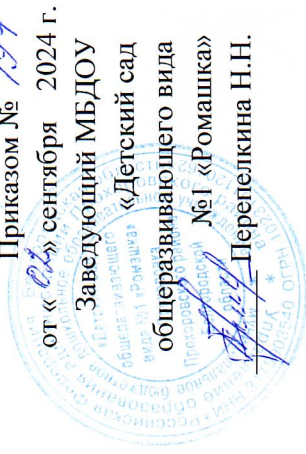


Утверждено
Приказом № 191
от « 05 » сентября 2024 г.



**Примерное перспективное меню
на осенне - зимний период
для детей в возрасте с 3 до 7 лет
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №1 «Ромашка»
п. Прохоровка Прохоровского района Белгородской области
на 2024 -2025 учебный год**

Приём пищи	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость																				
				Б	Ж	У																								
1-й день	169 а	Каша овсяная молочная	200	1,6	0,8	9,7	51,7	1,03		10,13																				
											Завтрак	16	Чай с лимоном	180	0,133	0,005	12,19	46,292	2,34	154	1,53									
																						36	Печенье с маслом	25	1,88	2,95	18,72	104,27	0	4
Итого:			412	3,643	9,525	40,67	255,582	3,37		18,76																				
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6																				
Обед	42	Салат свекольный с грецким орехом	50	1,355	6,73	7,904	98,784	5,125	193	5																				
											200	Суп картофельный с рыбой консервированной	200	3,628	1,608	8,414	60,544	11,792	38	8,81										
	78	Куры отварные	65	13,4	14,87	0,37	188,9	2,067	59	12,66																				
																					215	Овощное рагу	135	2,331	2,885	18,063	103,02	49,44	124	4,98
	18	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	2,32																				
																					40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48																				
																					Итого:			698	24,624	27,073	80,502	649,966	69,864	133
	Полдник	51	Сырники творожные запеченные	120	17,854	15,054	19,54	280,173	0,558												25,33									
											206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	4										
26																						Молоко кипячёное	200	6	0,1	8	80	1,4	171	9,1
Итого:			350	25,214	17,084	30,1	405,473	2,058		38,43																				
Всего:			1560	53,981	53,782	161,372	1358,021	77,292		99,57																				

Приём пищи	№ технологии часовой	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость			
				Б	Ж	У							
3-й день	163	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	7,93	2,07	13,935	261,6	0	85	6,75			
				21	Кофейный напиток злаковый	0	0	14,97	56,1	0,1	218	1,23	
						162	Вафли	0,66	0,83	19,33	88,5	0	
Итого:			355	8,59	2,9	48,235	406,2	0,1		12,23			
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6			
Обед	173	Салат из свеклы с зелёным горошком	50	0,87	1,87	4,1	38,55	4		3,23			
				209	Рассольник со сметаной	1,501	3,78	11,443	82,93	20,152	46	5,16	
						198	Котлета из мяса птицы	14,396	14,819	35,889	213,04	0,004	75
				83	Картофельное пюре	130	2,132	4,099	17,23	110,69	19,56	109	4,87
						38	Сок	0,9	0,18	18,18	84,6	3,6	3
				40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
						37	Батон	1,08	0,432	7,416	37,728	0	
Итого:			698	23,387	25,636	106,95	630,238	47,316		40,12			
Полдник	129	Рыба по- польски	70	12,44	6,178	8,928	140,5	0,495	61	20,29			
				160	Горошек зелёный	0,68	1,28	0,37	8,44	2,2	275	4,2	
						37	Батон	1,08	0,432	7,416	37,728	0	
				14	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	1,36	153	5,3
Итого:			315	16,556	10,015	33,534	278,29	4,055		31,27			
Всего:			1468	49,033	38,651	198,819	1361,728	53,471		89,62			

