

«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 от 3 до 7 лет)

с.Русские Шои

1-день.

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
3	Бутерброд с сыром	10\25	5,2	7,5	7,3	123	0,4
337	Яйца варёные	1шт	5,0	4,6	0,3	63	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	14,7	141	1,6
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	20,38	21,8	49,22	462 (25,7%)	
ОБЕД							
124	Щи со свежей капустой со сметаной	250\10	2,0\ 0,3	4,3\ 2,0	10,0/ 0,3	90/21	31,0\0
492	Плов из курицы (цыплята)	250	18,9	14,6	20,0	234	2,5
536	д\г свекла тушёная	50	1,8	4,0	12,0	71	5,8
	Кисель	200	0	0	30,6	118	0
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	72	
		Всего:	28,98	25,89	122,35	672 (37,3%)	
ПОЛДНИК							
738	Пирожки с повидлом	50	3,9	1,2	36,1	181	0,1
648	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	6	5	8,4	100	0
		Всего:	9,9	6,2	44,5	281 (15,6%)	
	Итого за первый день:		59,23	53,89	216,07	1415 (78,6%)	

2-день.

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

ЗАВТРАК

1	Бутерброд с маслом	10\25	1,3	8,2	17	110	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	45	13
311	Каша манная молочная с маслом сливоч.	200\10	2,9	8,1	20	152	
694	Какао с молоком сгущённым	200	2,8	3	19,1	111	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	8,98	19,8	75,52	466 (25,8%)	

ОБЕД

139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	12,3	167	11,5
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	24,3	11,4	7,0	231	18,3
214	д\г капуста тушёная с маслом сливочным	50	0,4	0,9	1,8	47	11,3
638	Компот из плодов и ягод сушёных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	72	
		Всего:	37,25	18,89	97,55	689 (38,3%)	

ПОЛДНИК

358	Сырники из творога с маслом сливочным	65/5	8,15	6,85	10,2	179	1,3
648	Кисломолочный продукт (кефир)	200	6	5	8	100	0
		Всего:	14,15	11,85	18,2	279 (15,5%)	
	Итого за второй день:		60,38	50,64	191,27	1434 (79,6%)	

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	30\25	1,8	4,65	13,83	104	
311	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом	200\10	3,4	10	15,6	220	3,6
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	18,7	152	0,6
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	16,98	84	
		Всего:	10,36	18,53	65,11	569 (31,6%)	

ОБЕД

110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом куриным (цыплята)	250/10/20	2,0\0,3\3,3	5,2\2,0\1,7	13,4\0,1\0,1	106\21\22	
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200\10	5,1	9,15	35,25	203	
369	Рыба отварная (минтай)	70	13,6	0,7	0	62	2
576	д\г огурцы солёные	50	0,14	0	0,66	40	
638	Компот из сушёных ягод (курага)	200	0,3	0	20,6	80	0,8
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	72	
		Всего:	30,69	19,74	119,16	672 (37,3%)	

ПОЛДНИК

726	Блины с молоком сгущённым	50\20	3,97\0,6	6,68/0	22,65\9,9	116/52	0,03\0,02
648	Кисломолочный продукт (БиоЙогурт)	200	6,4	5	8,4	104	
		Всего:	10,97	11,68	40,95	272 (15,1%)	
	Итого за третий день:		52,02	49,95	225,22	1513 (84%)	

4-й день.

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

ЗАВТРАК

3	Бутерброд с сыром, Яйца вареные	10/25,	5,2	7,5	7,3	123	0,4
		1шт.	5	4,6	0,3	63	0
161	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	25,2	188	1,6
685	Чай с сахаром	200	0,15	0	11,3	62	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0
		Всего:	18,13	20,2	53,72	484 (26,9%)	

ОБЕД

138	Суп картофельный с крупой с консервой (Сайра в масле)	250/	7,1/	26,7	26,7	140	18,5
		20	3,7	0		57	0
508	Гречка отварная с маслом сливочным	150	11,2	14,4	24,9	115	0
413,21	Колбаса отварная, д\г капуста тушеная	70\	6,0	6,7\	0\	85\	0\
		50	0,4	0,9	1,8	47	1,88
587	Соус томатный (подлива)	50	1,7	0,7	2,2	17	1,6
648	Кисель	200	0	0	30,6	118	
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	72	
		Всего:	36,05	36,59	135,25	717 (39,8%)	

ПОЛДНИК

236/595	Котлеты морковные с соусом молочным	100/60	9,9/2,2	24,7/5,6	27,0/7,9	194/23	8,1/2,5
766	Кисломолочный продукт(ряженка)	200	6	5	8,4	100	
		Всего:	18,1	35,3	43,3	317 (17,6%)	
	Итого за четвёртый день:		73,28	92,09	232,27	1518 (84,3%)	

