	0	
354	Соус сметанный сладкий	30	14,06	6,19	49,96	58,68	0,38	
	Итого за второй день	337	35,61	24,29	64,87	94,48	1,62	
	Итого за второй день	1017	87,17	53,52	130,43	481,14	79,27	
	норма	42	42		47	203	45	
	Отклонения	45,17	45,17		83,43	278,14	34,27	
	Количество животного белка, (%)			60,40%				
	Соотношение	1						
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	15			32,0	53,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда
Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	<i>завтрак (25 %)</i>							
1	Бутерброды с маслом	1030	2,45	0,08	7,55	14,62	0	
94	Каша "Дружба"	130	26,03	19,97	25,39	82,1	4,55	
392	Какао с молоком	1507	0,04	0	0,02	6,99	0,02	
		327	28,52	20,05	32,96	103,71	4,57	
	<i>2-ой завтрак (5 %)</i>							
399	Банан	60	0,75	0	0	15,15	3,0	
	<i>обед (35 %)</i>							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	14,08	0	50,76	90,17	324,5	
36	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	0	2,27	2,27	6,6	
304	Плов из птицы	160	16,59	13,92	5,81	26,76	0,41	
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0	0,1	138,84	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0	0,36	10,02	0	
		514	37,00	13,92	59,30	268,06	333,51	
	<i>углеводный полдник (35 %)</i>							
231	Вареники ленивые	70	9,3	8,7	6,33	5,38	0,13	
354	Соус сметанный сладкий	30	14,06	6,19	49,96	58,68	0,38	
401	Кефир	150	4,35	4,35	3,75	6,00	1,05	
	Батон нарезной	30	2,37	0	0,3	14,49	0	
		280	30,08	19,24	60,34	84,55	1,56	
	<i>Итого за третий день норма</i>	1181	96,35	53,21	152,60	471,47	342,64	
	Отклонения		42		47	203	45	
	Количество животного белка, (%)		54,35		105,60	268,47	297,64	
	Соотношение	1		53,30%				
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</i>	14			27,0	59,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (21 %)							
1	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	0,08	7,55	14,62	0	
94	Суп манный молочный	160	28,99	19,97	27,39	92,86	4,55	
397	Чай с сахаром и лимоном	150	3,15	2,67	2,72	12,96	1,2	
100	Пряник	20	6,47	6	1,46	8,2	0,01	
		320	41,06	22,72	39,12	128,64	5,75	
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Сок	80	0,75	0	0	15,15	3,0	
	обед (36 %)							
13	Овощная нарезка из огурцов	40	7,6	0	60,89	23,75	95	
81	Суп картофельный с горохом	150	21,96	0	21,08	65,29	23,25	
282	Биточки рубленные мясные	70	9,32	7,86	7,07	9,64	0,09	
137	Овощное рагу	130	113,44	113	16,3	5,24	1,11	
298	Кисель из сухофруктов	150	1,16	0	0,06	176,35	0,73	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0	0,36	10,02	0	
		580	155,46	120,86	105,76	290,29	120,18	
	уплотнённый полдник (38 %)							
454	Оладьи с повидлом	50/10	2,88	0,12	1,17	27,78	0,02	
401	Кефир	150	4,35	4,35	3,75	6,00	1,05	
	Батон нарезной	30	2,37	0	0,3	14,49	0	
		337	9,6	4,47	5,22	48,27	1,07	
	Итого за четвертый день	1317	206,87	148,05	150,10	482,35	130,00	
	норма		42		47	203	45	
	Отклонения		164,87		103,10	279,35	85,00	
	Количество животного белка, (%)			72,90%				
	Соотношение		1					
	Соержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		19		28,0	53,0		
	*Суммарный объем блюд (в граммах)							

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (26 %)							
3	Бутерброды с сыром и маслом	10/30/5	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	
93	Суп молочный с вермишелью	130	28,75	19,97	26,06	94,19	4,55	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,18	2	10,63	0,98	
		327	35,82	24,51	34,94	119,38	5,6	
	2-ой завтрак (5 %)							
399	Яблоко	80	0,75	0	0	15,15	3,0	
	обед (34 %)							
15	Салат летний	70	0,7	0,7	0,1	2,5	6	
77	Суп картофельный	150	21,96	0	21,08	65,29	23,25	
297	Голубцы ленивые	160	1,98	0	3,71	9,49	16,37	
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0	0,1	138,84	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0	0,36	10,02	0	