Приём пищи	№ технологии чешской	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
4-й день	193	Суп молочный с вермишелью	200	5,728	6,577	24,513	175,035	2,502	55	11,06
Завтрак	7	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	8,94
	36	Печенье с	25	1,88	2,95	18,72	104,27	0		4
	35	маслом	7	0,03	5,77	0,06	53,32	0		3,1
Итого:			412	11,869	19,232	63,153	459,433	4,612		27,1
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6
Обед	158/159	Солёный огурец или солёный помидор	50	0	0	0,78	3,1	0	263/268	1,68
	194	Суп рисовый	200	1,872	2,593	15,938	90,594	27,072	52	2,46
	124	Суфле из отварного мяса птицы запечённое	70	12,34	12,702	5,048	182,608	0,004	73	15,48
	150	Макароны отварные с маслом	130	4,491	6,115	36,72	212,71	0,017	104	5,88
	19	Компот из лимонов	180	0,109	0,013	19,631	74,179	6,815	166	3,15
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			698	22,4	22,311	98,225	663,619	33,908		31,26
	66	Салат свекольный	50	0,585	3,48	7,394	44,778	5	16	1,23
Полдник	131	Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213	5,7
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
	9	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151	7,71
Итого:			300	10,15	11,507	33,76	256,096	6,76		16,12
Всего:			1510	44,919	53,15	205,238	1426,148	47,28		80,48

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
5-й день										
	3	Вареники ленивые	150	17,347	12,367	27,51	283,853	0,535	134	24,04
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	4
Завтрак	26	Молоко кипячёное	200	6	0,1	8	80	1,4	171	9,1
Итого:			380	24,707	14,397	38,07	409,153	2,035		37,14
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6
	56	Салат из моркови и яблока	50	0,567	3,517	12,175	79,579	1,75	4	1,23
	204	Борщ со сметаной	200	1,401	3,712	8,911	72,435	25,47	37	3,73
Обед	134/76	Плов из мяса говядины или птицы	200	13,385	19,109	36,1	360,597	1	4	22,63
	38	Сок	200	1	0,2	20,2	94	4	3	9
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			718	19,941	27,426	97,494	707,039	32,22		39,2
	27/32	Кефир	200	6	0,1	8	80	1,4	182	9,9
Полдник	157	Плюшка	50	2,95	1,9	24,5	98	1,4	460	8,83
Итого:			250	8,95	2	32,5	178	2,8		18,73
Всего:			1448	54,098	43,923	178,164	1341,192	39,055		101,07

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
5-й день										
	3	Вареники ленивые	150	17,347	12,367	27,51	283,853	0,535	134	24,04
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	4
Завтрак	26	Молоко кипячёное	200	6	0,1	8	80	1,4	171	9,1
Итого:			380	24,707	14,397	38,07	409,153	2,035		37,14
Второй завтрак	38	фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6
Обед	56	Салат из моркови и яблома	50	0,567	3,517	12,175	79,579	1,75	4	1,23
	204	Борщ со сметаной	200	1,401	3,712	8,911	72,435	25,47	37	3,73
	134/76	Плов из мяса говядины или птицы	200	13,385	19,109	36,1	360,597	1	4	22,63
	38	Сок	200	1	0,2	20,2	94	4	3	9
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			718	19,941	27,426	97,494	707,039	32,22		39,2
Полдник	27/32	Кефир	200	6	0,1	8	80	1,4	182	9,9
	157	Плюшка	50	2,95	1,9	24,5	98	1,4	460	8,83
Итого:			250	8,95	2	32,5	178	2,8		18,73
Всего:			1448	54,098	43,923	178,164	1341,192	39,055		101,07

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
7-й день	93	Каша молочная «Дружба»	200	5,526	6,294	26,706	178,901	2,346	93	10,56
Завтрак	14	Чай с молоком	180	2,356	2,125	16,82	91,622	1,36	153	5,3
	36	Печенье с маслом	20	1,5	2,36	14,98	83,445	0		3
	35		7	0,03	5,77	0,06	53,37	0		3,1
Итого:			407	9,412	16,549	58,566	407,338	3,706		21,96
Второй завтрак	38	Сок	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	4,5
Обед	44	Салат из моркови с грецким орехом	50	1,7	8,25	5,513	98,78	2,525	2	5,1
	204	Борщ со сметаной	200	1,401	3,712	8,911	72,435	25,47	37	3,73
	86 а	Капуста тушёная	130	2,36	5,186	11,453	99,295	77,545	116	3,73
	213	Биточки рыбные	70	9,041	5,213	9,018	116,9	0,462	61	18,28
	24	Кисель	180	0,185	0,085	27,756	105,701	93,6	167	4,55
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			698	18,275	23,334	82,759	593,539	199,602		38
Полдник	148	Оладьи ,запечённые, с сахаром или повидлом	80	6,34	7,6	35,3	222,6	0	382	7,4
	26	Молоко кипячёное	200	6	0,1	8	80	1,4	171	9,1
Итого:			280	12,34	7,7	43,3	302,6	1,4		16,5
Всего:			1485	40,527	47,683	194,725	1350,477	206,708		80,96

