Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Гвоздичка» города Алушты

Утверждено
приказом **№ 64/1 от 04.04.2022г.**
Заведующая МДОУ детский сад № 9
города Алушты
_____ Л.А.Бабанина

Десятидневное перспективное меню

для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 - часовым пребыванием

на летне- осенний период.

г. Алушта

2021г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 - часовым пребыванием в МДОУ детский сад № 9 города Алушты летне-осенний период -2022г

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Каша жидкая манная с мол Чай с сахаром Хлеб с маслом сыр	Тефтели рыбн.туш Капуста отв чай с молоком Хлеб с маслом сыр	Суп мол. пшенныя Чай с сах Хлеб с маслом Яйцо варенон сыр	Рыба припущенная карт отвар. Икра кабачковая Какао с молоком Хлеб с маслом, сыр	Суп мол. с мак. изд. Чай с сахаром Хлеб с маслом яйцо вареное сыр	Каша жидкая рисовая с мол. Чай с сахар Хлеб с маслом Яйцо вареное сыр	Котл.рыбн.любит Карт. в мол помидор коф.напит. с молоком Хлеб с маслом, сыр	Суп мол. ячневый Чай с сахар Хлеб с маслом Яйцо вареное сыр	Запеканка из печени с рисом,огурец какао с мол Хлеб с маслом сыр	Каша жидк. геркул. с мол Чай с лимоном Хлеб с маслом сыр
II Завтрак									
Фрукты, сок	Фрукты ,сок	Фрукты ,сок	Фрукты, сок	Фрукты ,сок	Фрукты, сок	Фрукты, сок	Фрукты, сок	Фрукты, сок	Фрукты,сок
Обед									
Борщ с кап и карт.с.кур. Тефтели мясн-1 вар Макароны отв Икра кабачков Компот из с/ф Хлеб	Суп карт. с круп-с кур. Жаркое по домашнему Икра свекол помидор Компот из с/ф Хлеб	Суп карт. с клецками с кур. Котлета рубл Рагу из овощей огурец компот из с/ф Хлеб	Рассольник дом. с кур. Гуляш Каша греч. рассып. Салат из свеклы Компот из с\ф Хлеб	Суп карт. с бобов. с кур. Запеканка карт с мяс Икра морк компот изс/ф Хлеб	Щи из св.кап. с карт с кур. Макаронник с мясом Икра баклаж Компот из с/ф Хлеб	Борщ с карт. с кур. Бефстроганов из отв. мяса Каша греч рассып Икра морк Компот из с/ф Хлеб	Суп карт. с кур Биточки рубл Рагу из овощей огурец компот Хлеб	Рассол ленингр.с кур. Гуляш из отв мяса Пюре карт. капуста тушен Компот из с\ф Хлеб	Суп карт. с макар. с кур Голубцы ленивые Салат из свеклы,помидор Компот из с/ф Хлеб
Полдник									
Сырники со сметанным соусом молоко вафли	Пирожок с повидлом йогурт	Тефтели из печени с рисом со сметан. соусом молоко хлеб,помидор	драчена зел.горош кефир хлеб	Булочка дом Молоко	Запеканка из творога со сметан. соусом молоко печенье	Булочка дорожная йогурт	Вареники ленивые со сметан. соусом, молоко	Крендель сахарный Кефир	Пряник молоко Яйцо вареное
Калорийность всего за день (ккал):									
1632,87	1371,82	1397,22	1308,41	1402,02	1530,17	1500,22	1389,12	1365,47	1490,37

1 неделя (лето- осень 2022г.)

