

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Куженерский детский сад № 1
 «Красная шапочка» / Е.И. Никитина/
 « 20 » / 2023г.

Перспективное 12-дневное меню столовой
 МБДОУ «Куженерский детский сад №1 «Красная шапочка»
 (возрастная категория от 3 до 7 лет)
 День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рец. из сб. за 2004 год	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	20/30	2,6	16,4	74	117	0	1	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	4	4,96	14,36	155	0,26	311	
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	130	0	692	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0		
	Всего:	420	9,52	23,02	123,48	450 (25%)			
Обед	Уха с перловой крупой (минтай)	200	6,62	3,25	21,4	117	9,12	№ 181	
	Тефтели мясные (гов)	70	10,6	12,5	10,07	116	2,7	461	
	Макарон. изд.отв. с маслом	150	5,1	9,15	39,83	115	0	332	
	Доп. гарнир Капуста тушеная	50	1,22	2,26	5,46	40	5,65	214	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,4	124	0,5	639	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0		
	Всего:	730	25,99	33,55	129,51	650 (36,1%)			
	Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	13	
		Печенье без начинки	30	2,25	3,54	22,3	131	0	
Йогурт		200	4,5	3,7	15,0	94			
Всего:		330	7,15	7,64	47,1	270 (15%)			
Итого за первый день			42,66	64,21	300,09	1370 (76,1%)			

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	5,0	4,6	0,3	63	0	213
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,3	6,9	19,0	101	0	311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	1,3	693
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,44	96	0	
	Всего:	440	16,24	21,42	71,24	450 (25%)		
Обед	Щи со свежей капустой	180	8,2	5,8	10,2	72	31,0	124
	со сметаной	20	0,3	2,0	0,3	21		
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	24,3	11,4	7,0	202	18,3	436
	Доп. гарнир Свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	89	5,8	536
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	125	5,2	631
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	38,55	23,74	96,38	647 (35,9%)		
Полдник	Котлета морковная	100	5,7	8,8	15,1	149	2,2	236
	с молочным соусом	60	1,3	3,3	4,0	51	0,3	595
	Ряженка	200	4,5	3,75	6,3	77		698
	Всего:	360	11,5	15,85	25,4	277 (15,4%)		
	Итого за второй день		66,29	61,01	193,02	1374 (76,3%)		

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/7/25	1,8	4,65	33,8	194	0,15	2
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	150	8,2	10,0	15,6	148	3,6	311
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	2,8	686
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	442	12,58	14,89	76,18	474 (26,3%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,9	2,5	21,0	96	16,5	140
	Плов из курицы (цыплята)	220	13,1	21,4	29,9	217	3,7	492
	Доп. гарнир Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	49		
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	20,65	27,94	110,18	606 (33,7%)		
Полдник	Пряники	55	2,4	1,4	38,8	130	0	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,6	0,6	14,25	63	7,5	
	Кефир	200	4,5	3,7	6	77		698
	Всего:	355	7,5	5,7	59,05	270 (15%)		
	Итого за третий день		40,73	48,53	245,41	1350 (75%)		

День четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10/30	9,4	15,8	14,6	106	0,5	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,0	7,9	24,7	141	1,6	160
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,6	692
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
	Всего:	545	20,8	27,5	80,15	459 (25,5%)		
Обед	Суп картоф. с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	134	11,5	139
	Печень, тушенная в соусе (говяжья)	70	12,8	7,25	2,25	113	7,1	408
	Пюре картофельное	150	3,1	6,7	21,9	74	17,5	520
	Доп. гарнир Капуста тушенная	50	1,22	2,26	5,46	40	5,65	214
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,4	124	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	780	27,57	22,35	111,69	623 (34,6%)		
	Полдник	Сырники из творога	70	17,3	14,8	27,9	127	1,3
с молоком сгущенным		30	1,4	1,7	11,2	64	0,2	
Йогурт		200	4,5	3,7	16,5	53		698
Всего:		300	23,2	20,2	55,6	244 (13,6%)		
	Итого за четвертый день		71,57	70,05	247,44	1326 (73,7%)		

День пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	20/30	2,6	16,4	74	117	0	1
	Каша манная молочная с маслом	150	2,9	8,1	20,0	172	0	311
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	113	0,4	694
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	148
	Всего:	420	10,72	28,66	129,12	450 (25%)		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (гов)	200	6,72	4,88	17,84	117	2,5	137
	Гуляш (говядина)	70	6,9	3,3	2,0	66	3,1	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,8	12,2	47	115	0	332
	Доп. гарнир Свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	89	5,8	536
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	125	5,2	631
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	26,17	24,92	143,02	650 (36,1%)		
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	99	0	766
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	45	19,5	
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	123	2,6	697
	Всего:	350	10	10,1	52,3	267 (14,8%)		
	Итого за пятый день		46,89	63,68	324,44	1367 (75,9%)		

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	5,0	4,6	0,3	63	0	213
	Каша рисовая молочная с маслом	150	2,4	9,15	23,6	134	0	311
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,4	3,6	27,9	148	0,02	690
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	420	12,08	17,59	66,38	417 (23,2%)		
Обед	Рассольник Ленинградский	180	3,0	4,5	20,1	108	27	132
	со сметаной	20	0,3	2,0	0,3	21		
	Рыба отварная (минтай)	70	13,6	0,7	0	62	2,0	369
	Капуста тушеная с маслом сливочным	150	1,22	2,26	5,46	120	5,65	214
	Доп. гарнир Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	49		
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	22,77	13,5	85,14	604 (33,6%)		
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	75	4,1	7,9	24,1	185	0,21	315
	с соусом молочным	30	0,78	1,96	6,72	30	0,18	595
	Кефир	200	4,5	3,7	6	77		698
	Всего:	305	9,38	13,56	36,82	292 (16,2%)		
	Итого за шестой день		44,23	44,65	188,34	1313 (72,9%)		

День седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/7/25	1,8	4,65	33,8	147	0,15	2
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,1	6,3	19,6	101	0	311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	150	1,3	693
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	432	11,32	16,11	95,62	446 (24,8%)		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	104	11,5	139
	Тефтели мясные (гов)	70	10,6	12,5	10,07	78	2,7	461
	Гречка отварная с маслом сливочным	150	11,2	14,4	54,9	91	0	508
	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	1,6	587
	Доп. гарнир Капуста тушеная	50	1,22	2,26	5,46	40	5,65	214
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,4	93	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	780	35,17	36	154,71	561 (31,2%)		
Полдник	Оладьи	65	5,45	5,3	34,5	77	0,045	733
	с молоком сгущенным	15	0,6	0	9,9	39	0,02	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,6	0,6	14,25	45	7,5	
	Йогурт	200	6	5	22	94		698
	Всего:	380	12,05	10,9	80,65	255 (14,2%)		
	Итого за седьмой день		58,54	63,01	330,98	1262 (70,1%)		

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10/30	9,4	15,8	14,6	246	0,5	3
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,3	6,9	19,0	101	0	311
	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60	0,8	686
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	440	14,52	22,86	58,52	455 (25,3%)		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай)	20/180	12,0	6,0	15,5	110	19,3	142
	Котлеты рубленые (гов)	70	11,0	10,0	11,2	90	0	451
	Бобовые отварные с маслом сливочным	150	14,7	1,5	35,0	132	2,68	330
	Доп. гарнир Свекла тушеная	50	1,8	4,0	12,0	89	5,8	536
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	35,8	125	5,2	631
Полдник	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	43,45	22,04	137,88	684 (38%)		
	Котлета морковная	100	5,7	8,8	15,1	166	2,2	236
	с молочным соусом	60	1,3	3,3	4,0	51	0,3	595
	Ряженка	200	4,5	3,75	6,3	77		698
	Всего:	360	11,5	15,85	25,4	294 (16,3%)		
	Итого за восьмой день		69,47	60,75	221,8	1433 (79,6%)		