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость	
				Б	Ж	У					
8-й день											
	95	Каша манная молочная	200	5,98	6,708	26,232	185	2,398	96	10,18	
	9	Кофейный напиток на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59	1,76	151	7,71	
Завтрак	52	Бутерброд с маслом и сыром	30	3,222	6,325	15,46	127,791	0,066	1	10,63	
			5								
			15								
Итого:			430	12,607	16,028	60,362	423,381	4,224		28,52	
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6	
Обед	72	Салат из свеклы и солёных огурцов	50	0,474	3,478	3,088	44,878	4	30	1,49	
	199	Суп гречневый	200	1,052	1,447	9,987	54,682	10,13	52	1,88	
	132	Голубцы ленивые с мясом птицы	200	14,62	14,64	18,68	267,42	46,28	264	16,73	
	38	Сок	200	1	0,2	20,2	94	4	3	9	
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13	
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,928	0		1,48	
	Итого:			718	20,734	20,653	72,063	561,608	64,41		31,71
	217	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184,1	0,17	104	15,21	
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48	
24	Кисель	180	0,185	0,085	27,756	105,601	93,6	167	4,55		
Итого:			295	10,365	16,317	36,572	327,429	93,77		21,24	
Всего:			1543	44,206	53,098	179,097	1359,418	164,404		87,47	

Приём пищи	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость	
				Б	Ж	У					
9-й день	175	Макароны, запечённые с сыром	155	6,03	6,91	23,03	185,552	0,33	-	6,88	
				4,231	3,935	19,86	126,808	2,11	150	8,94	
				1,5	2,36	14,98	83,42	0		3	
				0,03	5,77	0,06	53,32	0		3,1	
Итого:			362	11,791	18,975	57,93	449,1	2,44		21,92	
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6	
Обед	70	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,491	18,4	24	1,32	
				1,814	4,304	8,785	78,941	10,19	36	3,55	
	207	Свекольник со сметаной	200	2,336	2,912	23,062	122,038	31	111	4,78	
				7,1	6,1	5,3	102	0,7	25	16,44	
	142	Тефтеля	70	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	2,32	
				2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13	
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48	
				15,803	17,774	87,33	552,188	61,73		31,02	
	Полдник	224	Винегрет	100	2,736	7,046	9,338	109,362	12,5	32	3,86
					5,08	4,6	0,28	63	0	213	5,7
37		Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48	
				2,356	2,125	16,82	91,622	1,36	153	5,3	
Итого:	14	Чай с молоком	180	11,252	14,203	33,854	301,712	13,86	398	16,34	
				39,346	51,052	189,214	1350	80,03		75,28	

Приём пищи	№ технологии чешской	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	Стоимость
				Б	Ж	У				
10-й день										
	167 а	Суп молочный гречневый	200	5,728	6,577	24,51	174,035	2,5	76	10,79
Завтрак	14	Чай с сахаром	180	0,14	0	12,636	47,947	0,06	152	0,75
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			430	6,948	7,009	44,562	259,71	2,56		13,02
Второй завтрак	38	Фрукт свежий	100	0,5	0,1	10,1	47	2	3	6
	54	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,468	3,05	4,697	46,94	2,325	2	1,33
	199	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,739	7,998	9,825	139,989	11,84	50	9,77
Обед										
	83	Картофельное пюре	130	2,132	4,099	17,23	110,69	19,56	109	4,87
	198	Котлета из мяса птицы	70	14,396	14,819	35,889	213,04	0,004	75	16,15
	18	Компот из сухофруктов	180	0,322	0,092	25,643	98,29	1,44	162	2,32
	40	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,692	62,7	0		1,13
	37	Батон	30	1,08	0,432	7,416	37,728	0		1,48
Итого:			698	28,645	30,946	113,392	709,377	35,169		37,05
Полдник	154	Запеканка творожная	120	15,07	10,294	16,82	215,995	0,747	130	22,8
	206	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	0,1	176	4
	26	Молоко кипячёное	200	6	0,1	8	80	1,4	171	9,1
Итого:			350	22,43	12,324	27,38	341,295	2,247		35,9
Всего:			1578	58,523	50,379	195,434	1357,382	41,976		91,97