

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«Русскошойский детский сад №8 «Золушка»
 **/Сидоркина С.В./**
« 31 » 08 2020г.

Перспективное двенадцатидневное меню по столовой
МБДОУ «Русскошойский детский сад №8 «Золушка»
(возрастная категория до 3 лет)

с.Русские Шои

1-день.

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		

ЗАВТРАК

3 337	Бутерброд с сыром	10\25	5,2	7,5	7,3	123	0,4
	Яйца варёные	1шт	5,0	4,6	0,3	63	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,7	14,8	85	0,96
705	Чай с молоком	150	0,45	0,45	13	65	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	16,43	17,45	45,02	384 (21,3%)	

ОБЕД

124	Щи со свежей капустой со сметаной	150\7	1,35\ 2,31	3,15\ 1,19	12,3\0,07	54\15	22,95\0,014
492 536	Плов из курицы (цыплята)	150	8,9	14,6	20,4	258	2,5
	д\г свекла тушёная	25	0,9	2,5	6,0	62	2,9
	Кисель	150	0	0	22,95	89	0
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	
	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,16	9,72	56	
		Всего:	15,96	17,8	57,69	578 (32,1%)	

ПОЛДНИК

738	Пирожки с повидлом	50	0,9	1,2	46,1	127	0,1
648	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,5	3,75	6,3	75	0
		Всего:	5,4	4,95	52,4	202 (11,2%)	
	Итого за первый день:		37,79	40,2	155,11	1164 (64,6%)	

2-день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с маслом	10\15	1,3	8,2	37	115	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45	13
311	Каша манная молочная с маслом сливоч.	1500\10	2,2	6,1	15	101	
694	Какао с молоком сгущённым	1500	2,8	3	19,1	81	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,27	36	
		Всего:	7,84	17,82	88,08	378 (21,0%)	
ОБЕД							
139	Суп картофельный с горохом	150	3,75	3,3	13,35	111	6,9
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	175	24,3	11,4	7,0	231	18,3
214	д\г капуста тушёная с маслом сливочным	100	2,44	2,26	5,46	94	11,3
638	Компот из плодов и ягод сушёных (изюм)	150	0,3	0	20,6	106	0
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	
		Всего:	33,29	32,38	65,33	634 (35,2%)	
ПОЛДНИК							
358	Сырники из творога с маслом сливочным	50\5	8,15\ 4,21	3,72\ 6,85	10,2\ 9,73	91\37	0,77
648	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,5	3,75	6	75	0,13
		Всего:	16,86	14,32	25,93	203 (11,3%)	
	Итого за второй день:		57,99	64,52	179,34	1215 (67,5%)	

3-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины С
			Белки	Жиры	Углеводы		

ЗАВТРАК

2	Бутерброд с повидлом	20\20	1,8	4,65	13,83	118	
311	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом	150\10	1,7	5	7,8	198	1,78
692	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	2,7	21,5	114	0,45
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,42	48	
		Всего:	6,9	12,51	52,55	478 (26,5%)	

ОБЕД

110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом куриным (цыплята)	150\7 10	1,05\ 2,31\ 3,1	2,1\ 1,19\ 0,55	3,45\ 0,07\ 0	64\15\ 22	
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200\10	5,1	9,15	35,25	245	
369	Рыба отварная (минтай)	50	9,7	0,5	0	44	1,4
576	д\г огурцы солёные	25	0,7	0	0,33	20	
638	Компот из сушёных ягод (курага)	150	0,3	0	20,6	106	2,1
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	
		Всего:	24,76	13,85	73,62	608 (33,8%)	

ПОЛДНИК

726	Блины с молоком сгущённым	25\10\20	1,98\0,3	3,34	11,33\4,95	76\26	0,03\0,02
648	Кисломолочный продукт (БиоЙогурт)	150	6,4	3,75	6,3	78	
		Всего:	7,08	7,09	22,58	180 (10,0%)	
	Итого за третий день:		38,74	34,26	148,73	1266 (70,3%)	

4-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	витамин
			Белки	Жиры	Углеводы		С

ЗАВТРАК

3	Бутерброд с сыром, яйца вареные	5\25, 1шт.	5,2 5	7,5 4,6	7,3 0,3	95 63	0,4 0
161	Суп молочный с крупой	150	4,35	4,95	16,88	128	0,96
685	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,3	62	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0
		Всего:	16,28	17,25	45,4	396 (22,0%)	

