

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Верхушутский детский сад №16 Снежинка»

_____ /Т.В. Егошина/

«___» _____ 2020 г.

Перспективное 12-дневное меню столовой МБДОУ «Верхушутский детский сад №16 «Снежинка»

(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	10/25	1,3	8,2	37,0	161	0	1
	Каша гречневая с маслом	5/120	6,72	0,07	25,0	185	0	311
	Кофейный напиток с молоком	200	1,05	1,13	19,05	98	0	692
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		10,65	9,6	90,67	492 (27%)		
Обед	Суп картоф. с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	11,5	139
	Тефтели мясные (гов)	60	10,6	12,5	10,07	80	2,7	461
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	10,61	145	0	332
	д/г Капуста тушеная	50	0,31	0,57	1,37	35	1,4	214
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	21,8	93	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0	
	Всего:		28,76	28,81	115,2	658 (36,5%)		
Полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	4,9	45	13,0	
	Печенье без начинки	30	1,2	1,0	10,25	135	0	
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	6,0	5,0	8,4	102	0	698
	Всего:		7,6	6,4	23,55	282 (15,8%)		
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			47,01	44,81	229,42	1432(79,3%)		

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	Бутерброд с сыром	15/5/20	5,2	7,5	7,3	122	0,4	3
	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	3,3	6,9	9,0	138	0	311
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	148	0,3	694
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		13,78	18,6	51,32	456 (25,3%)		
Обед	Щи со свежей капустой	250	8,2	5,8	10,2	131	31,0	124
	со сметаной	7	0,2	1,4	0,2	15	0	
	Плов из курицы (цыплята)	220	13,1	16,4	19,9	231	3,7	492
	д/г Свекла тушеная	50	0,9	2,5	6,0	62	2,9	536
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0	16,9	107	0	631
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0	
	Всего:		28,55	27,09	102,25	683 (37,9 %)		
Полдник	Сырники из творога	70	17,3	9,8	17,9	127	1,3	358
	с молоком сгущенным	20	1,4	1,7	11,2	64	0,2	
	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	20,6	89	0	648
	Всего:		18,7	11,5	49,7	280 (15,6 %)		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			61,03	57,19	203,27	1419 (78,8%)		

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

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	30/5/25	1,8	4,65	33,8	194	0,15	2
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	200/10	3,4	10,0	7,0	129	3,6	311
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	2,8	686
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		7,08	14,85	56,0	431 (23,9%)		
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,95	5,35	17,8	133	1,6	134
	с мясом (курица)	200	3,8	1,5	0,1	30	0,8	0
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	7,4	3,5	3,9	84	3,8	374
	Картофель тушеный с маслом	150	2,5	7,6	22,2	145	6,01	216
	д/г Горошек консервир	50	1,5	0,1	3,15	36	0	515
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0	
	Всего:		24,5	19,07	123,6	671 (37,2 %)		
Полдник	Яйца вареные	1шт	5,0	4,6	0,3	63	0	337
	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,1	157	0	773
	Сок натуральный (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	4,0	707
	Всего:		9,8	7,7	46,6	278 (15,4 %)		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			41,38	41,62	226,2	1380 (76,5)		

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

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 маслом	10/25	1,3	8,2	37,0	161	0	1
	Суп молочный с макарон. изделиями	250	7,0	7,9	4,7	141	1,6	160
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		11,78	17,9	68,62	437 (24,3%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,4	106	0	110
	со сметаной	10	0,3	2,0	0,1	21	0	
	Гуляш (говядина)	50	6,9	3,3	2,0	66	3,1	437
	Рис отварной с маслом	150	1,8	3,0	9,2	124	0	330
	д/г Кукуруза консерв.	50	1,1	0	5,6	29	4,8	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,8	93	0,5	639
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0	
	Всего:		18,65	14,49	111,15	576 (32,0 %)		
Полдник	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	9,8	68	13,0	
	Печенье без начинки	30	2,25	3,54	12,3	131	0	
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	92	1,95	697
	Всего:		7,05	8,94	29,15	291 (16,2%)		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			37,48	41,33	208,92	1304 (72,5 %)		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