5-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с маслом сливочным	10\25	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.	200	10,08	13,04	21,51	239	0,78
648	Кисель	200	0	0	30,6	118	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	13,36	21,84	108,53	565 (31,4%)	
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.	200\7	4,1	12,8	36,9	145	6,01
498	Котлеты рубленые куриные	50	9,3	6,75	3,1	136	0,17
214	Д/г свекла тушёная	50	1,8	4	12	71	5,8
639	Компот из смеси 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:	24,55	32,14	147,35	712 (39,6%)	
ПОЛДНИК							
315	Запеканка рисовая с творогом	70\5	5,4	10,6	22,5	173	0,19
648	Кисломолочный продукт (кефир)	200	6	5	8	100	0
		Всего:	11,4	15,6	30,5	273 (15,2%)	
	Итого за пятый день:		49,31	69,58	286,38	1550 (86,2%)	

6-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины С
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
2	Бутерброд с сыром	10\25	5,2	7,5	7,3	123	
311	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч.	200\10	4,4	6,6	27,4	276	3,38
692	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,5	19,05	78	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	96	
		Всего:	14,16	16	72,99	573 (31,8%)	
ОБЕД							
134	Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом куриным (цыплята)	250/10\20	2,95/0,3 \3,3	5,35/2, 0/1,7	17,8/0,3/0, 1	133/21/22	1,6/ 0/0,02
374	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	70	7,4	3,5	3,9	81	3,8
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,1	9,15	35,25	210	
214	Д/г капуста тушёная	150	1,22	2,26	5,46	101	5,65
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:	26,62	24,95	135,46	799 (44,4%)	
ПОЛДНИК							
766	Булочка «Веснушка»	70	3,8	3,1	18,2	108	
648	Кисломолочный продукт (БиоЙогурт)	200	6,4	5	8,4	104	
		Всего:	10,2	8,1	26,6	339 (18,8%)	
	Итого за шестой день:		50,98	49,05	235,05	1711 (95%)	

7-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер. ценность (ккал)	витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
3	Бутерброд с повидлом	10\25	5,2	7,5	7,3	123	0,4
337	Яйца варёные	1шт	5	4,6	0,3	63	
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	14,7	121	1,6
693	Какао с молоком	200	3,7	4	15,4	143	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	22,48	24,2	47,32	498 (27,7%)	
ОБЕД							
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом куриным (говядина)	250 10\20	2,0 0,3\6,2	5,2/2,0/ 1,1	13,4/0,1/0	106/21/44	
511	Рис отварной с маслом сливочным масл.	200	2,4	4,0	25,6	152	
576	Огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	40	
437	Гуляш с мясом (говядина)	50	6,9	3,3	2	66	3,1
638	Компот из плодов и ягод сушёных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	72	
		Всего:	24,29	16,59	118,21	673 (37,4%)	
ПОЛДНИК							
	Вафли	30	0,85	7,55	16,18	105	
648	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	6	5	8,4	100	
		Всего:	6,85	12,55	24,58	272 (15,1%)	
	Итого за седьмой день:		53,62	53,34	190,11	1443 (80,2%)	

8-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	витамины С
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с маслом сливочным	10\25	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.	200	3,3	6,9	19	168	0
685	Чай с сахаром	200	0,15	0	11,3	62	
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,62	60	
		Всего:	6,73	15,7	87,72	450 (25%)	
ОБЕД							
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250\20	6,72	4,88	10,84	146	2,5
224	Рагу овощное с маслом с сливочным	200	2,8	6,3	13,3	188	30,1
413	Сосиски отварные	70	7,7	16,7	1,12	150	
638	Компот из плодов и ягод сушёных (изюм)	200	0,3	0	20,6	106	0
214	Д/г свекла тушёная	50	1,8	4	30,6	118	
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	72	
		Всего:	25,27	32,87	125,5	753 (41,8%)	
ПОЛДНИК							
355	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	80/10	14	11,3	14,1	175	0,21
648	Кисломолочный продукт (кефир)	200	6	5	8	100	0
		Всего:	20	16,3	22,1	275 (15,3%)	
	Итого за восьмой день:		52	64,87	234,33	1478 (82,1%)	

