

Перспективное меню на весенний период

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Березка»
Г.И.Клейкова

День первый

Сад 3-7 лет

Ясли 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепта	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак	сыр твердый порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14	7/11	
	каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	4,51	6,16	23,19	162,54	0	150/4	3,38	4,62	17,39	121,9	0,14	185/11	
	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,14	150	2,83	2,95	19,46	115,44	0,11	397/11	
	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14		
	Итого:		435	12,16	13,86	58,24	402,86	0,35	331	9,42	10,55	45,95	314,34	0,53	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,75	0	15,15	64	3,0	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399/11, 368/11	
	салат из отварных овощей	60	0,84	3,05	6,16	21	2,1	40	0,56	2,04	4,13	14	4,05	34	
	суп картофельный с крупой с мясом	200/20	5,3	4,14	12,35	108	8,96	150/10	3,98	3,11	9,26	81	6,45	80/11	
	котлеты рубленые из говядины /соус	70/30	8,02	12,45	7,52	186,09	4,92	60/25	9,43	10,66	6,42	159,32	0	282/11	
	макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112	0	100	3,68	3,01	17,63	112	0	317/11	
	напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	150	0,24	0,1	18,33	100	15	398/11	
	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0		
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19		
	Итого:		725	21,29	23,85	81,34	628,99	31,17	570	20,38	19,27	71,77	545,31	25,69	
	Подник	Напиток из куряти	200	0,8	0	18,43	90	0,62	150	0,6	0	13,8	67,5	0,46	16/6
		кондитерские изделия	40	1,09	0,87	10,26	65	0	20	0,52	2,92	14,4	35	0	
Итого:		240	1,89	0,87	28,69	155	0,62	170	1,12	2,92	28,2	102,5	0,46		
Ужин	Рыба тушеная с овощами	70/70	10,04	5,06	2,7	97	1,76	60/60	8,63	4,35	2,32	83,42	15,14	247/11	
	Пюре картофельное	100	2,13	4,04	15,53	107	6,8	100	2,13	4,04	15,53	107	6,8	321/11	
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,2	124	1,1	150	0,43	0,05	22,71	93,00	0,83	382/11	
	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0		
Итого:		460	14,3	9,98	57,53	378,4	9,8	390	12,3586	8,56511	48,36	321,21	22,7671		
Итого за первый день		1960	50,39	48,56	240,95	1629,25	44,94	1561	44,0286	41,305	209,427	1347,36	52,447		

		Сад 3-7 лет						Ясли 1,5-3 лет								
День второй		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С	№ респ		
Наименование блюда			Б	Ж	У				Б	Ж	У					
Присм пищи	День восьмой															
			сыр твердый порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14	7/11
			масло сливочное порционно	5	0,07	5,08	0,1	40,3	0,19	5	0,07	5,08	0,1	40,3	0,19	6/11
			Суп молочный с крупой (гречневой)	200/5	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	150/4	4,48	4,11	12,8	106,2	0,68	94/11
			Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,08	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,07	395/11
			хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	Итого:	235	12,71	17,52	45,99	386,99	1,39	331	9,46	13,87	35,48	299,91	1,08			
2 завтрак																
			сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399/11, 368/11
			салат из отварных овощей	60	0,66	3,1	6,86	38	5,58	40	0,44	2,07	4,58	18	3,72	35/11
			Суп из овощей на курином бульоне, сметаной прокипяченной	200/15	5,54	4,69	15,07	153	9,36	150/10	1,16	3,52	7,55	69,14	7,2	35/01 ₄
			пшеница отварная с соусом	70/30	11,88	10,88	23,71	204	0	60/25	12,04	10,66	2,48	162,7	0	300/11
			Картофель отварной, капуста тушеная	50/50	2,3	4,55	14,45	91,15	14,1	50/50	2,3	4,55	14,45	91,15	14,1	318/336/ 11
			Напиток из с/фруктов	200	0,3	0	22,66	91,98	0,64	150	0,23	0	16,95	68,99	0,48	к/6л
			хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
			хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19	
			Итого	720	23,89	24,32	102,10	680,03	29,87	570,00	18,66	21,15	62,01	488,97	25,69	
			к/м продукция	150	4,2	2	6,14	84,39	1,2	135	3,78	1,8	5,53	75,95	1,08	401/11
Полдник																
			Выпечка с фруктовым фаршем	50	2,21	1,34	21,61	102,07	0,00	35	1,58	0,95	15,44	72,91	0,00	454/11
	Итого:	200	6,407143	3,335714	27,754286	186,461429	1,2	170	5,35653	2,75408	20,9688	148,8582	1,08			
Ужин																
			фрукты свежие	50	0,3	0	4,96	22	5	50	0,3	0	4,96	22	5	368/11
			сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	130/01
			соус (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	350/11
			Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,3	41	2,83	150	0,09	0,015	7,72	30,75	2,12	393/11
			хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	Итого:	407	21,29	15,08	37,89	372,4	8,32	345	20,87	14,385	34,01	349,54	7,47	0		
	Итого за второй день	1662	65,05	60,26	228,88	1689,88	43,78	1516	55,10	52,16	167,62	1351,28	38,32			

