

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Головчинский ДСКВ «Солнышко»
Нижник В.И.
Приказ № 90 от 01.09.2024 г.



Перспективное меню горячего питания (весенне-летний период и осенне-зимний период)

**Перспективное двухнедельное меню
по МБДОУ «Головчинский ДСКВ «Солнышко»
(весенне –летний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность(ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
1-й день понедельник	1-я неделя							
1-й завтрак	Вермишель молочная с сахаром (макароны отварные с сахаром)	200	6,35	4,88	49,5	100,4		11
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	0,072	2,54		41
	Бутерброд с сыром	30/10/10	8,85	14,1	15,1	232		3
Итого:						334,94		
2-й завтрак	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Гарнир гречневый	150	3,48	5,61	23,6	258,1		22
	Икра кабачковая	40	9,06	47,02	59,24	696		53
	Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	200	3,9	6,7	28,3	104		14
	Тефтеля из мяса	80	12,44	9,24	12,56	183		34
	Кисель из концентрата	200	0,24	-	24,6	98	0,005	48
	Хлеб	70	6,1	0,72	37,3	184		1
итого:						733,8		
полдник	Капуста тушеная	200	5,1	7,36	25,85	189,2		31
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8		44
	Печенье	40	2,2	10,8	19,6	112,3		-
	Фрукты	100	0,6	-	11,2	60		-
Итого:						373,1		
Всего:						1491,84		
2-й день. Вторник.	Молочная каша «Геркулесовая».	200		10,5	34,0	325,0		6

	Яйцо отварное	70	5,32	4,66	0,3	62,8		63
	Салат из отварной свеклы	65	0,52	3,05	5,76	53,6		55
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9		46
	Фрукты	100	0,6	-	11,2	60		-
	итого:					423,91		
	Всего:					1789,29		
	4-й день четверг							
	1-й завтрак							
	Молочная манная каша	200	7,4	9,2	29,3	197,0		12
	Чай	200	0,36	0,09	0,072	2,54		42
	Бутерброд с маслом	30/10	5,1	12,3	17,5	112		2
	итого					270,54		
	2-й завтрак							
	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
	Обед							
	Суп гречневый на мясном бульоне	200	2,23	6,4	9,9	113		17
	Макаронные изделия отварные	200	4,6	3,1	24,3	171		-
	Котлета из мяса	80	12,44	9,24	12,56	183		34
	Помидор/огурец свежий	40	2,1	2,6	5,43	65		-
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	0,005	50
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
	итого:					818,72		
	Полдник							
	Запеканка из творога	100/10	19,4	12,2	15,9	260,1		65
	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102,00		45
	итого:					362,1		
	Всего:					1501,36		
	5-й день пятница							
	1-й завтрак							
	Молочная рисовая каша	200	6,97	4,24	49,5	156,0		9
	Бутерброд с сыром	30/10/10	1,1	10,4	18,68	232		3
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	0,072	2,54		41

итого						654		
2-й завтрак	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
Обед:	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	1,78	5,2	13,6	101,2		15
	Жаркое по-домашнему	200	9,0	14,4	23,6	171,3		25,26
	Помидор/огурец свежий	40	2,1	2,6	5,43	65		-
	Кисель из концентрата	200	0,24	-	24,6	98	0,005	48
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:					1440,09			
Полдник	Булочка домашняя	80	2,2	4,61	31,2	190,8		68
	Йогурт.	150	8,3	6,0	13,3	148		43
	Фрукты	100	0,6	-	11,2	60		-
итого:					398,80			
Всего:					2543,7			
6-й день Понедельник	2-я неделя							
1-й завтрак	Молочная манная каша.	200	8,6	0,9	6,6	184,6		12
	Чай	200	0,36	0,09	0,072	2,54		42
	Бутерброд с маслом	30/10	1,1	10,4	18,68	112		2
итого					361,34			
2-й завтрак	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Салат из зеленого горошка	60	0,2	3,9	2,2	82		59
	Свекольник на бульоне	200	2,0	7,0	12,2	123,0		18
	Гарнир пшеничный	150	3,48	5,61	23,6	258,1		22
	Гуляш из мяса	80	10,28	8,27	2,64	126		38
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	0,005	50
	Хлеб	70	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:					894,58			
Полдник	Омлет	100	6,93	10,78	1,77	155,01		61
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9		46
	Фрукты	100	0,04	-	1314	50		-