9-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
2	Бутерброд с повидлом	30\25	1,8	4,65	13,83	104	0,1
311	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом	200	3,4	10	15,6	209	3,6
697	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	92	2,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	12,38	21,25	48,45	453 (25,2%)	
ОБЕД							
124	Щи со свежей капустой со сметаной с мясом (гов)	250\10\ 20	2,0/ 0,31/6,2	4,3/2,0\,1, 1	10,0\0,1 0\	90/21/44	31
332	Макаронные изделия отварные с маслом	200\10	5,1	9,15	32,25	245	
369	Рыба отварная (минтай)	75	10,5	0,6	0	48	1,2
576	д\г огурцы солёные, соус томатный (подл.)	50 50	0,14 1,7	0 0,7	0,66 2,2	40 17	0 1,6
648	Кисель	200	0	0	30,6	90	0,8
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	72	
		Всего:	32,19	18,84	117,81	691 (38,4%)	
ПОЛДНИК							
733	Оладьи с маслом сливочным	65/15	5,45	5,3	24,3	135	0,05
648	Кисломолочный продукт (БиоЙогурт)	200	6,4	5	8,41	104	
		Всего:	12,45	10,3	42,8	278 (15,4%)	
	Итого за девятый день:		57,02	50,39	224,26	1410 (78,4%)	

10-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины
			Белки	Жиры	Углевод ы		С
ЗАВТРАК							
3	Бутерброд с сыром	10\25	5,2	7,5	7,3	95	0,4
337	Яйца варёные	1шт	5,0	4,6	0,3	63	
161	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	25,2	158	1,6
705	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	1,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	19,58	21,8	59,72	479 (26,6%)	
ОБЕД							
142	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	12,3	167	11,5
488	Куры(цыплята) тушёные в соусе с овощами	225	14,8	13,45	21,4	271	15,8
638	Компот из с/ф	200	0,4	0	23,6	93	0,38
576	д\г огурцы солёные	50	0,14	0	0,66	40	
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	72	
		Всего:	27,49	20,04	107,01	709 (39,4%)	
ПОЛДНИК							
	Печенье без начинки	50	1,88	2,95	18,6	109	
648	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	6	5	8,4	100	
		Всего:	7,88	7,95	27	265 (14,7%)	
	Итого за десятый день:		54,95	49,79	193,73	1453 (80,7%)	

11-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины С
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с маслом сливочным	1025	1,3	8,2	37	115	
311	Каша кукурузная с маслом сливочным фрукты свежие (груша)	200	10,08	13,04	21,51	112	0,78
		100	0,4	0,4	9,8	45	13
693	Какао с молоком	200	3,7	4	25,4	143	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего	17,06	25,84	103,33	463 (25,7%)	
ОБЕД							
132	Рассольник «Ленинградский» со сметаной с мясом говядина)	250/10/	2,7	5,6	16,4	108	0,98
		20	0,3\	2,0	0,3/	21/	0
			6,2	1,1	0	44	
461	Тефтели мясные (гов) д\г свекла тушеная	60	10,6	12,5	10,07	143	2,7
		50	1,8	4,0	12	71	2,9
214	Капуста тушёная с маслом сливочным	200	1,22	2,26	5,46	94	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:	29,17	28,45	116,88	719 (39,3%)	
ПОЛДНИК							
358	Сырники из творога с молоком сгущённым	70/20	17,3/ 1,4	14,8 1,7	27,9 11,2	127,0 64	1,3 0,2
648	Кисломолочный продукт (кефир)	200	6	5	8	100	0
		Всего:	24,7	21,5	47,1	291 (16,2%)	
	Итого за одиннадцатый день:		70,93	75,79	267,31	1473 (81,8%)	

12-й день.

День, № рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
2	Бутерброд с повидлом	30/25	1,8	4,65	13,83	104	
311	Каша пшеничная молочная с маслом сливоч.	200	4,4	6,6	27,4	208	3,38
648	Кисель	200	0	0	30,6	89	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	
		Всего:	7,78	11,45	81,45	449 (24,9%)	
ОБЕД							
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай)	250/25	12	6	15,5	163	19,3
719	Пельмени отв.со сливочн. масл.,	200	19,2	26	24	268	15,8
576	д\г огурцы соленые	50	0,14	0	0,66	40	
685	Чай с сахаром	200	0,15	0	11,3	62	
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	72	
		Всего:	37,44	32,99	100,51	671 (37,3%)	
ПОЛДНИК							
766	Сдоба обыкновенная	70	6	3,9	40,7	209	
648	Кисломолочный продукт (БиоЙогурт)	200	6,4	5	8,4	104	
		Всего:	12,4	8,9	49,1	313 (17,4)	
	Итого за двенадцатый день:		57,62	53,34	231,06	1433 (79,6%)	
	Итого в среднем за весь период:		54,61	54,9	377,26	1486 (77,5%)	