

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 12»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖАЮ:

Заведующий МБДОУ № 12

«Детский сад

№ 12»

К.Е. Шульгиненко

городской округ Ялта

Республика Крым

муниципальное образование

г. Ялта

№ 11/9107/01/2021/001

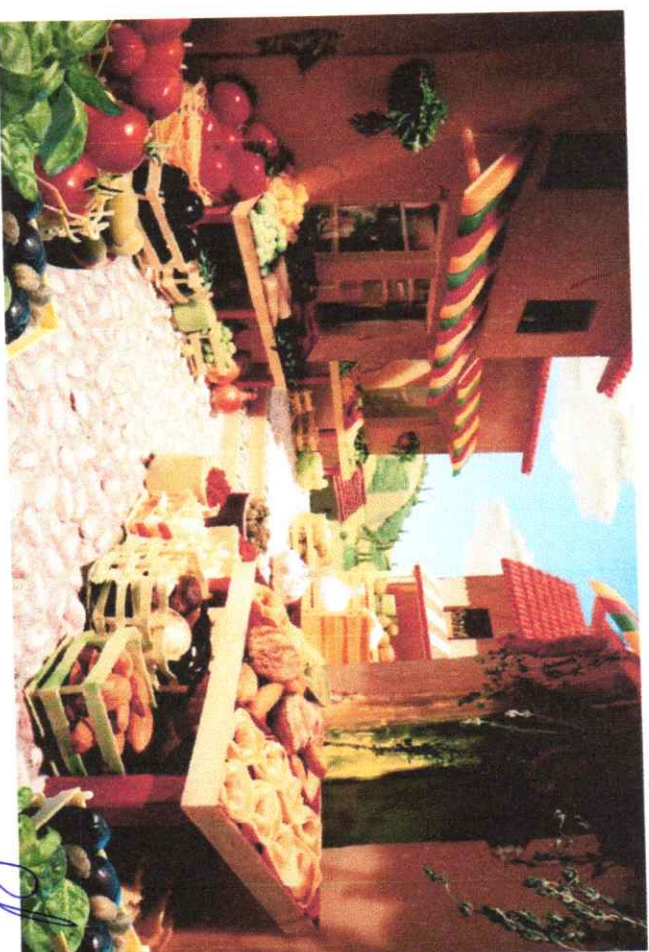
г. Ялта

К.Е. Шульгиненко

г. Ялта



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
2021 года



Составила сестра медицинская по диетпитанию

Анохина Т.И.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Вит. С	№ реп.
			Б	Ж	У			
День								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5.8	8.8	29.3	229.7	-	153Сн.
	Какао с молоком	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	397
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.15	7.4	34.6	-	
Итого:			12.0	12.3	52.1	371.1	1.4	
10-30:	Сок	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
Итого:			0.8	-	16.2	67.5	3.2	
Обед:	Суп картофельный с клёцками	200	1.6	2.5	10.1	69.2	4.6	85
	Гуляш из отварного мяса	100	12.8	10.1	3.2	156.3	0.6	277
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.5	10.6	51.3	330.4	-	156Сн.
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0.9	3.6	8.1	69.2	4.6	32
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.45	10.8	57.0	-	
Итого:	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.25	12.5	57.8	-	
			27.2	27.6	117.5	827.7	11.3	

Подник:	Омлет натуральный	60	6.4	11.9	1.0	136.6	0.12	215		
	Икра кабахчовая	80	0.9	4.4	6.1	68.5	5.5			
	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393		
	Бутерброд с маслом	30/8	2.4	7.5	14.6	136.0	-	1		
	Мандарины	60	0.36	-	11.6	33.6	15.4	368		
Итого:			10.2	23.8	43.5	415.7	23.8			
	Итого за 1-ый день:		50.2	63.7	229.3	1682.0	39.7			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			Б	Ж	У			
2день								
Завтрак:	Каша пшённая молочная	200	6.7	9.3	30.3	230.7	-	423Сн.
	Чай с молоком	180	3.2	2.7	13.6	92.4	1.4	394
	Бутерброд с маслом	30/8	2.4	7.5	14.6	136.0	-	1
Итого:			12.3	19.5	58.5	459.1	1.4	
10-30:	Кефир	140	4.0	3.4	5.6	74.2	-	401
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			5.6	5.0	13.9	129.1	-	
Обед:	Суп картофельный с фрикадельками	200	7.2	4.6	15.4	134.9	-	52Сн.
	Шницель рыбный натуральный	80	12.0	3.6	7.7	110.6	2.4	258
	Пюре картофельное	140	2.8	4.5	19.1	128.1	16.9	321
	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1.0	2.5	4.9	46.2	5.9	34
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	25.0	101.7	0.4	376
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.25	12.5	57.8	-	
	Хлеб ржаной	20	1.5	0.3	7.2	38.0	-	

