


«Утверждаю»
Заведующая Д/с № 20 «Кристаллик»
Голубева А.В.
«07» *декабря* 2021 г.



**Перспективное 10 –дневное меню
(весна-лето)
ЧДОУ Д/с № 20 «Кристаллик»**

3-7 лет

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
для дошкольных и образовательных учреждений, Пермь, 2011
Под редакцией профессора А.Я. Перевалова.

Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных
изделий для дошкольных и образовательных учреждений, Пермь, 2021
Под редакцией профессора А.Я. Перевалова.

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
для дошкольных и образовательных учреждений, Москва, 2011
Под редакцией профессора М.П. Могильного и В.А. Татульяна.

Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей
в дошкольных и образовательных учреждениях, Краснодар, 2007
Под редакцией профессора Н.В. Злобина и Н.А. Киселёва.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,5	№187
	Каша манная молочная	150	4,58	4,82	25,8	153,0	№230
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,0	№0001
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,0	№79
	Чай	150	2,67	2,34	14,31	89,0	№483
Итого за завтрак		365	10,33	13,4	62,66	400,5	
2 завтрак	Напиток витаминный	200	0,17	0,08	29,0	194,0	№118
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,0	22,35	124,0	№582
Итого за 2 завтрак		230	2,42	3,08	51,35	318,0	
Обед	Суп гороховый с гречками	180/25	3,56	3,85	12,69	150,0	№81
	Бигус	180	15,0	13,3	17,2	213,0	№329
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	15,07	90,0	№495
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	73,0	№0002
Итого за обед		607	24,87	17,72	43,92	631,0	
Полдник	Оладьи	100	8,43	10,86	15,31	218,0	№526
	Сметана	10	5,05	1,0	2,0	12,5	№433
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,75	№470
Итого за полдник		260	17,83	15,61	23,31	306,25	
Итого за день		1462,0	53,95	59,3	225,16	1655,75	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	100	15,9	7,7	15,0	194,0	№279
	Повидло	30	0,12	0,00	19,5	78,6	№86
	Хлеб пшеничный	68	3,04	0,32	19,7	94,0	№573
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,0	№79
	Сыр	20	3,08	8,41	20,69	170,5	№75
	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	94,0	№462
Итого за завтрак		403	25,48	22,95	88,75	664,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	65,0	№501
Итого за 2 завтрак		150	0,75	0,00	15,15	65,0	
Обед	Борщ	180	1,48	3,54	5,56	60,0	№95
	Печень по-строгановски	80	16,0	10,34	8,4	212,3	№356
	Макароны отварные	150	5,55	4,35	29,55	184,5	№256
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	№70
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	20,1	84,0	№495
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	73,0	№0002
Итого за обед		682	26,75	19,48	78,59	619,3	
Полдник	Булочка молочная	60	1,19	3,2	31,3	158,0	№479
	Каша ячневая молочная	150	5,43	5,0	25,0	166,0	№227
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,75	№470
Итого за полдник		360	10,97	11,95	62,3	399,75	
Итого за день		1595,0	63,95	54,38	244,79	1748,15	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша Геркулес молочная	180	6,29	7,44	25,6	194,6	№234
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,0	№573
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,0	№79
	Кофейный напиток	180	1,3	1,1	10,3	57,0	№646
Итого за завтрак		405	10,67	12,48	56,0	379,0	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	65,0	№501
Итого за 2 завтрак		150	0,75	0,00	15,15	65,0	
Обед	Щи со сметаной	200	1,1	3,24	2,74	44,5	№104
	Плов из птицы отварной	200	15,0	10,0	30,0	268,0	№375
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	№12
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,1	18,1	76,0	№495
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	73,0	№574
Итого за обед		682	21,14	17,55	69,69	521,08	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№267
	Овощное рагу	140	4,86	4,83	9,2	90,0	№179
	Чай	150	0,2	0,1	9,3	38,0	№457
	Хлеб пшеничный	28	2,38	0,3	14,5	70,0	№573
Итого за полдник		358	12,54	10,0	24,3	261,0	
Итого за день		1595,0	45,1	40,03	150,0	1226,1	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	140	22,26	10,78	21,0	271,6	№272
	Сметана	15	7,57	1,5	3,0	18,75	№433
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	0,04	20,0	№573
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,0	№79
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	№462
Итого за завтрак		384	34,99	18,99	37,9	437,95	
2 завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	65,0	№501
Итого за 2 завтрак							
Обед	Бульон с гречками, яйцом	150/20/20	4,36	2,46	10,91	83,01	№87;267; №143
	Суфле из отварной птицы	70	9,01	8,92	3,1	128,62	№368
	Картофельное пюре	150	4,05	6,0	8,7	105,0	№377
	Салат из свеклы отварной	60	0,78	3,7	3,72	50,4	№31
	Компот из свежих фруктов	150	0,45	0,07	15,07	63,0	№31
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,03	73,0	№574
Итого за обед		662	21,42	21,65	55,53	503,03	
Полдник	Каша гречневая молочная	180	7,83	6,74	28,27	204,94	№213
	Кефир	150	4,35	3,75	6,0	75,75	№470
	Хлеб пшеничный	20	0,2	0,21	10,36	50,0	№573
Итого за полдник		350	12,38	10,7	44,63	330,69	
Итого за день		1546,0	69,54	51,25	153,21	1336,67	