

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 до 3 лет)
День первый

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с маслом слив.	10/20	1,3	8,2	37	73	0	1
	Каша гречневая молочная с маслом	150	4,0	4,96	14,36	61	0,26	311
	Кофейный напиток	150	1,05	1,13	19,05	98	0	692
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	350	7,87	14,45	80,13	280(20%)		
Обед	Уха с перловой крупой (минтай)	150	3,97	1,95	15	95	5,47	№ 181
	Тефтели мясные (гов.)	50	11,18	9,69	7,75	97	1,8	461
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,1	7,32	28,2	93	0	332
	Доп. гарнир Капуста тушеная	25	0,61	1,13	2,73	20	2,8	214
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,6	93	0,38	639
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	140	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		
	Всего:	535	30,51	31,37	91,37	490 (35%)		
Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	13,0	
	Печенье без начинки	15	1,12	1,77	11,15	86		
	Йогурт	150	0,23	0	16,5	79		698
	Всего:	265	1,75	2,17	37,45	210 (15%)		
Итого за первый день			40,13	47,99	208,95	980 (70%)		

День второй

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	Номер рецепта 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	2,3	0,65	20,0	56	1,69	311
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	113	0,98	693
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	360	12,52	9,21	54,42	280 (20%)		
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,35	3,15	10,3	54	22,95	124
	со сметаной	10	0,15	1,0	0,15	11		
	Жаркое по-домашнему (говядина)	175	24,3	11,4	7,0	177	18,3	436
	Доп. гарнир Свекла тушеная	25	0,9	2,5	6,0	62	2,9	536
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,2	0	26,9	94	0	631
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		
	Всего:	550	29,4	18,41	69,27	490(35%)		
Полдник	Котлета морковная с молочным соусом	65	2,6	3,75	6,75	97	0	236
	Ряженка	150	4,5	3,75	6,3	77	0	698
	Всего:	250	8	9,8	15,85	210 (15%)		
	Итого за второй день		49,92	37,42	139,54	980 (70,0%)		

День третий

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С» (мг)	Номер рецепта из сб. за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21,0	95	0,1	2
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	150	8,2	5,0	7,8	92	1,71	311
	Чай с лимоном	150/5	0,23	0	11,4	45	2,1	686
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	365	11,15	8,26	49,92	280 (20%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,74	1,5	12,6	72	9,9	140
	Плов из курицы (цыплята)	150	8,9	14,6	20,4	207	2,5	492
	Доп. гарнир Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	39		
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,3	0	20,6	80	0	638
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	580	13,84	19,26	75,32	490 (35%)		
Полдник	Пряники	35	1,92	1,12	21,1	91	0	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42	5,0	
	Кефир	150	4,5	3,75	6,3	77	0	698
	Всего:	285	6,82	5,17	36,9	210 (15%)		
	Итого за третий день		31,81	32,69	162,14	980 (70%)		

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	15/5/15	4,7	7,9	7,3	53	0,25	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,7	14,8	85	0,96	160
	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	2,7	21,5	94	0,45	692
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	355	12,3	15,46	53,32	280 (20%)		
Обед	Суп карт. с бобовыми	150	3,75	3,3	13,35	99	6,9	139
	Печень тушеная в соусе (говяжья)	50	12,8	7,25	2,25	81	7,1	408
	Пюре картофельное	120	3,1	6,7	21,9	105	17,5	520
	Доп. гарнир Капуста тушеная	25	0,61	1,13	2,73	20	2,8	214
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,6	93	0,38	639
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	535	23,16	18,74	82,75	490 (35%)		
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	70	17,3	14,8	27,9	127	1,3	358
	Йогурт	20	1,4	1,7	11,2	64	0,2	
	150	4,5	3,75	6,3	77	0	698	
	Всего:	240	23,2	20,25	45,4	210 (15%)		
Итого за четвертый день			58,66	54,4	181,47	980 (70%)		