Итого:			26.9	15.8	91.8	617.3	25.6	
Подник:	Капуста тушеная с мясом	140	8.4	4.5	9.4	111.4	12.1	77Сн.
	Яйцо вареное	1 шт.	5.0	4.6	0.28	63.0	-	213
	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.0	46.2	-	
	Хлеб ржаной	25	1.8	0.4	9.0	47.0	-	
	Апельсин	60	-	-	12.0	37.3	1.8	
Итого:			16.9	9.7	50.9	345.9	16.7	
	Итого за 2-ой день:		61.7	50.0	215.1	1551.4	43.7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			Б	Ж	У			
Здeнь								
Завтрак:	Молочная вермишель	200	8.0	9.4	31.7	258.5	-	153Сн.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.5	2.2	11.5	75.6	1.1	395
	Вафли	25	3.0	4.0	4.2	67.0	-	1
Итого:			13.5	15.6	47.4	401.1	1.1	
10-30:	Сок	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
Итого:			0.8	-	16.2	67.5	3.2	
Обед:	Борщ вегетарианский со сметаной	200	4.1	5.9	24.5	178.7	4.7	56
	Плов из риса с курицей	160	10.7	9.8	17.8	203.1	0.2	304
	Соленый огурец	20	0.5	3.6	1.4	40.3	0.4	
	Кисель из плодов шиповника	180	0.21	0.1	24.8	100.8	43.9	381

	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.0	46.2	-	
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.45	10.8	57.0	-	
Итого:			19.4	20.1	89.3	626.0	49.2	
Полдник:	Вареники ленивые (отварные)	120	20.1	9.8	19.6	247.2	0.49	229
	Соус сметанный сладкий	30	0.5	1.9	2.4	35.7	0.02	354
	Чай с сахаром	180	0.04	0.015	7.1	28.8	0.017	392
	Банан	80	1.2	0.4	16.8	76.0	8.0	368
Итого:			21.8	12.1	45.9	387.7	8.5	
	Итого за 3-ий день:		55.5	47.8	198.8	1482.3	62.0	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г				Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	6.9	9.6	27.8	236.9	-	154Сн.	
	Какао с молоком	180	3.7	3.2	14.7	102.4	1.4	397	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.15	7.4	34.6	-		
Итого:			13.0	13.0	49.9	373.9	1.4		
10-30:	Кефир	140	4.0	3.4	5.6	74.2	-	401	
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-		
Итого:			5.6	5.0	13.9	129.1	-		
Обед:	Суп картофельный с крупой	200	2.0	2.3	13.6	82.6	6.6	80	
	Котлета рыбная запеченная	80	10.1	3.8	8.0	108.0	0.34	255	
	Картофель отварной	100	2.7	4.0	21.5	132.9	19.6	318	
	Омлет натуральный	60	6.4	11.9	1.0	136.6	0.12	215	
	Салат из свеклы с яблоком	60	0.6	3.1	6.8	58.0	5.5	35	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.25	17.1	73.2	90.0	398	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.0	46.2	-		

	Хлеб ржаной	30	2.3	0.45	10.8	57.0	-	
Итого:			26.3	26.0	88.8	694.5	122.2	
Подник:	Пицца «Детская»	150	24.1	20.1	41.8	444.0	0.9	465
	Чай с сахаром	180	0.04	0.015	7.1	28.8	0.017	392
	Киви	60	-	-	6.8	43.2	21.3	368
Итого:			24.1	20.1	55.7	516.0	22.3	
	Итого за 4-ый день:		69.0	64.1	208.3	1713.5	145.9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная	200	8.0	10.3	31.3	263.4	-	151 Сп.
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.6	1.7	18.6	100.8	0.3	396
	Пряники	25	1.2	1.4	17.3	86.0	-	
	Итого:		11.8	13.4	67.2	450.2	0.3	
10-30:	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.0	13.0	
Итого:			0.4	0.4	9.8	44.0	13.0	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.2	2.3	13.7	83.9	6.6	82
	Шницели рубленые	80	12.4	9.4	12.9	185.3	0.12	282
	Пюре картофельное	140	2.8	4.5	19.1	128.1	16.9	321
	Салат из свеклы	60	0.5	3.4	6.9	52.0	3.5	33
	Кисель из сока натурального	180	0.5	0.05	27.1	111.2	1.0	382
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.0	46.2	-	