итого:						321,70/358,70		
Всего:						1627,62/1664,62		
7-й день 2-я неделя. Вторник								
1-й завтрак	Молочная гречневая каша.	200	5,62	12,37	24,37	307,55		10
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	0,072	2,54		41
	Бутерброд с сыром	30/10/10	8,85	14,1	15,1	232		3
итого						419,14		
2-й завтрак	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	помидор свежий	40/40	0,2/0,2	3,9/3,9	2,2/2,2	65		-
	Суп рассольник на мясном бульоне	200	9,6	9,3	16,7	193		19
	Картофельное пюре	200	5,1	10,0	21,0	238,0		39
	Котлета из мяса	80	12,44	9,24	12,56	183		34
	Кисель из концентрата	200	0,04	0,018	25,24	102,72	0,005	48
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:						852,84		
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	100/10	19,4	12,2	15,9	260,1		65
	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102		45
итого:						362,10		
Всего:						1684,08		
8-й день 2-я неделя. среда								
1-й завтрак	Каша геркулесовая сладкая	150	6,35	4,86	34,3	273,6		5
	Чай.	200	0,36	0,09	0,072	2,54		42
	Бутерброд с маслом	30/10	1,1	10,4	18,68	112		2

итого						320,54		
2-й завтрак	сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Икра кабачковая	40	9,06	47,02	59,24	696		53
	Суп рыбный гороховый	200	10,28	3,55	12,19	119		20
	Рыба тушеная с овощами	80	17,8	2,56	16,7	191		24
	Макаронны отварные	200	4,6	3,1	24,3	171		-
	Кисель из концентрата	200	0,04	0,018	25,24	102,72	0,005	48
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:						910,72		
Полдник	Запеканка из печени	70	11,8	18,9	-	216,0		62
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8		44
	Печенье	40	6,2	8,2	364	185		-
итого:						627,60		
Всего:						1908,86		
9-й день 2-я неделя. Четверг.								
1-й завтрак								
	Молочная пшеничная каша.	200	7,4	9,31	2,88	206		7
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	0,072	2,54		41
	Бутерброд с сыром	30/10/10	8,85	14,1	15,1	232		3
итого						620,40		
2-й завтрак	сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Салат из отварной свеклы	65	0,52	3,05	5,76	53,6		55
	Суп гречневый на мясном бульоне	200	2,23	6,4	9,9	113		17
	Ленивые голубцы с мясом	200	21,71	16,55	15,02	296		23
	Кисель из концентрата	200	0,04	0,018	25,24	102,72	0,005	48
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:						627,6		
Полдник	Сырники со сметаной	100/10	21,4	10,5	34,0	325,0		64
	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102		45

итого:						477		
Всего:						1775,0		
10-й день 2-я неделя. пятница								
1-й завтрак	Молочная ячневая каша.	200	58,2	9,9	31,2	246,8		8
	Чай.	200	0,36	0,09	0,072	2,54		42
	Бутерброд с маслом	30/10/10	8,85	14,1	15,1	232		2
итого						542,09		
2-й завтрак	сок	100	0,04	-	1314	50		47
Обед:	Борщ на б со сметаной	200	1,78	5,2	13,6	101,2		15
	Плов с мясом	200	18,1	24	68,20	302		35,36
	Салат из лука	30	0,3	-	2,7	68,0		69
	Компот из с/фруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	0,005	50
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:						838,02		
Полдник	Булочка домашняя	80	2,2	4,61	31,2	190,8		68
	Йогурт	150	8,3	6,0	13,3	148,1		43
	Фрукты	100	0,04	-	1314	50		-
итого:						388,9		
Всего:						1819,01		

**Перспективное двухнедельное меню
по МБДОУ «Головчинский ДСКВ «Солнышко»
(осенне - зимний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность(ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
1-й день понедельник	1-я неделя		Б	Ж	У			
1-й завтрак	Вермишель молочная с сахаром (макаронны отварные с сахаром)	200	6,35	4,88	49,5	100,4		11
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	0,072	2,54		41
	Бутерброд с сыром	30/10/10	8,85	14,1	15,1	232		3
Итого:						334,94		
2-й завтрак	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Гарнир гречневый	150	3,48	5,61	23,6	258,1		22
	Икра кабачковая	40	9,06	47,02	59,24	696		53
	Суп гороховый с гренками на мясном бульоне	200	3,9	6,7	28,3	104		14
	Тефтеля из мяса	80	12,44	9,24	12,56	183		34
	Кисель из концентрата	200	0,24	-	24,6	98	0,005	48
	Хлеб	70	6,1	0,72	37,3	184		1
итого:						733,8		
полдник	Винегрет	120	1,88	3,7	13,38	86		52
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8		44
	Печенье	40	2,2	10,8	19,6	112,3		-
	Фрукты	100	0,6	-	11,2	60		-
Итого:						373,1		
Всего:						1491,84		
2-й день. Вторник.	Молочная каша «Геркулесовая».	200		10,5	34,0	325,0		6
1-й завтрак.	Чай	200	0,36	0,09	0,072	2,54		42
	Бутерброд с маслом	30/10	1,1	10,4	18,68	112		2