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	20/30	2,6	16,4	74	121	0	1
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	150	3,4	10,0	15,6	129	3,6	311
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,6	692
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		
	Всего:	420	10,02	30,16	128,02	450 (25%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	2,0	5,2	13,4	85		110
	со сметаной	20	0,3	2,0	0,3	21		
	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	200	25,0	24,5	41,25	226	0	478
	Доп. гарнир Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	49		
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	730	31,95	35,74	114,23	625 (34,7%)		
Полдник	Пирожки с повидлом	50	3,9	1,2	46,1	73	0,1	738
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,6	14,7	45	19,5	
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	123	2,6	697
	Всего:	350	10,1	8,2	70,2	241 (13,4%)		
Итого за девятый день			52,07	74,1	312,45	1316 (73,1%)		

День десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное	1/40	5,0	4,6	0,3	63	0	213
	Каша манная молочная с маслом	150	2,2	6,1	15,0	129	0	311
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	162	0,6	705
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	96	0	
	Всего:	430	11,84	12,62	52,04	450 (25%)		
Обед	Рассольник Ленинградский	180	3,0	4,5	20,1	108	27	132
	со сметаной	20	0,3	2,0	0,3	21		
	Голубцы ленивые	75	6,38	6,23	3,0	117	9,3	№ 372 Сб. г. Пермь, 2013г.
	с соусом сметанным	50	1,2	5,1	2,5	61	1,6	600
	Макарон. изд.отв. с маслом	150	5,1	9,15	39,83	116	0	332
	Доп. гарнир Капуста тушеная	50	1,22	2,26	5,46	40	5,65	214
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	31,4	93	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	785	21,45	29,78	130,97	694 (38,6%)		
Полдник	Вареники ленивые	100	13,2	6,2	13,0	180	0,04	355
	с маслом сливочным	15	0,3	3,0	0,5	31	0	
	Йогурт	200	4,5	3,7	16,5	71		698
	Всего:	315	18	12,9	30	282 (15,7%)		
	Итого за десятый день		51,29	55,3	213,01	1426 (79,2%)		

День одиннадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/7/25	1,8	4,65	33,8	194	0,15	2
	Каша рисовая молочная с маслом	150	2,4	9,15	23,6	123	0	311
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,4	3,6	27,9	148	0,02	690
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	432	8,12	17,56	95,02	513 (28,5%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, курица (цыплята)	180	2,9	2,5	21,0	96	16,5	140
	Тефтели рыбные (минтай)	20	6,2	1,1	0	22	0,01	
	Рагу овощное с маслом сливочным	70	7,0	4,5	6,4	79	0,8	394
	Доп. гарнир Свекла тушеная	150	2,8	6,3	13,3	91	21,6	224
	Компот из свежих плодов (яблоки)	50	1,8	4,0	12,0	89	5,8	536
	Хлеб ржаной	200	0,2	0	35,8	125	5,2	631
	Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Всего:	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
Полдник	Вафли	50	1,6	1,4	40,05	164		
	Фрукты свежие (груша)	100	0,6	0,6	14,25	42	7,5	
	Ряженка	200	4,5	3,75	6,3	77		698
	Всего:	350	3,2	2,0	60,6	283 (15,7%)		
	Итого за одиннадцатый день		35,97	38,5	272,5	1436 (79,8%)		

День двенадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10/30	9,4	15,8	14,6	82	0,5	3
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,1	6,3	19,6	66	0	311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	1,3	693
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	440	18,92	27,26	76,42	386 (21,4%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	2,0	5,2	13,4	85	0	110
	со сметаной	20	0,3	2,0	0,3	21		
	Плов из курицы (цыплята)	200	13,1	21,4	29,9	234	3,7	492
	Доп. гарнир Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	49		
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	103	0	638
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	710	20,05	32,64	102,88	630 (35%)		
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	70	18,2	14,0	22,3	124	1,2	358
	Кефир	30	0,5	2,5	16,8	64	0,3	
		200	4,5	3,7	6	77		698
	Всего:	300	23,2	20,2	45,1	265 (14,7%)		
	Итого за двенадцатый день		62,17	80,1	224,4	1281 (71,2%)		
	Итого в среднем за весь период		63,9	60,2	258,1	1249,3 (75,8%)		