	Хлеб ржаной	30	2.3	0.45	10.8	57.0	-	
Итого:			22.3	20.3	100.5	663.7	28.1	
Подник :	Печень в сметане	125	14.6	9.5	4.3	92.5	1.0	97 Сн.
	Омлет с сыром	85	8.5	15.8	1.3	182.1	0.16	216
	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.25	12.5	57.8	-	
	Хлеб ржаной	25	1.8	0.4	9.0	47.0	-	
Итого:			27.0	26.0	37.3	420.4	4.0	
	Итого за 5-ый день:		61.5	60.1	214.8	1578.3	45.4	

Приём пищи	Наименование	блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
				Б	Ж	У			
6 день	Завтрак:	Макаронны отварные с сыром	140	8.7	9.3	21.2	203.5	0.1	206
		Икра кабачковая	80	0.9	4.4	6.1	68.5	5.5	
		Чай с сахаром	180	0.04	0.015	7.1	28.8	0.017	392
		Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.0	46.2	-	
Итого:				11.2	13.9	44.4	347.0	5.7	
10-30:	Бананы		80	1.2	0.4	16.8	7.6	7.6	
Итого:				1.2	0.4	16.8	7.6	7.6	
Обед:	Рассолыник ленинградский со сметаной		200	1.7	4.1	13.2	96.6	6.0	76
		Тефтели мясные	80/60	5.4	6.0	6.8	103.3	0.3	287
		Пюре картофельное	140	2.8	4.5	19.1	128.1	16.9	321
		Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	2.9	9.4	63.5	4.6	28
		Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	10.0	46.2	-	

	Хлеб ржаной	30	2.3	0.45	10.8	57.0	-	
Итого:			14.8	18.2	79.5	535.7	30.6	
Подник:	Биточки рыбные запеченные	80	10.1	3.8	8.0	108.0	0.34	255
	Омлет натуральный	70	7.5	13.8	1.2	159.4	0.14	215
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0.5	5.1	4.2	67.0	24.0	стр. 367
	Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.25	17.1	73.2	90.0	398
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.0	46.2	-	
	Хлеб ржаной	25	1.8	0.4	9.0	47.0	-	
Итого:			22.1	23.6	49.5	500.8	114.4	
	Итого за 6-ой день:		49.3	51.6	190.2	1391.1	158.3	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			Б	Ж	У			
7 день								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	6.9	9.6	26.8	178.9	-	426Сн.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.3	12.6	84.0	1.1	395
	Печенье	25	2.0	2.0	10.2	68.5	-	
Итого:			11.6	13.9	49.6	331.4	1.1	
10-30:	Сок	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
Итого:			0.8	-	16.2	67.5	3.2	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	200	6.9	6.7	11.4	133.8	7.3	87
	Котлеты рубленые из птицы	80	12.6	12.8	13.3	218.6	0.7	305
	Капуста тушеная	140	2.9	4.4	13.1	105.0	23.9	336
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	10.0	46.2	-	
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.45	10.8	57.0	-	
	Апельсины	60	-	-	12.0	37.3	1.8	-

Итого:			26.4	24.7	92.1	685.7	35.2	
Подник :	Сырники из творога со сметаной	100/15	19.0	12.7	11.4	234.0	0.25	231
	Какао с молоком	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	397
Итого:			22.8	16.0	26.8	340.8	1.7	
	Итого за 7-ой день:		61.6	54.6	184.7	1425.4	31.2	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			Б	Ж	У			
8 день								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	7.6	9.1	28.6	228.4	-	423Сн.
	Чай с молоком	180	3.2	2.7	13.6	92.4	1.4	394
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.15	7.4	34.6	-	
Итого:			13.2	12.0	49.6	355.4	1.4	
10-30:	Кефир	140	4.0	3.4	5.6	74.2	-	401
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			5.6	5.0	14.1	129.1	-	
Обед:	Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной	200	2.2	4.7	10.9	95.6	14.2	59
	Плов из риса с мясом	200	16.5	10.8	32.1	299.5	12.1	87Сн.
	Солёный огурец	20	0.5	3.6	1.4	40.3	0.4	
	Кисель из плодов шиповника	180	0.21	0.1	24.8	100.8	43.9	381
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.25	12.5	57.8	-	