		Сад 3-7 лет					Ясли 1,5-3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
	Масло сливочное порционно	5	0,07	5,08	0,1	40,3	0,19	5	0,07	5,08	0,1	40,3	0,19	6/11
	Запеканка крупиная с творогом с соусом сладким	150/20	9,23	7,41	49,3	300	0,08	100/10	4,15	4,94	32,9	200	0,05	189/11
Завтрак	Чай с молоком	200	2,79	2,55	14,31	90	1,2	150	2,09	0,54	9,95	65,44	0,09	394/11
	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	Итого:	395	13,65	15,86	72,81	480,7	1,61	280	7,48	10,69	50,75	343,53	0,33	
	2 Завтрак													
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399/11,
	Овощи отварные или тушёные	50	0,2	3,8	6,5	36	14,06	30	0,07	2,3	3,9	19,6	14,06	54
	суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	0,3	3,69	13,47	95,38	5,63	150	2,25	2,77	10,1	71,53	4,22	85/11
Обед	Жаркое по домашнему	50/150	12,88	13,62	19,3	267,3	1,68	50/125	11,9	12,5	16,9	234	1,47	135/01
	Напиток из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	15,35	94,07	0,03	150	0,19	0,19	11,5	70,6	0,02	242/01
	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19	
	Итого:	695	16,84	22,46	73,97	594,65	21,59	540	16,9	18,11	58,4	474,72	19,96	
	к/м продукция или молоко кипячёное	150	5,46	2,6	7,98	109,7	1,56	135	2,78	1,8	5,53	75,95	1,08	401/11
	булочка слобная	50	2,21	1,34	21,61	102,07	0,00	35	1,58	0,95	15,44	72,91	0,00	к/бл
Полдник	Итого:	200	7,667143	3,935714	29,594286	211,771429	1,56	170	4,35653	2,75408	20,9688	148,8582	1,08	
	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,5	2,6	3,13	47,8	5,5	30	0,9	1,56	1,88	31,08	3,3	10
	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,81	16,06	0,66	187	0	85/4	6,38	10,44	0,43	121,55	0	215/11
	напиток из кураги	200	0,8	0	18,43	90	0,62	150	0,6	0	13,8	67,5	0,46	к/бл
	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	фрукты свежие	50	0,3	0	4,96	22	5	50	0,3	0	4,96	22	5	368/11
	Итого:	425	13,97	19,48	36,28	397,2	11,26	334	9,35	12,13	28,87	279,92	8,76	
	Итого за третий день	1815	52,87714	61,73571	227,80	1748,32143	39,02	1424	38,8365	43,6841	174,14	1311,028	33,13	