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.	10/15	1,3	8,2	37	70	0	1
	Каша манная молочная с маслом	150	2,2	6,1	15	85	0	311
	Какао с молоком сгущенным	150	2,8	3,0	19,1	65	0,3	694
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,15	60	0	
	Всего:	350	8,2	17,5	83,25	280 (20%)		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (гов.)	15/150	14,68	3,3	10,74	94	1,53	137
	Гуляш (говядина)	50	3,45	1,65	1,0	33	0	437
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,1	9,15	35,25	115	0	332
	Доп. гарнир Свекла тушеная	25	0,9	2,5	6,0	62	2,9	536
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,2	0	26,9	94	0	638
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	550	26,83	16,96	98,81	490 (35%)		
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	73	0	766
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	13,0	
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	92	1,95	697
	Всего:	300	8,4	8,3	40,05	210 (15%)		
	Итого за пятый день		43,43	42,76	227,11	980 (70%)		

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	1,8	14,1	10,5	64	0	311
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	150	1,8	2,7	20,9	81	0,015	690
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	
	Всего:	370	10,88	21,64	46,28	280 (20%)		
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,8	2,7	12,06	81	16,2	132
	со сметаной	10	0,15	1,0	0,15	11		
	Рыба отварная (минтай)	50	9,7	0,5	0	44	1,4	369
	Капуста тушеная с маслом	120	2,44	14,52	10,92	143	11,3	214
	Доп. гарнир Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	39		
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,3	0	20,6	80	0	638
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	560	17,29	21,88	65,45	490 (35%)		
Полдник	Запеканка рисовая	85	17	5,3	16,0	118	0,14	315
	с молочным соусом	15	0,39	0,98	3,36	15	0,09	595
	Кефир	150	4,5	3,75	6,3	77	0	698
	Всего:	250	21,89	10,03	25,66	210 (15%)		
	Итого за шестой день		50,06	53,55	137,39	980 (70%)		

День седьмой

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	20/5/15	1,2	3,1	21,0	95	0,1	2
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,2	6,07	21,29	58	1,46	96
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	103	0,98	693
	Хлеб пшеничный	10	1,58	0,16	10,4	24		
	Всего:	350	8,62	11,46	68,82	280 (20%)		
Обед	Суп карт. с бобовыми	150	3,75	3,3	13,35	99	6,9	139
	Тефтели мясные (гов.)	50	8,95	7,75	6,2	87	1,8	461
	Гречка отварная со сливочным маслом	120	5,6	7,2	27,45	91	0	808
	Соус томатный (подлива)	25	1,7	0,7	2,2	8	1,6	587
	Доп. гарнир Капуста тушеная	25	0,61	1,13	2,73	20	2,8	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	23,6	93	0,38	639
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		
	Всего:	560	23,51	20,44	94,45	490 (35%)		
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	50	3,25	5,83	17,1	59	0,03	733
	Йогурт	10	0,72	0,85	5,6	32	0,1	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42	5,0	
	Всего:	310	8,87	10,73	38,5	210 (15%)		698
	Итого за седьмой день		41	42,63	201,77	980 (70%)		

День восьмой

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	15/5/15	4,7	7,9	7,3	111	0,25	3
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,45	0,91	30,0	76	2,54	311
	Чай с лимоном	150/5	0,23	0	11,4	45	2,1	686
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		
	Всего:	360	9,9	8,97	58,42	280 (20%)		
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай)	150/15	7,2	3,6	9,3	90	11,6	142
	Котлеты рубленные (гов.)	50	7,9	7,2	8,0	64	0	451
	Бобовые отварные со сливочным маслом	100	9,4	4,6	22,3	88	0	330
	Доп. гарнир Свекла тушеная	25	0,9	2,5	6,0	62	2,9	536
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0,2	0	26,9	94	3,9	631
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	530	28,1	18,26	91,42	490 (35%)		
Полдник	Котлета морковная с молочным соусом	65	2,6	3,75	6,75	97	0	236
		35	0,9	2,3	2,8	36	0,2	595
	Ряженка	150	4,5	3,75	6,3	77	0	698
	Всего:	250	8	9,8	15,85	210 (15%)		
	Итого за восьмой день		44,5	35,78	165,69	980 (70%)		