	Хлеб ржаной	25	1.8	0.4	9.0	47.0	-	
Итого:			23.2	19.9	90.7	641.0	70.6	
Полдник:	Оладьи из печени	100	17.6	10.8	3.7	189.0	1.0	98 Сн.
	Ййпо вареное	1 шт.	5.0	4.6	0.28	63.0	-	213
	Икра кабачковая	60	0.8	3.9	5.5	61.6	3.7	
	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.25	12.5	57.8	-	
	Хлеб ржаной	25	1.8	0.4	9.0	47.0	-	
	Мандарины	80	0.5	-	15.5	44.8	20.5	
Итого:			27.8	20.0	56.7	504.2	28.0	
	Итого за 8-ой день:		69.8	56.9	211.1	1629.7	100.0	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			Б	Ж	У			
9/день								
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками со сметаной	120/15	16.3	12.8	17.6	250.8	1.59	240
		Какао с молоком	180	4.1	3.5	15.9	108.2	1.4
Итого:			20.4	16.3	33.5	359.0	3.0	
10-30:	Сок	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
Итого:			0.8	-	16.2	67.5	3.2	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200/20	6.5	4.6	28.1	180.2	4.7	81, 115
		Шницель рыбный натуральный	80	12.0	3.6	7.7	110.6	2.4
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4.6	3.8	21.9	126.3	-	205
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0.5	5.1	4.2	67.0	24.0	стр. 367
	Напиток из плодов шиповника	180	0.6	0.25	17.1	73.2	90.0	398
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.25	12.5	57.8	-	

	Хлеб ржаной	25	1.8	0.4	9.0	47.0	-	
	Апельсин	60	-	-	12.0	37.3	1.8	
	Итого:		28.0	18.0	112.5	699.4	122.9	
	Подник :							
	Каша манная молочная	200	8.0	10.3	31.3	263.4	-	151 Ст.
	Чай с молоком	180	3.2	2.7	13.6	92.4	1.4	394
	Плюшка	60	4.6	2.7	31.4	169.2	-	466
	Итого:		15.8	15.7	76.3	525.0	1.4	
	Итого за 9-ый день:		65.0	50.0	238.5	1650.9	130.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества г			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			Б	Ж	У			
10день								
Завтрак:	Омлет с сыром	85	8.5	5.8	1.3	182.1	0.16	216
	Соленый огурец	20	0.5	3.6	1.4	40.3	0.4	
	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	Бутерброд с маслом	30/8	2.4	7.5	14.6	136.0	-	1
Итого:			11.5	16.9	27.5	399.4	3.4	
10-30:	Кефир	140	4.0	3.4	5.6	74.2	-	401
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			5.0	5.6	13.9	129.1	-	
Обед:								
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	67
	Котлеты рубленые	80	12.4	9.4	12.9	185.3	0.12	282
	Пюре картофельное	140	2.8	4.5	19.1	128.1	16.9	321
	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0.8	3.7	4.0	52.4	5.1	36
	Кисель из сока натурального	180	0.5	0.05	27.1	111.2	1.0	382

	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.25	12.5	57.8	-	
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.45	10.8	57.0	-	
Итого:			22.2	22.3	93.2	659.6	37.9	
Подник:	Каша геркулесовая молочная	200	6.9	9.6	27.8	236.9	-	154Сн.
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.6	1.7	18.6	100.8	0.34	396
	Пирожок с творогом	80	8.9	4.0	31.2	196.8	0.016	454
Итого:			18.4	15.3	77.6	534.5	0.4	
	Итого за 10-ый день:		57.1	60.1	212.2	1722.6	41.7	

Среднее значение за период (за 10 дней)

ДЕНЬ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	ВИТАМИН С
1	50.2	63.7	229.3	1682.0	39.7
2	61.7	50.0	215.1	1551.4	43.7
3	55.5	47.8	198.8	1482.3	62.0
4	69.0	64.1	208.3	1713.5	145.9
5	61.5	60.1	214.8	1578.3	45.4
6	49.3	51.6	190.2	1391.1	158.3
7	61.6	54.6	184.7	1425.4	31.2
8	69.8	56.9	211.1	1629.7	100.0
9	65.0	50.0	238.5	1650.9	130.5
10	57.1	60.1	212.2	1722.6	41.7
ВСЕГО	600.7	558.9	1864.5	15827.2	798.4
ЗА 10 ДНЕЙ					
Вывод	60.0	55.9	186.4	1582.7	79.8

Законодательные акты, пособия, инструкции, исползуемые при составлении примерного двухнедельного перспективного меню на зимне-весенний период 2021 года:

1. СанПин 2.3./2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Могильный М.П., Тутельян В.А. /, 2012г.
3. Изменения и дополнения к Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Могильный М.П., Тутельян В.А. /, 2014г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях «Питание детей» / М.И.Снигур, З.Т. Корешкова /, 1988