

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад 3 категории № 28 "Журавленок"



Использован сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для
питания детей в дошкольных организациях (Дели принт 2012 г.)

Перспективное меню на осенне-зимний период 2022 г.

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества				энергет. цен	витамин С	рецептуры №
			белки		жиры	углеводы			
1- день									
завтрак	макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168	0	205	
	бутерброд с сыром	30/5/14	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3	
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
	итого за завтрак:		9,17	9,99	46,18	314	0,17		
	сок фруктовый	200	90		18,18	76	3,6	399	
2-й завтрак							0		
	итого за 2-й завтрак:		90	0	18,18	76	94,18		
	Салат из свеклы отварной свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	33	
	борщ со свежей капустой	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	56	
	рыба тушёная	80	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	247	
обед	каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	36,84	243,0		165	
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	
	хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96			
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7			
	итого за обед:		31,22	24,27	171,16	854,9	16,87		
полдник	яйцо отварное	45	5,08	4,6	0,28	63		395	
	кофейный напиток с молоком	180	2,6	0,1	14,36	91	0,98		
	итого за полдник:		7,69	4,69	14,64	154	0,98		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		138,08	38,95	250,16	1398,9	112,2		

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	2- день							
		150	8,59	6,09	36,84	243,0	0,03	165
	каша рассыпчатая гречневая	180	0,06	0,02	9,99	40		392
	чай с сахаром		3,06	9,43	18,27	170	0,03	1
	бутерброд с маслом	20/10	11,71	15,54	65,1	453	3,6	399
2-й завтрак	итого за завтрак:	200	90		18,18	76		
	сок фруктовый							
			90	0	18,18	31,38	2,88	41
	итого за 2-й завтрак:		0,74	0,05	6,96	95,4	14,22	67
	салат из отварной моркови	60	10	5	20	138	18,15	321
	суп картофельный с бобовыми	200	3,06	4,8	20,43	114	0,42	255
	пюре картофельное	150	7,8	4,35	28,3	113	0,4	376
	котлета рыбная	80	0,44	0,02	27,76			
	компот из сушеных фруктов	200				96		
		60	2,34	0,54	19,93	82,7		
обед		50	3,3	0,6	17,1		36,07	
	хлеб пшеничный		27,68	15,36	140,48	670,48		
	хлеб ржано-пшеничный		8,77	6,88	23,24	267	0,81	401
	итого за обед:	50	5,8	6,4	9,16	114		
	печенье	180						
полдник	кефир						0,81	
			14,57	13,28	32,4	381		
	итого за полдник:	0	143,96	44,18	256,16	1580,48	36,91	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :							

прием пищи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
3- день								
завтрак								
		200	6,21	7,47	25,09	182,62	1,95	168
	каша манная молочная вязкая	30/5/14	3,61	5,4	9,75	106	0,14	3
	бутерброд с сыром	200	8,9	9	32,7	213,6	1,43	397
	какао с молоком							
	итого за завтрак:		18,72	21,87	67,54	502,22	3,52	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
			0,4	0,4	9,8		10	
	итого за 2-й завтрак:		1,4	2,75	7,69	60,6	4,03	54
	икра свекольная	60	2,095	3,36	12,13	87,25	5,8	85
обед	суп картофельный с клецками	250	20,3	17	35,7	377	1,01	304
	плов из отварной птицы	60	2,34	0,54	19,93	96		
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
	хлеб ржано-пшеничный	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	компот из сушеных фруктов							
	итого за обед:		29,875	24,27	120,3	816,55	11,24	
полдник		75	17,54	21,15	17,29	380,04	0,24	234
	пудинг из творога	180	5,2	4,5	7,6	92	0,540	401
	кефир							
	итого за полдник:		22,76	25,65	24,85	472,04	0,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			71,755	72,19	222,49	1837,81		