		570	28,82	0,7	25,35	226,14	47,62	
	уплотнённый полдник (35 %)							
449	Блины со ступенкой (медом повидлом)	50/10	4,56	1,2	4,06	27,25	0,24	
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0	0,02	6,99	0,02	
	Батон нарезной	30	2,37	0	0,3	14,49	0	
		347	6,97	1,2	4,38	48,73	0,26	
	Итого за пятый день норма	1324	72,36	26,41	64,67	409,40	56,48	
	Отклонения		42		47	203	45	
	Количество животного белка, (%)		30,36	48,00%	17,7	206,4	11,48	
	Соотношение		1					
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		19		28,0	53,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: понедельник
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (22 %)							
3	Бутерброды с сыром и маслом	10/30/5	4,73	2,36	6,88	14,56	0,07	
168	Капса вязкая с сахаром и маслом гречневая	130	2,32	0,04	3,96	24,08	1,11	
392	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,04	0	0,02	6,99	0,02	
		332	7,09	2,4	10,86	45,63	1,2	
	2-ой завтрак (4 %)							
399	Сок	80	0,75	0	0	15,15	3,0	
	обед (39 %)							
20	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	14,08	0	50,76	90,17	324,5	
87	Суп картофельный с рыбными консервами	180	34,39	0,11	33,62	57,33	36,45	
282	Котлеты рубленые	70	9,32	7,86	7,07	9,64	0,09	
317	Макаронные отварные	130	39,78	30,1	176,3	112	0	
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0	0,1	138,84	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0	0,36	10,02	0	
		620	101,75	38,07	268,21	418	363,04	
	ужин (35 %)							
215	Яйцо вареное	40	5,73	11,04	1,1	127	0,1	
392	Чай с сахаром	150	0,06	0	0,02	9,99	0,03	
	Батон нарезной	30	3,95	0	1,5	24,15	0	
53	Икра кабачковая	45	0,54	0	2,82	3,55	3,31	
100	Пряник	20	6,47	6	1,46	8,2	0,01	
		337	16,75	17,04	6,90	172,89	3,45	
	Итого за шестой день	1369	126,34	57,51	285,97	651,67	370,69	
	норма		42		47	478,78	45	
	Отклонения		109,59		-238,97		325,69	
	Количество животного белка, (%)			52,4%				
	Соотношение		1					
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		13		29,0	58,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: вторник
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (25 %)							
1	Бутерброды с маслом	1030	2,45	0,08	7,55	14,62	0	
94	Суп молочный с крупой пшеничной	130	28,99	19,97	27,39	92,86	4,55	
392	Чай с сахаром	1507	0,04	0	0,02	6,99	0,02	
	Печенье	20	3,75	4,9	37,2	37,2	0,02	
		327	31,48	20,05	34,96	114,47	4,57	
	2-ой завтрак (5 %)							
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	10	
	обед (35 %)							
13	Овощная нарезка из огурцов	40	7,6	0	60,89	23,75	95	
85	Суп картофельный с клецками	150	8,38	8	1,19	48,55	23	
304	Плов из птицы	140	16,59	13,92	5,81	26,76	0,41	
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0	0,1	138,84	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0	0,36	10,02	0	
		615	36,75	21,92	68,35	247,92	120,41	
	ужин (35 %)							
230	Вареники ленивые	90	14,83	13,75	10,86	15,31	0,19	
354	Соус сметанный сладкий	30	14,06	6,19	49,96	58,68	0,38	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,67	2,72	12,96	1,2	
	Батон нарезной	30	2,37	0	0,3	14,49	0	
		300	34,41	22,61	63,84	101,44	1,77	
	Итого за седьмой день	1342	103,04	64,58	167,55	473,63	136,75	
	норма		42		47	203	45	
	Отклонения		61,04		120,55	270,63	91,75	
	Количество животного белка, (%)		1		61,90%			
	Соотношение							
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		16		30,0	54,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: среда
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прим пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (25 %)							
1	Бутерброды с маслом	1030	2,45	0,08	7,55	14,62	0	
94	Суп молочный манный	130	26,03	19,97	25,39	82,1	4,55	
392	Чай с сахаром и лимоном	1507	0,04	0	0,02	6,99	0,02	
	Печенье	20	3,75	4,9	37,2	37,2	0,02	
		332	28,52	20,05	32,96	103,71	4,57	
	2-ой завтрак (4 %)							