ОБЕД

138	Суп картофельный с крупой с консервой (Сайра в масле)	150	6,1	24,4	14,4	111	11,1
508	Гречка отварная с маслом сливочным	100	5,6	7,2	27,45	154	0
413,21	Колбаса отварная, д\г капуста тушеная	50\25	6\0,2	6,7\ 0,45	0\0,9	85\24	0\1,88
587	Соус томатный (подлива)	25	1,7	0,7	2,2	8	1,6
648	Кисель	150	0	0	22,95	89	
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,75	9,2	44	
	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,16	9,72	56	
		Всего:	22,85	39,81	86,82	571 (31,7%)	

ПОЛДНИК

236/595	Котлеты морковные с соусом молочным	50/30	2,6/0,55	3,75/1,4	6,3/3,95	97/12	4,05/0,63
766	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,5	3,75	6,3	75	
		Всего:	7,65	8,9	16,55	184 (10,2%)	
	Итого за четвёртый день:		46,78	65,96	148,77	1151 (63,9%)	

5-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	витамин
			Белки	Жиры	Углеводы		С

ЗАВТРАК

1	Бутерброд с маслом сливочным	10\15	1,3	8,2	37	115	
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	45	13
311	Каша кукурузная молочная с маслом сливоч.	150	7,56	9,78	16,13	179	0,58
648	Кисель	150	0	0	22,95	189	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	10,84	18,56	95,5	476 (26,4%)	

ОБЕД

132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	2,7	5,6	16,4	108	0,98
		10	0,3	2,0	0,3	21	
216	Картофель тушёный с маслом сливочн.	120\7	2,5	7,6	22,2	145	6,01
498	Котлеты рубленые куриные	50	9,3	6,75	3,1	136	0,17
214	Д/г свекла тушёная	25	0,9	2,5	6	62	5,3
639	Компот из смеси с\ф	150	0,4	0	23,6	93	0,38
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,2	9,2	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	
		Всего:	18	24,81	90,52	657 (36,5%)	

ПОЛДНИК

315	Запеканка рисовая с творогом	50\5	27	5,3	16	105	0,14
648	Кисломолочный продукт (кефир)	1500	4,5	3,75	6	75	0
		Всего:	31,5	9,05	22	180 (10,0%)	
	Итого за пятый день:		60,34	52,87	208,02	1313 (72,9%)	

6-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	витамин
			Белки	Жиры	Углеводы		С

ЗАВТРАК

2	Бутерброд с сыром	5\25	5,2	7,5	7,3	95	0,4
311	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч.	150\10	2,2	4,4	13,7	166	1,69
692	Кофейный напиток с молоком	1500	1,05	1,13	19,05	98	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	
		Всего:	11,61	13,43	59,29	455 (25,3%)	

ОБЕД

134	Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом куриным(цыплята)	150/7\10	1,72/2,31\3,3	3,21\1,19;0,55	10,68/0,07	112/15/22	0,96\0,014
374	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	50	5,3	2,5	2,8	58	2,7
332	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,4	6,1	23,5	196	
214	Д/г капуста тушёная	100	2,44	2,26	5,46	94,0	11,3
638	Компот из с/ф	200	0,4	0	23,6	93	0,38
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	72	
		Всего:	20,8	16,17	96,43	682 (37,8%)	

ПОЛДНИК

766	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	18,2	108	
648	Кисломолочный продукт (БиоЙогурт)	150	4,8	3,75	6,3	78	
		Всего:	8,6	6,85	24,5	186 (10,3%)	
	Итого за шестой день:		41,01	36,45	222,79	1323 (73,4%)	

7-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	витамин
			Белки	Жиры	Углеводы		С

ЗАВТРАК

3	Бутерброд с повидлом	20\20	1,8	4,65	13,83	118	3,38
337	Яйца варёные	1шт	5	4,6	0,3	63	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,7	14,8	108	0,96
693	Какао с молоком	150	3,68	3,75	24,4	143	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	16,26	17,9	63,01	480 (26,6%)	

ОБЕД

110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом куриным (говядина)	150 7\10	1,05 2,31\ 3,1	2,1 1,19\ 0,55	3,45 0,07\0	64 15\22	
511	Рис отварной с маслом сливочным	150	1,8	3,0	19,2	214	
576	Огурцы соленые	25	0,07	0	0,33	20	
437	Гуляш с мясом (говядина)	50	3,45	1,65	1	66	3,1
638	Компот из плодов и ягод сушёных (изюм)	150	0,3	0	20,6	106	0
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,2	9,2	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	
		Всего:	14,73	8,85	80,2	599 (33,3%)	

