

СОГЛАСОВАНО:
Совет по питанию
МБДОУ ДС № 43 «Колокольчик» г. Туапсе

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ ДС № 43 «Колокольчик» г. Туапсе
Приказ от 11.01.2021 г. № 34-О

**Перспективный 20 – дневный рацион питания для организации питания
воспитанников от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет,
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детском саду № 43 «Колокольчик» г. Туапсе
муниципального образования Туапсинский район,
реализующего общеобразовательную программу дошкольного образования,
с 10,5 – часовым пребыванием**

г. Туапсе,
2021

Перспективное меню-1 неделя

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
прием пищи	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд
1 завтрак	зеленый горошек консервированный отварной (40/60), омлет натуральный (55/70)	каша молочная гречневая (150/180)	суп молочный с крупой ячневой (150/180)	каша молочная из разных круп (150/180)	каша овсяная из «Геркулеса» жидкая (150/180), яйцо отварное
	батон пшеничный с маслом, хлеб ржаной (31/43/4/5)	батон пшеничный с сыром, хлеб ржаной (29/39/8/12)	батон пшеничный с маслом, хлеб ржаной (31/43/4/5)	батон пшеничный с сыром, хлеб ржаной (29/39/8/12)	хлеб ржаной и пшеничный (31/43/4/5)
	кофейный напиток с молоком (150/180)	какао с молоком (150/180)	кофейный напиток с молоком (150/180)	какао с молоком (150/180)	кофейный напиток с молоком(150/180)
	фрукты (71/75)	фрукты (60/60)	фрукты (60/60)	фрукты (60/60)	фрукты (60/60)
10 часов	сок (75/125)	сок (ясли) (75), напиток витаминизированный (сад) (90)	сок (75/125)	сок (ясли) (75), напиток витаминизированный (сад) (90)	сок (90/125)
	овощи порционные (40/60)	салат из белокочанной (квашеной) капусты с морковью (40/60)	овощи порционные (40/60)	икра свекольная (40/60)	салат сезонный (из редьки и моркови) или (из огурцов и помидоров) (40/60)
	суп картофельный (150/200) с мясными фрикадельками (15/20)	суп с бобовыми (150/200) и гренками (10)	суп с клецками на курином бульоне (150/200)	борщ с капустой и картофелем (150/200)	суп крестьянский с перловой крупой (150/200)
	оладьи из печени (85/95)	биточки рыбные (60/70)	кнели из кур с рисом (60/70)	рыба, запеченная в омлете (60/70)	котлета из говядины с овощами (60/70)
	хлеб ржаной и пшеничный (39/49)	картофельное пюре (120/150)	рагу из овощей (вариант 2) (100/130)	картофель отварной(116/145) со сливочным маслом (4/5)	макаронные изделия отварные (90/130)
	компот из сухофруктов (150/180)	компот из свежих фруктов (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)	кисель из кураги (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)	компот из сухофруктов (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)	напиток из изюма (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (38/45)
полдник	запеканка из творога (60/90)	кольцо сдобное (50/60)	пудинг из творога с яблоками (вариант 2) (60/90)	крендель сахарный (50/60)	суфле творожное (вариант 2) (60/90)
	чай с лимоном (150/180)	напиток кисломолочный (175/200)	напиток кисломолочный (155/160)	напиток кисломолочный (170/200)	чай с лимоном (150/180)
	кондитерские изделия (22/25)	0	кондитерские изделия (22/25)	0	кондитерские изделия (22/25)