		День четвертый					Сад 3-7 лет					Ясли 1,5-3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец		
			Б	Ж	У				Б	Ж	У					
Завтрак	масло сливочное порционно	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,19	5	0,07	5,08	0,1	40,3	0,19	6/11		
	Каша молочная жидкая кукурузная с маслом сливочным	200/5	5,69	6,5	25,87	178,07	0	150/4	4,27	4,87	19,4	133,55	2,55	185/11		
	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,14	150	2,83	2,95	19,46	115,44	0,11	397/11		
	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	30	2,28	0,25	10,83	73,47	0,21	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14			
	Итого:	442	11,81	15,76	62,75	451,8	0,54	175	8,73	13,72	48,06	339,69	2,99			
	2 завтрак	сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399/11,	
	обед	салат из отварных овощей	40	0,51	0,04	4,25	19,4	1,92	30	0,38	0,03	3,18	14,55	1,44	22	
		Щи из св. капусты на мясном бульоне, сметаной прокипяченной	200/15	4,66	8,89	7,93	135	1,1	150/10	3,5	6,66	5,94	102	0,82	67/11	
		Гуляш из отварного мяса	50/60	15,42	12,41	3,96	189	0,6	40/50	12,49	10,05	3,21	153,09	0,49	277/11	
		Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,5	133	0	100	2,43	2,87	24,5	133	0	316/11	
Компот из свежих яблок		200	0,16	0	13,88	97,6	0,72	150	0,12	0	11,24	45,48	0,48	372/11		
хлеб пшеничный из муки в/с		20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0			
хлеб ржано-пшеничный		25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19			
Итого:		710	26,39	25,31	73,87	675,9	4,53	565	21,41	19,96	64,07	527,11	3,42			
Полдник		к/м продукция	150	5,46	2,6	7,98	109,7	1,56	135	2,78	1,8	5,53	75,95	1,08	401/11	
		булочка слобная	50	2,21	1,34	21,61	102,07	0,00	35	1,58	0,95	15,44	72,91	0,00		
	Итого:	200	7,667143	3,935714	29,594286	211,771429	1,56	170	4,36	2,75408	20,9688	148,8582	1,08			
	ужин	Рагу из свежих овощей	200	5,58	12,22	28,5	246	10,2	150	3,72	14,87	22,57	238,99	16,67	343/11	
		Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,33	0	22,66	91,98	0,2	150	0,25	0	16,99	68,98	0,2	239	
хлеб пшеничный из муки в/с		20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0			
хлеб ржано-пшеничный		25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19			
фрукты свежие		50	0,3	0	4,96	22	5	50	0,3	0	4,96	22	5	368/11		
Итого за четвертый день	Среднесуточная сбалансированность	1947	56,03714	58,32571	256,83429	1865,35143	25,22	1395	42,0065	51,6541	208,769	1488,618	32,55			