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	15/5/20	5,2	7,5	7,3	122	0,4	3
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	3,1	6,3	19,6	151	1,69	311
	Какао с молоком	200	4,7	4,8	30,9	143	1,2	693
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		13,58	14,96	60,92	464(25,8%)		
Обед	Суп карт. с крупой с консервой (сайра в масле)	250	6,1	14,4	14,4	111	11,1	138
	Сосиски отварные	20	3,7	4,7	0	57	0	
	Рагу овощное с маслом	50	5,5	11,8	0,8	133	0	413
	д/г Свекла тушеная	200	2,8	6,3	13,3	121	21,6	224
	Компот из свежих плодов (яблоки)	50	0,9	2,5	6,0	62	2,9	536
	Хлеб ржаной	200	0,2	0	15,0	107	0	631
	Хлеб пшеничный	30	3,67	0,75	34,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0	
	Всего:		25,15	40,69	98,6	728 (40,4%)		
Полдник	Биточки манные с молоком сгущеным	80/10	4,2	5,33	20,17	168	0,1	326
	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	6,0	5,0	8,4	102	0	698
	Всего:		10,2	10,33	28,57	270 (15,0%)		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			48,93	65,98	188,09	1462(80,2%)		

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

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	30/5/25	1,8	4,65	33,8	194	0,15	2
	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	188	0	161
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,3	62	0	685
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		9,73	12,75	77,92	492 (27,3%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120	16,5	140
	с мясом (курица)	200	3,8	1,5	0,1	30	0,8	0
	Жаркое подомашнему (говядина)	175	24,3	11,4	7,0	231	18,3	436
	д/гГорошек консервир	50	1,5	0,1	3,15	36	0	515
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0	
	Всего:		38,85	16,49	107,7	624 (34,7%)		
Полдник	Печенье без начинки	30	1,2	1,0	10,25	135		
	Сок натуральный (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	4,0	707
	Яйца вареные	1шт	5,0	4,6	0,3	63	0	337
	Всего:		7,2	5,6	28,75	274 (15,2%)		
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			55,78	34,84	214,37	1390 (77,2%)		

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

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 маслом	10/25	1,3	8,2	37,0	161	0	3
	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	2,4	9,15	23,6	123	0	311
	Кофейный напиток с молоком	200	1,88	2,7	21,5	114	0,45	692
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		7,16	20,25	73,72	446 (24,8%)		
Обед	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	11,5	139
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44	0	
	Рыба отварная	50	9,7	0,5	0	44	1,4	369
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	6,03	145	0	332
	д/г Капуста тушеная	50	0,31	0,57	1,37	35	1,4	214
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	23,6	93	0,38	639
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0	
	Всего:		31,16	30,49	108,75	665 (36,3%)		
Полдник	Вафли	45	1,2	1,0	10,25	150		
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,0	5,0	11,0	79	0	698
	Фрукты свежие (Груша)	100	0,4	0,3	4,7	42	0,04	
	Всего:		7,6	6,3	25,95	271 (15,1%)		
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:			45,92	57,04	208,42	1382 (76,4%)		

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	15/5/20	5,2	7,5	7,3	122	0,4	3
	Каша пшенная молочная с маслом	150/5	3,3	6,9	19,0	156	0	311
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	4,0	25,4	148	0,4	694
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		13,78	18,6	61,32	474 (26,3%)		
Обед	Щи со свежей капустой со сметаной	250	8.2	5,8	10,2	131	31,0	124
	с мясом (курица)	10	0.3	2,0	0.3	21		
	Плов (говядина)	20	3,8	1,5	0,1	30	0,8	0
	д/г Кукуруза консервиров.	250	3,6	4,7	11,7	105	0	443
	Компот из свежих плодов (яблоки)	50	1,1	0	5,6	29	4,8	515
	Хлеб ржаной	200	0,15	0	35,8	142	5,2	631
	Хлеб пшеничный	30	3,67	0,75	34,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0	
Всего:		23,1	25,04	111,75	595 (33,1%)			
Полдник	Запеканка из творога со сладким соусом	100	16,7	12,0	15,1	139	1,0	366
	Чай с молоком	50	0	0	10,6	44	0	623
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,6	705
	Всего:		18,3	13,6	43,0	270 (15,0%)		
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:			55,18	57,24	217,07	1339 (74,4%)		