Перспективное меню 2 неделя

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
прием пищи	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд
1 завтрак	кукуруза консервированная отварная (40/60), яичная кашка (55/70)	каша молочная рисовая (150/180)	каша молочная манная (150/180)	каша овсяная с фруктами (150/180)	каша гречневая молочная (150/180), яйцо отварное
	батон с маслом, хлеб ржаной (31/43/4/5)	батон с сыром, хлеб ржаной (29/39/8/12)	батон с маслом, хлеб ржаной (31/43/4/5)	батон с сыром, хлеб ржаной (29/39/8/12)	хлеб ржаной и пшеничный (31/43/4/5)
	кофейный напиток с молоком (150/180)	какао с молоком (150/180)	кофейный напиток с молоком(150/180)	какао с молоком (150/180)	кофейный напиток с молоком (150/180)
	фрукты (60/60)	фрукты (60/60)	фрукты (60/60)	фрукты (75/100)	0
10 час	сок (75/125)	сок (ясли) (75), напиток витаминизированный (сад) (90)	сок (75/125)	сок (ясли)(75), напиток витаминизированный (сад) (90)	сок (75/125)
обед	салат из консервированных (или свежих) огурцов (40/60)	овощи порционные (40/60)	икра овощная (40/60)	салат витаминный (40/60)	
	свекольник (150/200)	суп фасолевый (150/200)	капустняк украинский с мясом (150/200)	суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы (150/200)	суп картофельный (135/200) с мясными фрикадельками (18/25)
	пудинг из печени со сметанным соусом (70/90) (20)	биточки по белоруски (60/70)	тефтели рыбные с томатным соусом (50/70); (20)	плов из отварной птицы (150/200)	рыбные хлебцы (паровые) (60/70)
	картофель отварной (116/145) со сливочным маслом (4/5)	рагу из овощей (вариант 2) (100/130)	картофельное пюре с морковью(120/150)	0	винегрет (110/130)
	компот из сухофруктов (150/180) хлеб ржаной и пшеничный (35/45)	компот из свежих фруктов (150/180), хлеб ржаной и пшеничный(35/45)	кисель из кураги (150/180), хлеб пшеничный (35/45)	компот из сухофруктов (150/180), хлеб ржаной и пшеничный(35/45)	напиток из изюма (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)
полдник	лапшевник с творогом с соусом сметанным сладким (60/90)	булочка сдобная (50/60)	сырники из творога (60/90)	булочка «Городская» (50/60)	пудинг творожный запеченный (60/90)
	чай с лимоном (150/180)	напиток кисломолочный (175/200)	напиток кисломолочный (155/160)	напиток кисломолочный (170/200)	чай с лимоном (150/180)
	кондитерские изделия (22/25)		кондитерские изделия (22/25)		кондитерские изделия (22/25)

Перспективное меню-3 неделя

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
прием пищи	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд
1 завтрак	икра кабачковая (40/60), омлет натуральный (55/70)	каша молочная пшеничная (150/180)	каша молочная «Дружба» (150/180)	каша овсяная из «Геркулеса» жидкая (150/180)	каша молочная гречневая (150/180), яйцо отварное
	батон с маслом, хлеб ржаной (31/43/4/5)	батон с сыром, хлеб ржаной (29/39/8/12)	батон с маслом, хлеб ржаной(31/43/4/5)	батон с сыром, хлеб ржаной(29/39/8/12)	хлеб ржаной и пшеничный (31/43/4/5)
	кофейный напиток с молоком (150/180)	какао с молоком (150/180)	кофейный напиток с молоком (150/180)	какао с молоком (150/180)	кофейный напиток с молоком (150/180)
	фрукты	фрукты	фрукты	фрукты	фрукты
10 часов	сок (75/125)	сок (ясли), напиток (75) витаминизированный (сад)(90)	сок (75/125)	сок (ясли) (75), напиток витаминизированный (сад) (90)	сок (75/125)
обед	овощи порционные (40/60)	салат из белокочанной (квашеной) капусты с морковью (40/60)	овощи порционные (40/60)	салат из свеклы с зеленым горошком (40/60)	овощи порционные (40/60)
	борщ украинский (150/200)	суп с крупой рисовой (харчо) (150/200)	суп лапша домашняя на курином бульоне (150/200)	суп пюре гороховый (150/200) с гренками (10/12)	суп картофельный (150/200) с мясными фрикадельками (15/20)
	печень по-строгановски(60/70)	пудинг рыбный паровой (60/70)	суфле из кур (60/80)	рыба тушеная в томате с овощами (60/70)	голубцы ленивые с отварным мясом (мусака) (160/200)
	макаронные изделия отварные (100/130)	картофельное пюре (120/150)	рагу из овощей (вариант 2) (100/130)	картофель отварной(116/145) со сливочным маслом (4/5)	0
	компот из сухофруктов (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)	компот из свежих фруктов (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)	кисель из кураги (150/180) хлеб ржаной и пшеничный (31/43/4/5)	компот из сухофруктов (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)	напиток из изюма (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)
полдник	пудинг из творога с яблоками (60/90)	булочка «Любимая» (50/60)	суфле творожное (60/90)	крендель сахарный (50/60)	запеканка из творога(60/90)
	чай с лимоном (150/180)	напиток кисломолочный (175/200)	напиток кисломолочный (155/160)	напиток кисломолочный (170/200)	чай с лимоном (150/180)
	кондитерские изделия (22/25)	0	кондитерские изделия (22/25)		кондитерские изделия (22/25)