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	4- день							
	каша пшѐнная на молоке	180	5,8	6,4	32,55	114		168
	бутерброд с повидлом	20/5/10	2,7	1,71	17	104	0,11	2
	какао с молоком	200	8,9	9	32,7	213,6	1,43	397
2-й завтрак	итого за завтрак:		17,4	17,11	82,25	431,6	1,54	
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
обед	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	47	10	
	икра морковная	6400	0,6	2,03	7,02	56,1	3,072	54
	суп полевой с пшѐнной крупой	200	2,8	12	16,8	187,6	18,4	68
	жаркое по домашнему	150	22,02	16,8	19,95	279	7,26	292
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	128,16		
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
полдник	итого за обед:		33,7	31,99	116,65	718,4	28,732	
	сырники	90	14,8	7,4	24,8	225	0,190	
	кефир	180	5,2	4,5	7,6	92	0,540	401
	итого за полдник:		20,0	11,9	32,4	317	0,730	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		71,5	61,4	241,1	1514,0	41,002	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	5- день							
	суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	6,4	29,7	205,8		199
	бутерброд с сыром	20/5/10	6,8	11,7	17,77	194	0,1	3
	какао с молоком	200	8,9	9	32,7	213,6	1,43	397
	итого за завтрак:		15,7	20,7	50,47	613,4	2	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	47	10	
	икра свекольная	40	0,57	3,68	1,84	42,84	11,4	15
	суп картофельный с горохом	200	5,4	4,76	13,05	107,8	4,7	87
обед	котлета из говядины	70	13,2	13,2	60,7	197,4	0,1	299
	каша пшеничная рассыпчатая	100	6,8	5,61	31,05	234	0,4	179
	компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113		394
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	128,16		
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
полдник	итого за обед:		34,27	28,41	179,52	905,9	16,5	
	блины	65	2,6	5,7	29,5	180	0,060	446
	кефир	180	5,2	4,5	7,6	92	0,540	401
	итого за полдник:		7,8	10,2	37,04	272	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,2	59,7	276,83	1838,3	28,7	

	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
6- день								
завтрак	яйцо отварное	45	5,7	5,2	0,3	386,3		
	бутерброд с сыром	20/5/10	6,8	11,7	17,77	194	0,1	3
	чай с сахаром	180	0,12	0	13,27	87,25		412
2-й завтрак	итого за завтрак:		12,62	16,9	31,34	667,55	0,1	
	сок фруктовый	200	0		25,2	100,8	3,6	
	итого за 2-й завтрак:		0	0	25,2	100,8	10	0
	салат из отварной моркови	40	2,5	4,5	6,96	49,94	3,75	38
	борщ со свежей капустой и картофелем на м/б	200	6,44	19,36	26,4	192	8,23	63
	котлета рыбная	70	10,2	9,84	21,12	197,28	0,42	255
	каша пшеничная	100	11,92	8,8	31,4	187,8	3,4	
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138		
обед	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
	итого за обед:		39,36	43,66	158,76	960,72	16,2	
полдник	печенье	50	12,1	6,9	39,6	282		
	кофейный напиток	180	12,0	0,0	42,4	107	10	397
	итого за полдник:		24,12	6,9	82	389	10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		76,1	67,46	297,3	2118,07	36,3	

