**Администрация муниципального образования «Боханский район»**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Дундайский детский сад»**

669317, Иркутская область, Боханский район, с. Дундай, ул. Школьная, д.5,

e-mail: dundayskiy@mail.ru 89016718692

ИНН/КПП 8503004278 /850301001 ОГРН 1028500601623

**Утверждено и введено в действие**

**Приказом заведующего**

**МБДОУ «Дундайский детский сад»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. Г. Шляпина**

**№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г**

**Десятидневное перспективное меню**

**питания воспитанников детского сада**

**на период с 02 сентября 2020 года по 01 2021 года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюд | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
|  |  |  |
|  | **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Макароны отв. со слив. маслом | 200 | 9,07 | 9,47 | 35,87 | 265,33 | 1,33 | 77 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 2,7 | 10 | 29 | 0,09 | 430 |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | Второй завтрок |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | йогурт | 175 | 1,4 | 0,6 | 9,8 | 50 |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 3,2 | 5,6 | 13,6 | 112 | 11 | 76 |
|  |  | Плов мясной | 100 | 17,01 | 13,3 | 29,46 | 342 | 34 | 176 |
|  |  | Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,5 | 21 | 134 | 1 | 433 |
|  |  | салат с отвар. Свеклы | 60 | 0,47 | 2,03 | 3,62 | 34,8 |  |  |
|  |  | хлеб пшеничный | 80 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | запеканка пшенная с сладким соусом | 130 | 3,44 | 0,75 | 20,72 | 130 | 16,67 | 451 |
|  |  | чай с сахаром | 150 | 0,13 | 1,81 | 1,81 | 60,15 | 2 | 435 |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 |  |  |
|  |  | яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 40 | 8,5 |  |
|  | итого за день |  |  | **46,01** | **42,96** | **208,15** | **1472,38** | **74,59** |  |
|  | Прием пищи | наименование блюд | выход блюда | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
|  |  |  |
|  | **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200 | 7,47 | 9,2 | 32,53 | 244 | 1,33 | 189 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 60,15 | 0 | 430 |
|  |  | хлеб с сыром | 64 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | Второй завтрок |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | йогурт | 175 | 1,4 | 0,6 | 9,8 | 50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Суп лапша домашняя на к/б | 250 | 3,9 | 6,35 | 20 | 121 | 8 | 100 |
|  |  | биточки куриные | 40 | 16,42 | 19,9 | 14,48 | 158 | 26 | 338 |
|  |  | каша перловая | 150 | 5,7 | 4,82 | 27,45 | 180,34 | 0 | 216 |
|  |  | Салат ( Зимний) | 40 | 0,47 | 2 | 5,36 | 62,7 | 0 |  |
|  |  | кисель фруктовый | 150 | 0,2 | 0 | 920 | 61,4 | 3 | 442 |
|  |  | хлеб пшеничный | 100 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 |  |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | пирог с повидлом | 130 | 6,3 | 5,01 | 43,7 | 206,8 | 1 | 211 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 2,7 | 12 | 29 | 0,09 | 430 |
|  |  | апельсин | 100 | 8 | 0,2 | 6,9 | 36,6 | 51 |  |
|  | итого за день |  |  | **55,42** | **53,38** | **1137,9** | **1393,39** | **90,42** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | наименование блюд | выход блюда | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
|  |  |  |
|  | **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | гречка с сосисками | 200 | 13,18 | 20,55 | 11,95 | 389,4 | 1 | 216 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 60,15 | 0 | 430 |
|  |  | хлеб пшеничный | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | Второй завтрок |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | йогурт | 175 | 1,4 | 0,6 | 9,8 | 50 |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | свекольник | 250 | 2 | 7 | 2,2 | 123 | 20 | 91 |
|  |  | гуляш мясной | 55 | 15,5 | 12,4 | 8,6 | 197 | 1,4 | 351/349 |
|  |  | рис отварной | 150 | 2,84 | 26,2 | 26,6 | 167 | 19 | 290 |
|  |  | винегрет | 60 | 0,5 | 2,1 | 5,5 | 47 |  |  |
|  |  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,88 | 0 | 7,85 | 107,7 | 0 | 402 |
|  |  | хлеб пшеничный | 30 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **яблоко** | **100** | **0,3** | **0,3** | **8,3** | **40** | **8,5** |  |
|  |  | творожная запеканка | 100 | 13,3 | 12,2 | 16,8 | 260,1 | 0 | 129 |