Перспективное меню-4 неделя

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
прием пищи	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд	наименование готовых блюд
1 завтрак	горошек консервированный (40/60), драчена (55/70)	каша молочная манная (150/180)	каша молочная пшенная (150/180)	суп молочный с макаронными изделиями (150/180)	каша молочная рисовая(150/180), яйцо отварное
	батон с маслом, хлеб ржаной (31/43/4/5)	батон с сыром, хлеб ржаной (29/39/8/12)	батон с маслом, хлеб ржаной (31/43/4/5)	батон с сыром, хлеб ржаной (29/39/8/12)	хлеб ржаной и пшеничный (31/43/4/5)
	кофейный напиток с молоком (150/180)	какао с молоком (150/180)	кофейный напиток с молоком (150/180)	какао с молоком(150/180) (150/180)	кофейный напиток с молоком(150/180)
	фрукты	фрукты	фрукты	фрукты	
10 часов	сок (75/125)	сок (ясли) (75), напиток витаминизированный (сад) (90)	сок (75/125)	сок (ясли) (75), напиток витаминизированный (сад) (90)	сок(75/125)
обед	кукуруза консервированная отварная (40/60)	салат витаминный (40/60)	овощи порционные (40/60)	салат из свеклы и моркови (40/60)	0
	рассольник домашний (150/200)	суп из фасоли с мясом (150/200)	щи из свежей капусты с картофелем (150/200)	суп любительский на курином бульоне (150/200)	суп картофельный (135/200) с мясными фрикадельками (18/25)
	суфле из печени (70/90)	тефтели из говядины с рисом (ежики)(100/130)	рыба, запеченная в молочном соусе (60/70)	куриная запеканка с овощами и злаками со сметанным соусом (150/200)	рыбные хлебцы (паровые)(60/70)
	картофель отварной (116/145) со сливочным маслом (4/5)	0	картофельное пюре с морковью (120/150)	0	винегрет (110/130)
	компот из сухофруктов (150/180), хлеб ржаной и пшеничный(35/45)	компот из свежих фруктов (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)	кисель из кураги (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)	компот из сухофруктов (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)	напиток из изюма (150/180), хлеб ржаной и пшеничный (35/45)
полдник	лапшевник с творогом с соусом сметанным сладким (60/90)	шанежка с яблоками (50/60)	вареники ленивые (60/90)	булочка сдобная (50/60)	пудинг творожный запеченный (60/90)
	чай с лимоном (150/180)	напиток кисломолочный (175/200)	напиток кисломолочный (155/160)	напиток кисломолочный (175/200)	чай с лимоном (150/180)
	кондитерские изделия(22/25)	0	кондитерские изделия (22/25)	0	кондитерс. изделия 22/25