	Меню	Выход (в гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец. Сборн.рецепт. Могильный-2016г
			Б	Ж	У			
Понедельник (1 день)								
Завтрак	Каша жидкая манная с молоком	200	7,76	7,97	33,96	238,00		№199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№411
	Хлеб пшен.с мас. Сыр	40/7/5	4,37	7,06	19,47	163,03		
Итого			**12,19**	**15,05**	**63,42**	**441,03**		
2 Завтрак	Фрукты	75	0,30	0,30	7,35	33,00		№386
	Сок	75	0,37	0,00	7,57	32,00		№418
Итого			**0,67**	**0,30**	**14,92**	**65,00**		
Обед	борщ с капустой и карт. с кур	250/5	1,81	4,91	12,74	102,50		№63
	тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00		№303
	макароны отв.с мас	102	3,78	2,31	18,15	108,50		№219
	икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31,00		№57
	компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113,00		№394
	Хлеб пшен.	20	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Хлеб ржан	38	2,51	0,45	12,69	65,86		
Итого			**22,38**	**22,69**	**98,98**	**691,19**		
Полдник	Сырники из творога	75	14,01	9,50	8,55	175,50		№245
	соус сметанный	30	0,42	1,51	1,77	22,45		№372
	молоко кипяч	180	5,48	4,88	9,07	102,00		№419
	вафли	25	1,10	7,92	15,00	135,70		
Итого			**21,01**	**23,81**	**34,39**	**435,65**		
Итого за день:			**56,25**	**61,85**	**211,71**	**1632,87**		
Вторник (2 день)								
Завтрак	Тефтели рыбные тушеные	80	11,95	3,01	7,00	103,00		№277
	капуста отварная	150	3,06	3,72	5,56	68,00		№138
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00		№413
	Хлеб пшеничн. с маслом,сыр	40/7/5	4,37	7,06	19,47	163,03		
Итого			**22,05**	**16,13**	**46,34**	**423,03**		
2 Завтрак	Фрукты	75	0,30	0,30	7,35	33,00		№386
	Сок	75	0,37	0,00	7,57	32,00		№418
Итого		**150**	**0,67**	**0,3**	**14,92**	**65**		
Обед	Суп картоф. с крупой и с курицей	250/5	2,67	2,80	17,13	104,50		№86
	Жаркое по домашнему	85	10,40	2,66	9,25	102,50		№292
	помидор	50	0,20	0,00	1,70	7,50		
	икра свекольная	100	2,34	4,59	12,30	100,10		№55
	Компот изс/ фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00		№394
	хлеб пшеничн	20	1,58	0,20	9,60	47,33		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	65,86		
Итого			**20,14**	**10,72**	**90,43**	**540,79**		
Полдник	пирожки печеные с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187,00		№437
	йогурт	200	5,80	5,00	21,80	156,00		
Итого			**9,30**	**8,75**	**56,57**	**343,00**		
Итого за день:			**52,16**	**35,90**	**208,26**	**1371,82**		

Среда (3 день)								
Завтрак	суп мол. с пшеном	200	5,8	5,4	18,6	146,8		№101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№411
	Хлеб пшеничн. с маслом,сыр	40/7/5	4,37	7,06	19,47	163,03		
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		№227
Итого			**15,31**	**17,08**	**48,34**	**412,83**		
2 Завтрак	Фрукты	75	0,30	0,30	7,35	33,00		№386
	Сок	75	0,37	0,00	7,57	32,00		№418
Итого			**0,67**	**0,30**	**14,92**	**65,00**		
Обед	Суп картофельный с клецками с курицей	250/5	2,09	3,36	12,10	87,25		№91
	котлета рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139,00		№299
	рагу из овощей	150	1,79	9,24	11,17	135,00		№148
	огурец	50	0,35	0,00	1,35	7,00		
	компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113,00		№394
	хлеб пшеничный							
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	65,86		
Итого			**16,50**	**20,14**	**74,71**	**547,11**		
Полдник	тефтели из печени с рисом	80	9,78	11,66	16,41	210,00		№ 301
	соус сметанный	30	0,42	1,51	1,77	22,45		№372
	помидор	50	0,20	0,00	1,70	7,50		
	молоко кипяченное	180	4,58	4,08	7,58	85,00		№419
	хлеб	20	1,58	0,20	9,66	47,33		
Итого			**16,56**	**17,45**	**37,12**	**372,28**		
Итого за день:			**49,04**	**54,97**	**175,09**	**1397,22**		
Четверг (4 день)								
Завтрак	Рыба припущеная	80	14,03	1,90	0,25	74,00		№259
	картофель отв с маслом	100	1,90	2,87	15,34	94,90		№336
	икра кабачковая	75	0,67	3,52	4,44	52,20		№54
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00		№416
	Хлеб пшен.с маслом,сыр	40/7/4,7	4,37	7,06	19,47	163,03		
Итого			**24,64**	**18,54**	**55,32**	**491,13**		
2 Завтрак	Фрукты	75	0,30	0,30	7,35	33,00		№386
	Сок	75	0,37	0,00	7,57	32,00		№418
Итого			**0,67**	**0,30**	**14,92**	**65,00**		
Обед	рассольник домашний с курицей	250/5	2,07	5,09	14,77			№81
	гуляш из отв.мяса	60	7,71	6,20	1,98	94,50		№293
	каша рассыпч.греч	100	5,89	3,38	26,53	160,00		№179
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95		№34
	Компот из с/ фр.	200	0,44	0,02	27,76	113,00		№394
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	65,86		
Итого			**19,33**	**18,18**	**87,91**	**480,31**		
Полдник	драчена	65	6,42	8,77	3,96	120,00		№242
	зеленый горошек	40	1,24	0,00	2,60	14,64		
	хлеб пшеничн	20	1,58	0,20	9,66	47,33		
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00		№420
Итого			**14,46**	**13,47**	**23,42**	**271,97**		
Итого за день:			**59,10**	**50,49**	**181,57**	**1308,41**		