		Сад 3-7 лет					Ясли 1,5-3 лет							
День пятий	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витам ин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность	Витам ин С	№ рец
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак	сыр твердый порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14	7/11
	каша молочная жидкая пшеница с маслом сливочным	200/5	5,09	6,51	27,3	181,33	0	150/4	3,82	4,88	20,47	135,99	0	185/11
	чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,29	150	0,05	1,2	13,01	66,99	0,29	261
	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	30	2,28	0,25	10,83	73,47	0,21	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	
	Итого:	445	11,09	11,31	55,47	380,12	0,57	177	7,08	9,06	42,58	279,98	0,57	
2 завтрак	фрукты свежие	50	0,3	0	4,96	22	5	50	0,3	0	4,96	22	5	368/11
обед	Овощи тушёные или отварные суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом	60	0,47	2,76	7,4	40	4,02	40	0,3	1,99	5,07	21	2,69	54/11
	Тертого из птицы с соусом	200/10	4,38	4,22	13,06	127,8	4,66	150/5	3,33	3,21	9,93	97,12	3,54	81/11
	Пюре картофельное с морковью	60/30	8,8	10,0	9,3	162,0	3,4	50/25	7,3	8,3	7,8	135,0	2,8	к/бл
	Компот из сухофруктов	150	2,87	4,62	23,32	125	15,75	100	1,9	3,07	10,58	83	10,76	322/11
	Хлеб пшеничный из муки в/с	200	0,56	0	27,89	113,79	0,3	150	0,42	0	20,92	85,34	0,3	241
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19	
	Итого:	755	20,3	22,72	100,27	670,49	28,28	555	15,77	16,95	70,25	500,45	20,31	
	к/м продукция	150	4,2	2	6,14	84,39	0,2	135	2,78	1,8	5,53	75,95	1,08	401/11
	Кондитерские изделия	50	6,3	7,93	21,35	160	0,13	25	0,1	3,95	10,7	40	0,06	
Итого:	200	10,5	9,93	27,49	244,39	0,33	160	2,88	5,75	16,23	115,95	1,14		
Полдник	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	256/11
	Макаронные изделия отварные с овощами	100	3,59	3,93	22,82	141,04	0	100	3,59	3,93	22,82	141,04	0	165/01
	Кисель из сока натурального	200	4,18	3,72	30,02	171,4	1,5	150	3,14	2,79	22,65	128,55	1,12	382
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	Итого:	400	20,49	12,37	70,98	478,84	4,7	325	16,15	9,54	59,95	391,38	3,24	
Итого за пятый день		1850	62,68	56,33	259,17	1795,84	38,88	1267	42,18	41,3	193,97	1309,76	30,26	

		День шестой					Сад 3-7 лет					Ясли 1,5-3 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витами- н С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины С	№ рец		
			Б	Ж	У				Б	Ж	У					
Завтрак	сыр твердый порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14	7/11		
	Каша молочная жидкая "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	5,69	6,5	25,87	178,07	3,4	150/4	4,27	4,87	19,4	133,55	2,55	185/11		
	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,14	150	2,83	2,95	19,46	115,44	0,11	397/11		
	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	30	2,28	0,25	10,83	73,47	0,21	20	1,17	0,13	7,8	37,79	0			
	Итого:	445	14,06	13,63	62,65	441,46	3,82	177	9,92	10,11	46,66	313,38	2,8			
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399/11, 368/11		
Обед	салат из отварных овощей	60	0,2	3	5,4	36	9,36	40	0,06	2	3,6	27	6,24	25/11		
	Суп картофельный с макар изделиями	200/15	2,26	2,29	17,41	99,27	1,56	150/10	1,69	1,72	13,05	74,45	1,17	82/11		
	Маслопродукты, тушёные с капустой (мясо)	35/100	6,23	4,84	10,64	201	5,28	35/100	4,23	4,84	10,64	201	5,28	к/б/л		
	Компот из яблок с лимоном	200	0,16	0	13,88	97,6	0,72	150	0,12	0	11,24	45,48	0,48	372/11		
	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0			
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19			
	Итого:	655	12,06	11,23	66,68	535,77	17,11	520	8,59	8,91	54,53	426,92	13,36			
	Подлник	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	150	0,18	0,07	13,75	75	11,25	398	
		фрукты свежие	50	0,3	0	4,96	22	5	50	0,3	0	4,96	22	5	368/11	
		Кондитерские изделия	40	1,3	9,83	21,35	45	0,13	20	0,52	2,92	14,4	35	0		
Итого:		290	1,84	9,93	44,64	167	20,13	220	1	2,99	33,11	132	16,25			
Ужин		Фрикадельки рыбные, запечёные с молочным соусом	75	8,8	4,36	5,83	98	0,15	60	7,04	3,488	4,664	78,4	0,12	264/11	
	рис отварной	100	2,43	2,87	24,5	133	0	100	2,43	2,87	24,5	133	0	316/11		
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	14,31	90	1,2	150	2,09	0,54	9,95	65,44	0,09	394/11		
	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0			
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19			
Итого:	420	17,23	10,88	63,99	422,9	1,54	345	14,05	7,248	55,114	355,83	0,4				
Итого за шестой день		1910	45,94	45,67	253,11	1631,13	45,6	1362	34,31	29,258	204,564	1292,13	35,81			