|  |  | Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 1 | 433 |
|  |  | Итого за день |  | **58,16** | **86,45** | **168,08** | **1758,75** | **50,9** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | наименование блюд | выход блюда | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
|  |  |  |
|  | **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Суп молочный | 200 | 7,47 | 9,2 | 32,53 | 244 | 1,33 | 189 |
|  |  | чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,13 | 1,81 | 1,81 | 60,15 | 2 | 435 |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | Второй завтрок |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | йогурт | 100 | 1,4 | 0,6 | 9,8 | 50 |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | суп с галушками | 200 | 2,49 | 5,9 | 15,51 | 420 | 2 | 76 |
|  |  | рыба тушеная | 50 | 8,7 | 4,9 | 5,5 | 102 | 8 | 315 |
|  |  | Картофельное пюре | 150 | 3,73 | 6,48 | 24,3 | 169,2 | 5 | 335 |
|  |  | салат с отвар. Свеклы | 60 | 0,47 | 2,03 | 3,62 | 34,8 |  |  |
|  |  | кисель фруктовый | 150 | 0,2 | 0 | 7,9 | 61,4 | 3 | 442 |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Коржик молочный | 100 | 11 | 13,5 | 38,6 | 270 | 1,33 | 129 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 60,15 | 0 | 430 |
|  |  | банан | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 40 |  |  |
|  |  | Итого за день |  | **41,25** | **47,32** | **193,55** | **1695,1** | **22,66** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | наименование блюд | выход блюда | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
|  |  |  |
|  | **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | каша рисовая | 200 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 136,3 | 0 | 189/185 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | Хлеб | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | Второй завтрок |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | йогурт | 100 | 4 | 3 | 6 | 96 | 1,4 |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Рассольник | 250 | 3 | 5,8 | 17,2 | 133 | 8 | 91 |
|  |  | биточки куриные | 60 | 16,42 | 19,9 | 14,48 | 158 | 26 | 338 |
|  |  | макароны отвар. | 200 | 6,7 | 11 | 26 | 209 | 0 | 217 |
|  |  | Салат ( Зимний) | 40 | 0,47 | 2 | 5,36 | 62,7 | 0 |  |
|  |  | компот из сухофруктов | 150 | 0,54 | 0,15 | 27,85 | 107,7 | 3 | 442 |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Блины с повидлом | 150 | 8,5 | 13,5 | 38,6 | 270 | 1,33 | 129 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 40 | 8,5 |  |
|  |  | Итого за день |  | **51,29** | **65,95** | **229,47** | **1470,1** | **48,23** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | наименование блюд | выход блюда | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
|  |  |  |
|  | **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | макароны со слив. Маслом | 200 | 6,7 | 11 | 26 | 209 | 0 | 217 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | хлеб пшеничный с маслом | 50 | 3,8 | 14,07 | 22,55 | 201,8 | 0 |  |
|  | Второй завтрок |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | биойогурт | 100 | **1,4** | **2** | **2,1** | **32** | **1** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | суп крестьянский к\б со сметаной | 250 | 1,38 | 7 | 14,81 | 123,2 | 1 | 112 |
|  |  | гуляш мясной | 50 | 15,5 | 12,4 | 8,6 | 197 | 1,4 | 351/349 |
|  |  | гречка отвар. | 150 | 3,48 | 5,61 | 23,6 | 258,1 | 6 | 239 |
|  |  | салат с отвар. Свеклы | 60 | 0,47 | 2,03 | 3,62 | 34,8 |  |  |
|  |  | компот из сухофруктов | 150 | 0,54 | 0,15 | 27,85 | 107,7 | 3 | 442 |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | пирог с повидлом | 100 | 6,3 | 5,01 | 43,7 | 206,8 | 1 | 211 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | апельсин | 100 | 8 | 0,2 | 6,9 | 36,6 | 51 |  |
|  |  | Итого за день |  | **50,4** | **60,8** | **217,1** | **1572,7** | **64,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | наименование блюд | выход блюда | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
|  |  |  |
|  | **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | каша сборная молочная | 200 | 3,16 | 5,9 | 13,7 | 111,58 | 0,45 | 189 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  |  | сыр порционный | 15 | 4,02 | 6,35 | 0 | 55,5 |  |  |