399	Сок	80	0,75	0	0	15,15	3,0	
	обед (36 %)							
15	Салат летний	40	0,7	0,7	0,1	2,5	6	
84	Суп крестьянский с яйцом	150	2,32	2,22	3,7	16,93	5,54	
258	Котлета рыбная	60	13,48	5,68	8,2	8,21	2,73	
132	Капуста тушеная	100	3,13	0	5,56	14,38	24,99	
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0	0,1	138,84	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0	0,36	10,02	0	
		540	23,81	8,6	18,03	190,88	41,26	
	уплотненный полдник (35 %)							
237	Запеканка из творога	90	17,54	16,51	12,05	17,15	0,24	
354	Соус сметанный сладкий	30	14,06	6,19	49,96	58,68	0,38	
401	Кефир	150	4,35	4,35	3,75	6,00	1,05	
	Батон нарезной	30	2,37	0	0,3	14,49	0	
		387	38,32	27,05	66,06	96,32	1,67	
	Итого за восьмой день	1339	91,40	55,70	117,05	406,06	50,50	
	норма		42		47	203	45	
	Отклонения		49,40		70,05	203,06	5,50	
	Количество животного белка, (%)			55,20%				
	Соотношение		1					
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		14		27,0	59,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: четверг
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (24 %)							
3	Бутерброды с сыром и маслом	10/30/5	4,73	2,36	6,88	14,56	139	0,07
205	Каша гречневая молочная	130	5,68	0,04	4,36	27,25	171	0
392	Чай с сахаром и лимоном	150/7	0,04	0	0,02	6,99	28	0,02
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	44	10
		320	10,45	2,4	11,26	48,8	338	0,09
	2-ой завтрак (4 %)							
399	Сок	80	0,75	0	0	15,15	64	3,0
	обед (37 %)							
14	Овощная нарезка из помидор	40	0,45	0	2,47	1,89	32	8,17
76	Рассольник Ленинградский	150	1,6	0	4,09	13,54	97	6,03
282	Биточки рубленые мясные	70	9,32	7,86	7,07	9,64	139	0,09
314	Каша вязкая перловая	110	20,1	0,28	27,74	142,41	900	0
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0	0,1	138,84	565	2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0	0,36	10,02	52	0
		560	35,65	8,14	41,83	316,34	1785	16,29
	уплотнённый полдник (35 %)							
213	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,6	0,28	63	0
53	Икра кабачковая	45	0,54	0	2,82	3,55	42	3,31
392	Чай с сахаром	150/7	0,04	0	0,02	6,99	28	0,02
	Батон нарезной	30	2,37	0	0,3	14,49	71	0
		337	2,41	0,00	0,32	21,48	99,00	0,02
	Итого за девятый день	1297	49,26	10,54	53,41	401,77	2286,00	19,40
	<i>норма</i>		42		47	203	1400	45
	Отклонения		7,26		6,41	198,77	886,00	-25,60
	Количество животного белка, (%)			57%				
	Соотношение		1		1,1	8,2		
	Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности		15		31,0	53,0		

*Суммарный объем блюд (в граммах)

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Б		Ж	У		
			общие	в т.ч. животные				
	завтрак (24%)							
1	Бутерброды с маслом	10/30	2,45	0,08	7,55	14,62	0	
94	Каша овсяная (геркулес) жидкая с сахаром и м	120	29,62	19,97	29,66	89,64	4,55	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,18	2	10,63	0,98	
100	Пряник	50	6,47	6	1,46	8,2	0,01	
		322	34,41	22,23	39,21	114,89	5,53	
	2-ой завтрак (4%)							
368	Яблоки свежие	100	0,4	0	0,4	9,8	10	
	обед (37%)							
13	Салат из огурцов	40	0,7	0,7	0,1	2,5	6	
86	Борщ со сметаной	180/5	2	2	3,8	16,93	7,54	
276	Жаркое по - домашнему	170	20,8	18,46	5,33	18,5	7,26	
376	Компот из сушеных фруктов	150	2,2	0	0,1	138,84	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,98	0	0,36	10,02	0	
		400	27,68	21,16	9,69	186,79	22,8	
	уплотнённый полдник (35%)							
458	Оладьи с повидлом	60/10	2,23	0,26	1,49	22,06	0,04	
401	Кефир	150	4,35	4,35	3,75	6,00	1,05	
	Батон нарезной	30	2,37	0	0,3	14,49	0	
		347	8,95	4,61	5,54	42,55	1,09	
	Итого за десятый день	1169	71,44	48	54,84	354,03	39,4	
	<i>норма</i>		42		47	203	45	
	Отклонения		29,44		7,84	151,03	-5,58	
	Количество животного белка, (%)		58,00%					
	Соотношение		1					
	<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>		16		32,0	55,0		
	*Суммарный объем блюд (в граммах)							