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	7- день							
			150	13,3	8,73	31,25	248	179
	каша рассыпчатая гречневая	20/5/10	3,32	9,43	18,27	175	0,24	1
	бутерброд с маслом	200	3,24	3,12	17,7	109,28	0,24	412
	чай с сахаром		19,86	21,28	67,22	532,28	0,24	
	итого за завтрак:	200	0		25,2	100,8	3,6	
	сок фруктовый							
				0	0	25,2	100,8	44
	итого за 2-й завтрак:	40	1,9	4,54	11,1	105	4,5	33
	салат из отварной свеклы	200	7,4	4,88	9,21	98,5	18,45	91
	щи из свежей капусты с картофелем	80	8,65	5,03	2,2	109	2,08	261
	рыба тушёная с овощами	100	4,08	8,8	30,5	257,69	24,21	339
	каша перловая	60	4,56	8,8	28,02	138		
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7	0,4	394
обед	хлеб ржано-пшеничный	200	0,44	0,02	27,76	113		
	компот из сушеных фруктов							
	итого за обед:		30,33	32,67	125,89	903,89	49,64	
	оладьи	50	4,1	12,68	38,7	286	0	487
	кофейный напиток	180	2,85		14,36	91	1,17	396
	итого за полдник:		6,95	12,68	53,06	377	1,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		57,14	66,63	271,37	1913,97	45,41	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	8- день							
	каша манная молочная жидкая	180	6	8,2	29,3	215		199
	бутерброд с сыром	20/5/10	6,45	7,27	19,6	170	0,1	3
	какао с молоком	200	8,9	9	32,7	213,6	1,43	397
	итого за завтрак:		21,35	24,47	81,6	598,6	1,5	368
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44		
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44	10	
	икра свекольная	40	1,6	6,4	9,5	99,2	4,5	33
	суп картофельный с клецками	200	1,27	2,68	9,71	69,8	4,6	91
обед	плов из отварной птицы	180	20,3	17	35,7	377	1,01	304
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	138		
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	82,7		
	итого за обед:		31,47	27,24	127,78	879,7	10,51	
полдник	запеканка творожная	80	17,5	12,05	17,15	247	0,24	234
	кефир	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	итого за полдник:		22,8	16,55	24,71	339	0,78	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		76,0	68,66	243,89	1861,3	22,8	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
9- день								
завтрак		180	11,2	8,21	51,64	289,52	1,7	101
	каша гречневая вязкая на молоке		2,7	1,71	17	104	0,11	2
	20/5/10		8,9	9	32,7	213,6	1,43	397
	бутерброд с повидлом	200				607,12	3,24	
	какао с молоком		22,8	18,92	101,34	47	10	368
	итого за завтрак:	100	0,4	0,4	9,8			
2-й завтрак	яблоки							368
						47	40	54
			0,4	0,4	9,8	56,1	3,072	93
	итого за 2-й завтрак:	40	0,6	2,03	7,02	104,8	9,4	179
	икра морковная	200	5,73	0,69	18,9	234		282
	суп фасолевый	100	6,8	5,61	31,05	183	0,12	
	каша ячневая рассыпчатая	70	12,44	9,24	12,56	138		
	котлета из говядины	60	4,56	0,54	28,02	82,7		394
	хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	113	0,4	
	хлеб ржано-пшеничный	200	0,44	0,02	27,76			
обед	компот из сушеных фруктов					677,6	12,992	209
			33,87	18,73	142,4	225	0,190	420
	итого за обед:	110	14,8	7,4	24,8	114	0,54	
	вареники ленивые	180	5,6	6,4	8,2			
	кефир							
полдник								
	итого за полдник:		20,39	13,82	33,03	339	0,73	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		77,46	51,87	286,6	1670,7	56,962	

прием пищи	наименование блюд	выход блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
10- день								
завтрак		180	6,2	6,4	29,7	205,8		199
	каша пшеничная с молоком					170	0,1	3
	бутерброд с сыром	20/5/10	6,45	7,27	19,6		1,17	395
	кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	14,36	91	1,27	
	итого за завтрак		15,65	16,47	63,66	466,8		
2-й завтрак	сок фруктовый	200	0		25,2	100,8		
	итого за 2-й завтрак:		0	0	25,2	100,8	10	
	капуста тушёная	40	2,1	3,78	7,15	66,3	19,47	20
	борщи со свежей капусты со сметаной	200	8,34	7,36	10,94	140,3	14,22	65
обед	гуляш из отварного мяса	10800	15,42	12,96	5	189,0	0,6	293
	каша перловая вязкая	100	4,81	4,99	21,8	169,0		182
	компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	394
	хлеб пшеничный	60	1,6	0,2	9,2	45		
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,24	0,52	17,12	88,4		
	итого за обед:		35,95	29,83	98,97	811,0	34,69	
	блины	60	12,1	6,9	39,6	288		223
полдник	молоко	160	6,4	8,0	36,0	241		
	итого за полдник:		18,5	14,86	75,57	529	0	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		70,1	61,16	263,4	1907,6	45,96	
			840,3	592,3	2609,3	17641,1	426,2	
итого за весь период			52,8	50,17	224,79	1567,6	42,06	
среднее значение за период			3,36%	3,20%	14,35%			
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845688

Владелец Сливкова Марина Геннадьевна

Действителен с 18.11.2022 по 18.11.2023