Пятница(5 день)								
Завтрак	суп мол. с макарон.изд	200	5,75	5,21	18,83	145,20		№100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№411
	Хлеб пшен. с маслом,сыр	40/7/5	4,37	7,06	19,47	163,03		
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		№227
Итого			**15,26**	**16,89**	**48,57**	**411,23**		
2 Завтрак	Фрукты	75	0,30	0,30	7,35	33,00		№386
	Сок	75	0,37	0,00	7,57	32,00		№418
Итого			**0,67**	**0,30**	**14,92**	**65,00**		
Обед	Суп карт с горох. с курицей	250/5	5,49	5,27	16,32	134,75		№87
	запеканка карт. с мясом	160	12,03	9,50	25,70	237,00		№308
	Икра морковная	50	1,09	2,29	5,43	46,85		№55
	компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113,00		№394
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	65,86		
Итого			**23,14**	**17,73**	**97,56**	**644,79**		
Полдник	булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00		№452
	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,00		№419
Итого			**9,12**	**11,14**	**36,03**	**281,00**		
Итого за день:			**48,19**	**46,06**	**197,08**	**1402,02**		
Итого за весь период			**264,74**	**249,27**	**973,71**	**7112,34**		
Среднее значение за период			**52,95**	**49,85**	**194,74**	**1422,47**		
Содержание белков, жиров,углеводов в меню за период в % от калорийности			**3,49%**	**3,25%**	**13,48%**			

2 неделя (лето-осень2022г)								
	Меню		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец. Сборн.рецепт. Могильный-2016г
		Выход	Б	Ж	У	(ккал)		
Понедельник (6 день)								
Завтрак	Каша жидка рисовая молочная	200	6,75	7,97	35,03	239,00		№199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№411
	Хлеб пшен. с маслом,сыр	40/7/5	4,37	7,06	19,47	163,03		
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		№227
Итого			**16,26**	**19,65**	**64,77**	**505,03**		
2 Завтрак	Фрукты	75	0,30	0,30	7,35	33,00		№386
	Сок	75	0,37	0,00	7,57	32,00		№418
Итого			**0,67**	**0,30**	**14,92**	**65,00**		
Обед	Щи из св.капусты с карт. с кур.	250/5	1,74	4,88	8,48	84,75		№73
	макаронник с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177,00		№309
	икра баклажан.	50	1,50	4,55	6,16	71,70		№53
	компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113,00		№394
	хлеб пшеничн	20	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	65,86		
Итого			**16,68**	**16,69**	**85,18**	**559,64**		
Полдник	Запеканка из творога	75	13,15	9,03	12,86	185,25		№251
	соус сметанный	30	0,42	1,51	1,77	22,45		№372
	молоко кипячен.	180	4,58	4,08	7,58	85,00		№419
	печенье	25	3,50	2,50	17,20	107,80		
Итого			**21,65**	**17,12**	**39,41**	**400,50**		
Итого за день:			**55,26**	**53,76**	**204,28**	**1530,17**		
Вторник (7 день)								
Завтрак	котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116,00		№272
	картофель в молоке	100	2,34	2,48	13,16	84,40		№337
	помидор	50	0,20	0,00	1,70	7,50		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00		№414
	Хлеб пшен.с маслом, сыр	40/7/5	4,37	7,06	19,47	163,03		
Итого			**20,92**	**15,85**	**57,73**	**461,93**		
2 Завтрак	Фрукты	75	0,30	0,30	7,35	33,00		№386
	Сок	75	0,37	0,00	7,57	32,00		№418
Итого			**0,67**	**0,30**	**14,92**	**65,00**		
Обед	борщ с карт. с кур.	250/5	2,04	5,00	14,10	109,75		№64
	бефстроганов из отв. мяса	60	7,75	6,21	1,64	93,50		№294
	каша рассып.гречн	100	5,89	3,38	26,53	160,00		№179
	икра морковная	50	1,09	2,29	5,43	46,85		№55
	Компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113,00		№394
	хлеб пшенич	20	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	65,86		
Итого			**21,30**	**17,55**	**97,81**	**636,29**		
Полдник	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,00		№453
	йогурт	200	5,80	5,00	21,80	156,00		
Итого			**9,19**	**11,98**	**47,87**	**337,00**		
Итого за день:			**52,08**	**45,68**	**218,33**	**1500,22**		