|  | Второй завтрок |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | йогурт | 150 | 4 | 3 | 6 | 96 | 1,4 |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | уха из свежей рыбы | 200 | 10,9 | 2,48 | 18 | 147,2 | 11 | 89 |
|  |  | жаркое по домашнему | 200 | 28,13 | 26,88 | 22,38 | 443,38 | 8,33 | 283 |
|  |  | кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,9 | 113 | 0 | 401 |
|  |  | Салат ( Зимний) | 40 | 0,47 | 2 | 5,36 | 62,7 |  |  |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Клёцки с маслом сливоч. | 150 | 8,5 | 13,5 | 38,6 | 270 | 1,33 | 130 |
|  |  | Какао на молоке | 200 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 1 | 433 |
|  |  | банан | 150 | 4 | 3 | 28 | 96 | 1,4 |  |
|  |  | Итого за день |  | **67,54** | **65,31** | **182,42** | **1653,76** | **23,51** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | наименование блюд | выход блюда | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
|  |  |  |
|  | **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Каша манная на молоке с маслом сливочным | 200 | 6,13 | 8,27 | 27,6 | 209,33 | 1,33 | 189 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | Хлеб | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | Второй завтрок |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | биойогурт | 200 | **1,4** | **2** | **2,1** | **32** | **1** |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | суп гороховый с гренками | 250 | 6,4 | 4,5 | 18,6 | 141 | 6 | 99 |
|  |  | Плов мясной | 100 | 17,01 | 13,3 | 29,46 | 342 | 34 | 176 |
|  |  | компот фруктовый | 150 | 0,54 | 0,15 | 27,85 | 107,7 | 3 | 442 |
|  |  | винегрет | 60 | 0,5 | 2,1 | 5,5 | 47 |  |  |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Запеканка вермишелевая с мясом | 120 | 6,3 | 5,01 | 43,7 | 206,8 | 1 | 211 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 40 | 8,5 |  |
|  |  | Итого за день |  | **44,04** | **38,23** | **218,49** | **1383,23** | **54,83** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | наименование блюд | выход блюда | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
|  |  |  |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | каша рисовая | 200 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 136,3 | 0 | 189/185 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | хлеб с сыром | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | Второй завтрок |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | йогурт | 150 | 4 | 3 | 6 | 96 | 1,4 |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Суп с рыбными консервами | 250 | 1,78 | 6,24 | 11,6 | 105,9 | 11 | 99 |
|  |  | гуляш мясной | 55 | 15,5 | 12,4 | 8,6 | 197 | 1,4 | 351/349 |
|  |  | макароны отвар. | 185 | 6,7 | 11 | 26 | 209 | 0 | 217 |
|  |  | салат с отвар. Свеклы | 60 | 0,47 | 2,03 | 3,62 | 34,8 |  |  |
|  |  | кисель фруктовый | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,9 | 113 | 0 | 401 |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Творожно-рисовая запеканка | 100 | 13,3 | 12,2 | 16,8 | 260,1 | 0 | 211 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 8,3 | 40 | 8,5 |  |
|  |  | Итого за день |  | **53,51** | **57,57** | **174,5** | **1449,5** | **22,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прием пищи | наименование блюд | выход блюда | Пищевые вещества (г ) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  | Б | Ж | У |
|  |  |  |
|  | **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | суп молочный | 200 | 6,7 | 11 | 26 | 209 | 0 | 184 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | хлеб пшеничный с маслом | 60 | 3,8 | 14,07 | 22,55 | 201,8 | 0 |  |
|  | Второй завтрок |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | йогурт | 100 | 1,4 | 0,6 | 9,8 | 50 |  |  |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | суп с галушками | 200 | 2,49 | 5,9 | 15,51 | 420 | 2 | 76 |
|  |  | голубцы ленивые | 200 | 20,2 | 22,2 | 11,87 | 321,39 | 30 | 306 |
|  |  | компот | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 3 | 442 |
|  |  | Салат ( Зимний) | 40 | 0,47 | 2 | 5,36 | 62,7 |  |  |
|  |  | хлеб пшеничный | 50 | 2,63 | 1,3 | 17,99 | 91,7 | 0 |  |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Булочка сдобн. | 150 | 5,04 | 4,2 | 38,08 | 212,8 | 0 | 471 |
|  |  | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0 | 9,7 | 37 | 0 | 430 |
|  |  | апельсин | 100 | 8 | 0,2 | 6,9 | 36,6 | 51 |  |
|  |  | Итого за день |  | **51,7** | **61,6** | **188,3** | **1744,5** | **86,0** |  |