ПОЛДНИК

	Вафли	30	0,85	7,55	16,18	105	
648	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,5	3,75	6,3	75	
		Всего:	5,35	11,3	22,48	180 (10%)	
	Итого за седьмой день:		36,34	38,05	165,76	1259 (69,9%)	

8-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	витамин
			Белки	Жиры	Углеводы		С

ЗАВТРАК

1	Бутерброд с маслом сливочным	10\15	1,3	8,2	37	115	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45	13
311	Каша пшённая молочная с маслом сливоч.	150	3,45	0,91	30	178	2,54
685	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,3	62	
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,62	60	
		Всего:	6,88	9,71	97,72	460 (25%)	

ОБЕД

137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	150\15	4,68	3,3	10,74	94	1,53
224	Рагу овощное с маслом со сливочным	150	2,8	6,3	13,3	188	30,1
413	Сосиски отварные	50	6	6,7	0	85	
638	Компот из плодов и ягод сушёных (изюм)	150	0,3	0	20,6	106	0
214	Д/г свекла тушёная	25	0,9	2,5	6	62	
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,2	9,2	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	
		Всего:	16,58	29,16	69,56	627 (34,8%)	

ПОЛДНИК

355	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	50/5	7	5,65	7,05	110	0,11
648	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,5	3,75	6	75	0
		Всего:	11,5	9,4	13,05	185 (10,3%)	
	Итого за восьмой день:		34,96	48,27	180,33	1272 (70,1%)	

11-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	витамин
			Белки	Жиры	Углеводы		С

ЗАВТРАК

1	Бутерброд с маслом сливочным	10\15	1,3	8,2	37	115	
311	Каша кукурузная с маслом сливочным фрукты свежие (груша)	150	7,56	9,78	16,13	84	0,75
		100	0,4	0,4	9,8	45	13
693	Какао с молоком	150	3,7	3,8	24,4	70	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	14,54	22,38	96,95	362 (20,1%)	

ОБЕД

132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150\7\10	1,8	2,7	12,06	81	16,2
			2,31\	1,19	0,07\0	15\22	0,014
			3,1	0,55			
461	Тефтели мясные (гов), д\г свекла тушеная	50	8,95	7,75	6,2,07	167	1,35
		25	0,9	2,5	6	62	2.9
214	Капуста тушёная с маслом сливочным	150	2,44	2,26	5,46	94	11,3
638	Компот из с/ф	150	0,4	0	23,6	93	0,38
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,2	9,2	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	
		Всего:	30,75	17,31	72,31	626 (34,8%)	

ПОЛДНИК

358	Сырники из творога с молоком сгущённым	50/10	8,15/0,3	3,72	10,2/4,95	91/26	0,77/0,02
648	Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,5	3,75	6	75	0
		Всего:	12,95	7,47	21,15	192 (10,7%)	
	Итого за одиннадцатый день:		58,24	47,16	190,41	1180 (65,6%)	

12-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	витамин
			Белки	Жиры	Углеводы		С
ЗАВТРАК							
2	Бутерброд с повидлом	20\20	1,8	4,65	13,83	118	
311	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч.	150	2,2	4,4	13,7	105	1,69
648	Кисель	150	0	0	22,95	89	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	5,58	9,25	60,1	360 (20%)	
ОБЕД							
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай)	15/150	7,2	3,6	9,3	108	11,6
719	Пельмени отв. со сливочн. масл.	100/5	9,6	13	17	288	7,9
576	д\г огурцы соленые	25	0,7	0	0,33	20	
685	Чай с сахаром	1500	0,15	0	11,3	62	
	Хлеб ржаной	20	0,38	0,2	9,2	44	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	
		Всего:	19,55	16,96	156,85	570 (31,7)	
ПОЛДНИК							
766	Сдоба обыкновенная	70	4	2,6	27,1	109	
648	Кисломолочный продукт (БиоЙогурт)	150	4,8	3,75	6,3	78	
		Всего:	8,8	6,35	24,4	187 (10,4%)	
	Итого за двенадцатый день:		33,93	32,56	140,35	1117 (51,7%)	
	Итого в среднем за весь период:		44,16	44,72	171,23	1219 (66,8%)	