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.	10/15	1,3	8,2	37	70	0	1
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	150	1,7	5,0	7,8	78	1,78	311
	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	2,7	21,5	84	0,45	692
	Хлеб пшеничный	25	1,225	0,25	11,5	48		
	Всего:	350	4,88	15,9	77,8	280 (20%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,05	2,1	3,45	64	0	110
	со сметаной	10	0,15	1,0	0,15	11		
	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	125	12,5	12,25	20,63	204	0	478
	Доп. гарнир Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	39		
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,3	0	20,6	80	0	638
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		
	Всего:	515	16,9	18,51	66,55	490 (35%)		
Полдник	Пирожки с повидлом	50	3,9	1,2	46,1	73	0,1	738
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	45	13,0	
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	92	1,95	697
	Всего:	300	8,5	6,4	62,95	210 (15%)		
	Итого за девятый день		30,28	40,81	207,3	980 (70%)		

День десятый

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 манная молочная с маслом	150	2,2	6,1	15	85	0	311
	Чай с молоком	150	0,45	0,45	13	84	0,45	705
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		
	Всего:	360	9,17	11,31	38,02	280 (20%)		
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,8	2,7	12,06	81	16,2	132
	Голубцы ленивые	50	4,25	4,15	2,0	78	6,2	372 Сб. г. Пермь, 2013г.
	с соусом сметанным	35	0,84	3,57	1,75	12	1,1	600
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,4	6,1	23,5	103	0	332
	Доп. гарнир Капуста тушеная	25	0,61	1,13	2,73	20	2,8	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	-	23,6	93	0,38	639
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	0	
	Всего:	580	13,95	19,01	84,71	490(35%)		34
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/5	12,4	6,78	8,46	133	0,13	355
	Йогурт	150	4,5	3,75	6,3	77	0	698
	Всего:	215	16,9	10,53	14,76	210 (15%)		
	Итого за десятый день		40,02	40,85	146,89	980 (70%)		

День одиннадцатый

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	20/5/15	1,2	3,1	21,0	95	0,1	2
	Каша рисовая молочная с маслом	150	1,6	6,1	15,7	64	0	311
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	150	1,8	2,7	20,9	84	0,015	690
	Хлеб пшеничный	10	1,52	0,16	9,72	37		
	Всего:	350	6,12	12,06	67,32	280(20%)	46	73
	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, (курица (цыплята))	150	1,74	1,5	12,6	72	9,9
		10	1,65	0,85	0,05	11		
Тефтели рыбные (минтай)		60	7,0	4,5	6,4	68	0,8	394
Рагу овощное с маслом сливочным		150	3,0	12,45	17,25	91	30,1	224
Доп. гарнир Свекла тушеная		25	0,9	2,5	6,0	62	2,9	536
Компот из свежих плодов (яблоки)		150	0,2	0	26,9	94	0	631
Хлеб ржаной		20	0,98	0,2	9,2	44		
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	48		
Всего:		585	16,99	22,16	88,12	490 (35%)		
Полдник	Вафли	35	1,12	0,98	28,04	91		
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42	5,0	
	Ряженка	150	4,5	3,75	6,3	77		698
	Всего:	285	6,02	5,03	43,84	210 (15%)		
Итого за одиннадцатый день			29,13	39,25	199,28	980 (70%)		

День двенадцатый

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	15/5/15	4,7	7,9	7,3	53	0,25	3
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	2,2	4,4	13,7	66	1,69	311
	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	113	0,98	693
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		
	Всего:	355	12,12	16,26	55,12	280 (20%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,05	2,1	3,45	64	0	110
	со сметаной	10	0,15	1,0	0,15	11		
	Плов из курицы (цыплята)	150	8,9	14,6	20,4	207	2,5	492
	Доп. гарнир Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	39		
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,3	0	20,6	77	0	638
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		
	Всего:	540	13,3	20,86	66,32	490 (35%)		
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	70	37,36	10,56	19,93	85	0,1	358
	Кефир	20	1,05	1,28	8,4	48	0,1	
		150	4,5	3,75	6,3	77	0	698
	Всего:	340	42,91	15,59	34,33	210 (15%)		
	Итого за двенадцатый день		68,33	68,3	155,77	980 (70%)		
	Итого в среднем за весь период		45	47	200	980 (70%)		