Среда (8 день)								
Завтрак	суп мол. с ячневой крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2		№101
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00		№411
	Хлеб пшен. с маслом,сыр	40/7/5	4,37	7,06	19,47	163,03		
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		№227
Итого			**15,07**	**16,84**	**48,09**	**408,23**		
2 Завтрак	Фрукты	75	0,30	0,30	7,35	33,00		№386
	Сок	75	0,37	0,00	7,57	32,00		№418
Итого			**0,67**	**0,30**	**14,92**	**65,00**		
Обед	суп картоф. с курицей	250/5	2,34	2,82	16,63	101,25		№83
	биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139,00		№299
	рагу из овощей	100	1,22	7,28	7,51	100,00		№148
	огурец	50	0,35	0,00	1,35	7,00		
	компот из с/ф	200	0,44	0,02	27,76	113,00		№394
	хлеб пшеничн	20	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	65,86		
Итого			**17,76**	**17,84**	**85,24**	**573,44**		
Полдник	вареники ленивые	100	14,83	10,86	15,31	218,00		№244
	соус сметанный	30	0,42	1,51	1,77	22,45		№372
	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,00		№419
Итого			**20,73**	**17,25**	**26,15**	**342,45**		
Итого за день:			**54,23**	**52,23**	**174,40**	**1389,12**		
Четверг (9 день)								
Завтрак	запеканка из печени с рисом	90	11,23	4,57	12,36	135,50		№ 311
	огурец	50	0,35	0,00	1,35	7,00		
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00		№416
	Хлеб пшен.с маслом.сыр	40/7/5	4,37	7,06	19,47	163,03		
Итого			**19,62**	**14,82**	**49,00**	**412,53**		
2 Завтрак	Фрукты	75	0,30	0,30	7,35	33,00		№386
	Сок	75	0,37	0,00	7,57	32,00		№418
Итого			**0,67**	**0,30**	**14,92**	**65,00**		
Обед	рассольник ленинградский с кур	250/5	1,99	5,11	16,92	121,75		№82
	гуляш из отв. мяса	60	7,71	6,20	1,98	94,50		№293
	пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,62	91,50		№339
	капуста тушеная	100	1,98	3,71	9,49	79,00		№143
	Компот из с/фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00		№394
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Хлеб	38	2,51	0,45	12,69	65,86		
Итого			**18,25**	**18,89**	**92,12**	**612,94**		
Полдник	крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00		№443
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00		№420
Итого			**8,76**	**11,07**	**35,07**	**275,00**		

Итого за день:			**47,30**	**45,08**	**191,11**	**1365,47**		
Пятница (10 день)								
Завтрак	каша жидкая герк мол	200	8,37	9,56	31,55	245		№199
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00		№412
	Хлеб пшен.с маслом,сыр	40/7/5	4,37	7,06	19,47	163,03		
Итого			**12,86**	**16,64**	**61,22**	**449,03**		
2 Завтрак	Фрукты	75	0,30	0,30	7,35	33,00		№386
	Сок	75	0,37	0,00	7,57	32,00		№418
Итого			**0,67**	**0,30**	**14,92**	**65,00**		
Обед	Суп карт.с мак.изд. с курицей	250/5	2,68	2,83	17,14	104,75		№88
	голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,00		№315
	салат из свеклы	100	1,42	6,08	8,36	93,90		№34
	помидор	50	0,20	0,00	1,70	7,50		
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00		№394
	хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,45	12,69	65,86		
Итого			**19,44**	**16,39**	**92,35**	**596,34**		
Полдник	пряник	50	7.0	5,00	34,40	215,00		
	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00		№227
	молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,00		№419
Итого			**10,56**	**14,48**	**43,75**	**380,00**		
Итого за день:			**43,53**	**47,81**	**212,24**	**1490,37**		
И того за весь период			**252,40**	**244,56**	**1000,36**	**7275,35**		
Среднее значение за неделю			**50,48**	**48,91**	**200,07**	**1455,07**		
Содержание белков,жиро,углеводов в меню за неделю в % от калорийности			**3,47**	**3,36**	**13,75**			