		Сад 3-7 лет										Ясли 1,5-3 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец							
			Б	Ж	У				Б	Ж	У										
День сельмой	сыр твердый порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14	7/11							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	5,25	18,84	145	0,91	150	4,18	3,94	14,13	108,75	0,68	93/11							
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,08	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,07	395/11							
	Хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	20	1,17	0,13	7,8	37,79	0								
	Итого:	427	12,25	12,21	47,65	350,09	1,2	3,17	9,09	8,62	36,71	262,16	0,89								
	2 завтрак	сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399/11, 209/11						
	обед	салат из свежих или отварных овощей	60	0,04	3,05	6,16	30	2,1	40	0,06	2,04	4,13	24	4,05							
		борщ с капустой и картофелем на курином бульоне, сметаной прокипяченной	200/15	2,9	5,6	8,1	104,0	8,1	150/10	2,2	4,1	6,0	77,0	6,0	57/11						
		Биточки рубленые из птицы/соус	70/30	11,02	12,45	7,52	186,09	4,92	60/25	9,43	10,66	16,42	159,32	0	305/11						
		Пюре картофельное	100	2,13	4,04	15,53	107	6,8	100	2,13	4,04	15,53	107	6,8	321/11						
Напиток из кураги		200	0,8	0	18,43	90	0,62	150	0,6	0	13,8	67,5	0,46	к/бл							
Хлеб пшеничный из муки в/с		20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0								
Хлеб ржано-пшеничный		25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19								
Итого:		720	20,13	26,24	75,09	618,99	22,75	570	16,86	21,23	71,87	513,77	17,49								
Подник		к/м продукция	150	4,2	2	6,14	84,39	1,2	135	2,78	1,8	5,53	75,95	1,08	401/11						
		выпечка слобная	50	1,88	4,36	26,85	110	0	35	0,7	1,7	18,8	94	0	466/11						
	Итого:	200	6,08	6,36	32,99	194,39	1,2	170	3,48	3,5	24,33	169,95	1,08								
	пудинг из творога запеченный	150/5	22,71	16,14	36,5	383	0,28	100/5	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235/11							
Ужин	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,3	41	2,83	150	0,09	0,015	7,72	30,75	2,12	393/11							
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0								
	Фрукты свежие	50	0,3	0	4,96	22	5	50	0,3	0	4,96	22	5	368/11							
	Итого:	425	24,69	16,98	60,86	496,4	8,25	215	16,7	10,905	44,81	345,54	7,31								
Итого за сельмой день		1872	63,9	61,79	231,74	1723,87	36,4	1058,17	46,88	44,255	192,87	1355,42	29,77								