Итого:						439,54		
2-й завтрак	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Огурец/помидор маринованный	40	2,1	2,6	5,43	65		69
	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	8,6	6,01	23,66	196,14		13
	Рагу овощное с мясом	200	14,8	10,9	29,4	273		27,28
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,8	107,7	0,005	50
	Хлеб	70	6,1	0,72	37,3	184		1
итого:						735,6		
полдник	Сырники со сметаной	100	21,4	10,5	34,0	325		64
	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102		45
итого:						427,0		
Всего:						1652,14		
3-й день Среда								
1-й завтрак	Каша гречневая сладкая.	150	3,48	5,61	23,6	258,1		4
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	0,072	2,54		41
	Бутерброд с сыром	30/10/10	8,85	14,1	15,1	232		3
итого						431,54		
Второй завтрак	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Салат из зеленого горошка	60	0,2	3,9	2,2	82		59
	Суп картофельный рыбный с крупой	200	10,28	3,55	12,19	119		20
	Рыба тушеная с овощами	80	17,8	2,56	16,7	191		24
	Гарнир рисовый	150	3,0	6,0	28,0	150		30
	Кисель из концентрата	200	0,04	0,018	25,24	102,72	0,005	48
	Хлеб	70	6,64	1,04	38,8	182		1
итого:						883,84		
Полдник								

	Яйцо отварное	70	5,32	4,66	0,3	62,8		63
	Салат «Зимний»	65	0,52	3,05	5,76	53,6		55
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9		46
	Фрукты	100	0,6	-	11,2	60		-
	Хлеб	20	6,64	1,04	38,8	182		1
	итого:					423,91		
	Всего:					1789,29		
	4-й день четверг							
	1-й завтрак							
	Молочная манная каша	200	7,4	9,2	29,3	197,0		12
	Чай	200	0,36	0,09	0,072	2,54		42
	Бутерброд с маслом	30/10	5,1	12,3	17,5	112		2
	итого					270,54		
	2-й завтрак							
	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
	Обед							
	Суп гречневый на мясном бульоне	200	2,23	6,4	9,9	113		17
	Макаронны отварные	200	4,6	3,1	24,3	171		-
	Котлета из мяса	80	12,44	9,24	12,56	183		34
	Помидорконсервированный	40	2,1	2,6	5,43	65		-
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	0,005	50
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
	итого:					818,72		
	Полдник							
	Запеканка из творога	100/10	19,4	12,2	15,9	260,1		65
	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102,00		45
	итого:					362,1		
	Всего:					1501,36		
	5-й день пятница							
	1-й завтрак							
	Молочная рисовая каша	200	6,97	4,24	49,5	156,0		9
	Бутерброд с сыром	30/10/10	1,1	10,4	18,68	232		3
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	0,072	2,54		41

итого						654		
2-й завтрак	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
Обед:	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	1,78	5,2	13,6	101,2		15
	Жаркое по-домашнему	200	9,0	14,4	23,6	171,3		25,26
	Салат из лука	30	0,3	-	2,7	68		69
	Кисель из концентрата	200	0,24	-	24,6	98	0,005	48
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:						1440,09		
Полдник	Булочка домашняя	80	2,2	4,61	31,2	190,8		68
	Йогурт.	150	8,3	6,0	13,3	148		43
	Фрукты	100	0,6	-	11,2	60		-
итого:						398,80		
Всего:						2543,7		
6-й день Понедельник	2-я неделя							
1-й завтрак	Молочная манная каша.	200	8,6	0,9	6,6	184,6		12
	Чай	200	0,36	0,09	0,072	2,54		42
	Бутерброд с маслом	30/10	1,1	10,4	18,68	112		2
итого						361,34		
2-й завтрак	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Салат из зеленого горошка	60	0,2	3,9	2,2	82		59
	Свекольник на мясном бульоне	200	2,0	7,0	12,2	123,0		18
	Гарнир пшеничный	150	3,48	5,61	23,6	258,1		22
	Гуляш из мяса	80	10,28	8,27	2,64	126		38
	Компот из сухофруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	0,005	50
	Хлеб	70	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:						894,58		
Полдник	Омлет	100	6,93	10,78	1,77	155,01		61
	Какао	200	5,1	6,4	13,4	163,9		46
	Фрукты	100	0,04	-	1314	50		-