		Сад 3-7 лет					Ясли 1,5-3 лет							
Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
	масло сливочное (торшонно)	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,19	5	0,05	3,56	0,07	32,44	0,13	6/11
Завтрак	Омлет с творогом с маслом сливочным	100/5	9,34	18,74	18,3	275	0,11	100/5	9,34	18,74	18,3	275	0,11	к/бл
	какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,14	150	2,83	2,95	19,46	115,44	0,11	397/11
	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	
	Итого:	332	14,74	28,57	53,45	525,66	0,58	280	13,78	26,07	46,93	473,28	0,49	
2 завтрак	сок фруктовый или фрукт свежий	100	0,75	0	15,15	64	3,0	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399/11, 208/11
	салат из отварных овощей	40	0,06	3,6	2,85	32	3,28	30	0,05	2,71	2,14	22,00	2,47	31/11
	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной прокипяченной	200/10/15	3,69	6,01	20,08	140	0,75	150/10/10	2,8	4,6	15,2	95	0	76/11
	Рулет из говядины паровой	70	11,5	7,38	5,28	133,36	0	60	9,38	6,31	4,51	113,98	0	169/01
	соус (для подачи к блюду)	30	0,62	1,57	2,13	25	0,1	25	0,51	1,3	1,77	20,75	0,09	
	каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,69	97,09	0	100	3,05	3,34	13,69	97,09	0	314/11
	напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	100	15	150	0,18	0,07	13,75	75	11,25	398/11
	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19	
	Итого:	710	22,37	23,1	81,71	629,35	19,32	580	18,46	18,6768	67,0629	502,81	13,9962	
	к/м продукция	150	4,2	2	6,14	84,39	1,2	135	3,78	1,8	5,53	75,95	1,08	401/11
	Пирожки печёные с яблочным фаршем	50	3,5	3,85	28,87	164	0,25	35	2,16	1,31	21,18	100	0	457/11
	Итого:	200	7,7	5,85	35,01	248,39	1,45	170	5,94	3,11	26,71	175,95	1,08	
Подлик	Рагу овощное	200	5,58	12,22	28,5	248	20,4	150	4,20	9,19	21,43	186,47	15,34	к/бл
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,12	0	12,04	48,64	0,08	150	0,09	0,015	7,72	30,75	2,12	395/11
	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	
Ужин	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05							
	Итого:	445	8,91	13,32	59,89	398,54	20,67	320	5,84549	10,023	38,2486	267,6162	17,5983	
	Итого за восьмой день	1787	54,47	70,84	245,21	1865,94	45,02	1450	44,7755	57,8797	194,101	1483,656	36,1645	

		Сад 3-7 лет						Ясли 1,5-3 лет						
Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витами н С	№ рец
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День девятый	сыр твердый порционный	10	2,32	2,95	0	36	0,07	7	1,65	2,16	0	26,6	0,14	7/11
	каша молочная жидкая рисовая с маслом сливочным	200/5	2,17	3,89	27,45	154	0	150/4	2,12	3,89	26,86	151	0	185/11
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,08	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,07	395/11
	хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	
	Итого:	435	8,84	10,85	56,26	359,09	0,29	177	7,42	9,26	50,74	317,02	0,35	
2 завтрак	сок фруктовый или фрукт свежий	100	0,75	0	15,15	64	3,0	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399/11, 368/11
	Салат из отварных овощей	40	0,45	3,66	10	38,4	0,45	20	0,38	3,05	8,33	32,00	0,38	
	Щи из св капусты на мясном бульоне, сметаной прокипяченной	200/15	4,66	4,89	17,93	145	0,1	150/10	3,5	6,66	5,94	102	0,82	67/11
	Птица тушёная	70/50	2,14	1	22,7	126,00	7,34	60/35	4,87	2,4	10,1	100	0	179/01
обед	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01	17,63	112	0	100	3,68	3,01	17,63	112	0	317/11
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,3	150	0,42	0	20,92	85,34	0,3	241
	хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19	
	Итого:	720	14,7	13,66	115,5	637,09	8,38	580	15,335	15,47	78,9233	510,33	1,685	
Полдник	к/м продукция или молоко кипячёное	150	5,46	2,6	7,98	109,7	1,56	135	2,78	1,8	5,53	75,95	1,08	401/11
	выпечка слоёная	35	0,7	1,7	18,8	94	0	35	0,7	1,7	18,8	94	0	
	Итого:	200	6,16	4,3	26,78	203,7	1,56	160	3,48	3,5	24,33	169,95	1,08	
Ужин	суп картофельный с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134,0	7,3	150	3,2	5,0	8,6	100,5	5,5	87/11
	кисель из сока натурального	200	4,18	3,72	30,02	171,4	1,5	150	3,14	2,79	22,65	128,55	1,12	382
	хлеб пшеничный из муки в/с	30	2,28	0,25	10,83	73,47	0,21	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	
	Кондитерские изделия	25	0,1	3,95	20,8	40	0,06	20	0,08	3,16	16,64	32	0,048	
	Итого:	430	13,4	14,6	73,1	418,9	9,1	340,0	8,0	11,8	57,0	311,5	6,8	
Итого за девятый день		1885,0	43,9	43,5	286,8	1682,8	22,3	1357,0	35,0	40,0	226,2	1372,8	12,9	