итого:						321,70/358,70		
Всего:						1627,62/1664,62		
7-й день 2-я неделя. Вторник								
1-й завтрак	Молочная гречневая каша.	200	5,62	12,37	24,37	307,55		10
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	0,072	2,54		41
	Бутерброд с сыром	30/10/10	8,85	14,1	15,1	232		3
итого						419,14		
2-й завтрак	Сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Икра кабачковая	40	9,06	47,02	59,24	696		53
	Суп рассольник на мясном бульоне	200	9,6	9,3	16,7	193		19
	Картофельное пюре	200	5,1	10,0	21,0	238,0		39
	Котлета из мяса	80	12,44	9,24	12,56	183		34
	Кисель из концентрата	200	0,04	0,018	25,24	102,72	0,005	48
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:						852,84		
Полдник	Запеканка из творога со сметаной	100/10	19,4	12,2	15,9	260,1		65
	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102		45
итого:						362,10		
Всего:						1684,08		
8-й день 2-я неделя. среда								
1-й завтрак	Каша геркулесовая сладкая	150	6,35	4,86	34,3	273,6		5
	Чай.	200	0,36	0,09	0,072	2,54		42

	Бутерброд с маслом	30/10	1,1	10,4	18,68	112		2
итого						320,54		
2-й завтрак	сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Помидор маринованный	40	0,2	3,9	2,2	65		-
	Суп рыбный гороховый	200	10,28	3,55	12,19	119		20
	Рыба тушеная с овощами	80	17,8	2,56	16,7	191		24
	Макароны отварные	200	4,6	3,1	24,3	171		-
	Кисель из концентрата	200	0,04	0,018	25,24	102,72	0,005	48
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:						910,72		
Полдник	Запеканка из печени	70	11,8	18,9	-	216,0		62
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	19,6	114,8		44
	Печенье	40	6,2	8,2	364	185		-
	Хлеб	20	6,6	1,04	38,8	182		1
	Фрукты	100	0,04	-	1314	50		-
итого:								
Всего:						1908,86		
9-й день 2-я неделя. Четверг.								
1-й завтрак								
	Молочная пшеничная каша.	200	7,4	9,31	2,88	206		7
	Чай с лимоном	200	0,36	0,09	0,072	2,54		41
	Бутерброд с сыром	30/10/10	8,85	14,1	15,1	232		3
итого						620,40		
2-й завтрак	сок	100	0,04	-	1314	50		47
обед	Салат из отварной свеклы	65	0,52	3,05	5,76	53,6		55
	Суп гречневый на мясном бульоне	200	2,23	6,4	9,9	113		17
	Ленивые голубцы с мясом	200	21,71	16,55	15,02	296		23
	Кисель из концентрата	200	0,04	0,018	25,24	102,72	0,005	48
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:						627,6		

Полдник	Сырники со сметаной	100/10	21,4	10,5	34,0	325,0		64
	Молоко	200	5,48	4,88	9,07	102		45
итого:						477		
Всего:						1775,0		
10-й день 2-я неделя. пятница								
1-й завтрак	Молочная ячневая каша.	200	58,2	9,9	31,2	246,8		8
	Чай.	200	0,36	0,09	0,072	2,54		42
	Бутерброд с маслом	30/10/10	8,85	14,1	15,1	232		2
итого						542,09		
2-й завтрак	сок	100	0,04	-	1314	50		47
Обед:	Борщ на б со сметаной	200	1,78	5,2	13,6	101,2		15
	Плов с мясом	200	18,1	24	68,20	302		35,36
	Салат из лука	30	0,3	-	2,7	68,0		69
	Компот из с/фруктов	200	0,54	-	27,85	107,7	0,005	50
	Хлеб	75	6,6	1,04	38,8	182		1
итого:						838,02		
Полдник	Булочка домашняя	80	2,2	4,61	31,2	190,8		68
	Йогурт	150	8,3	6,0	13,3	148,1		43
	Фрукты	100	0,04	-	1314	50		-
итого:						388,9		
Всего:						1819,01		