		Сад 3-7 лет						Ясли 1,5-3 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витам ин С	№ рец
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
День десятий	Масло сливочное	7	0,07	5,08	0,1	46,34	0,19	5	0,07	5,08	0,1	40,3	0,19	6/11
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,51	150/4	4,91	6,25	26,32	180,83	0,51	84/01
Завтрак	Чай с молоком	200	2,79	2,55	14,31	90	1,2	150	2,09	0,54	9,95	65,44	0,09	394/11
	Хлеб пшеничный в/с или батон к чаю	30	2,28	0,25	10,83	73,47	0,21	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	
	Итого:	442	11,69	16,21	60,33	450,92	2,11	175	8,63	12,69	45,47	336,97	0,93	
2 завтрак	сок фруктовый	100	0,75	0	15,15	64	3,0	100	0,75	0	15,15	64	3,0	399/11
обед	Салат из отварных овощей	60	0,14	6,07	3,76	65	21,6	40	0,76	4,05	2,5	30	14,4	11/01
	Суп карофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	1,87	3,11	10,89	79,03	5,6	150	1,87	3,11	10,89	79,03	5,6	36/01
	Плов из отварной говядины	50/100	3,5	12,5	18,9	250,0	0,0	50/100	3,5	12,5	18,9	250,0	0,0	163/04
	Напиток из свежих фруктов	200	0,25	0,25	15,35	94,07	0,03	150	0,19	0,19	11,5	70,6	0,02	к/6л
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	10,25	51,5	0,05	20	1,32	0,22	8,2	41,2	0,19	
	Итого:	655	8,97	23,03	68,25	590	27,42	525	8,81	20,2	59,79	508,62	20,21	
Подзник	к/м продукция	150	4,2	2	6,14	84,39	0,2	135	2,78	1,8	5,53	75,95	1,08	401/11
	кондитерские изделия	50	1,88	4,36	26,85	110	0	35	0,7	1,7	18,8	94	0	
	Фрукты свежие	50	0,3	0	4,96	22	5	50	0,3	0	4,96	22	5	368/11
	Итого:	250	6,38	6,36	37,95	216,39	5,2	210	3,78	3,5	29,29	191,95	6,08	
ужин	икра кабачковая после т/о	40	0,8	3,6	3,44	48,8	1,68	20	0,4	1,8	1,72	24,4	0,84	
	Вареники с овощным фаршем	100/5	1,6	6,6	26,5	187	0	80/5	1,71	5,32	21,4	151	0	258/11
	Напиток из изюма	200	0,3	0	22,66	91,98	0,64	150	0,23	0	16,9	68,98	0,48	к/6л
	Хлеб пшеничный из муки в/с	20	1,56	0,82	9,1	50,4	0,14	15	1,17	0,13	7,8	37,79	0	
	Итого:	365	4,26	11,02	61,7	378,18	2,46	270	3,51	7,25	47,82	282,17	1,32	
	Итого за десятый день	1812	32,05	56,62	243,38	1699,49	40,19	1280	25,48	43,64	197,52	1383,71	31,54	
	Итого за десять дней	18500,0	527,3	563,6	2473,9	17331,8	381,3	13670,2	408,6	445,2	1969,1	13695,7	332,9	
	Средняя за десять дней	1850	53,8	57	246	1738	36	1367,02	41,6	45,2	195	1375	32,1	
	Итого % к среднесуточной норме		99	95	95	96			99	96	96	98		

Ежедневно проводится искусственная витаминизация из расчёта 50 мг на 1 ребёнка в возрасте 3-7 лет

Ежедневно проводится искусственная витаминизация из расчёта 35 мг на 1 ребёнка в возрасте 1,5-3 лет

Перечень сборников рецептов, используемых для составления перспективного меню:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва Дели Принт 2011 г
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Пермь 2001 г