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

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	30/5/25	1,8	4,65	33,8	194	0,15	2
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом сливочным	200/10	3,4	5,0	15,6	129	3,6	302
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	2,8	686
	Свежие фрукты (Яблоко)	150	0,6	0,6	7,4	68	19,5	
	Всего:		6,1	10,25	72,0	451 (25,0%)		
Обед	Суп картоф. с крупой	250	6,1	14,4	14,4	111	11,1	138
	с консервой (сайра в)	20	3,7	4,7	0	57	0	
	Куры отварные (цыплята-бройлеры)	50	9,5	3,7	0,2	73	5,8	487
	Картофель тушеный с маслом	150	2,5	7,6	12,2	145	6,01	216
	д/ г Свекла тушеная	50	0,9	2,5	6	62	2,9	536
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0	
	Всего:		28,71	36,94	109,25	691 (38,4%)		
Полдник	Суп молочный с овощами	250	5,9	6,4	16,4	127	10,8	162
	Яйца вареные	1шт	5,0	4,6	0,3	63	0	337
	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,3	62	0	685
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		12,63	11,2	37,62	300 (16,6%)		
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			47,44	63,39	218,87	1442 (80,0%)		

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	Бутерброд с маслом	10/25	1,3	8,2	37,0	161	0	3
	Каша манная молочная с маслом	200/5	2,2	6,1	10,0	129	0	311
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	20,7	114	0,45	692
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48		
	Всего:		7,58	18,01	72,32	452 (25,1%)		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,2	13,4	106	0	110
	со сметаной	7	0,3	2,0	0,1	15	0	
	с мясом (курица)	20	3,8	1,5	0,1	30	0,8	0
	Котлета рубленая (говядина)	50	7,9	7,2	8,0	131	0	451
	Гречка отварная с маслом	7/150	8,4	10,8	11,98	131	0,8	388
	д/г Капуста тушеная	50	0,31	0,57	1,37	35	1,4	214
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	23,6	93	0,38	639
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0	
	Всего:		29,46	28,26	107,6	678 (37,7%)		
Полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	18,2	157	0	773
	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,0	5,0	11,0	79	0	698
	Фрукты свежие (Груша)	100	0,4	0,3	4,7	42	0,04	
	Всего:		10,2	8,4	33,9	278 (15,4%)		
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:			47,24	54,67	213,82	1408 (78,2%)		

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 сыром	15/5/20	5,2	7,5	7,3	122	0,4	3	
	Каша пшенная молочная с маслом	150/5	3,3	6,9	9,0	138		311	
	Какао с молоком	200	4,7	4,8	23,02	143	1,2	693	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0		
	Всего:		11,67	17,35	48,94	451 (25,1%)			
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,95	5,35	17,8	133	1,6	134	
	с говядиной	20	6,2	1,1	0	44	0		
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	7,4	3,5	3,9	84	3,8	374	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	9,15	6,03	125	0	332	
	д/г Кукуруза консерв.	50	1,1	0	5,6	29	4,8	515	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,15	0	35,8	107	5,2	631	
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71	0		
	Всего:		28,85	20,0	118,18	659 (36,6%)			
	Полдник	Пряники	55	2,4	1,4	9,58	198	0	
		Сок натуральный (нектар)	200	1,0	0	18,2	76	4,0	707
		Всего:		3,4	1,4	27,78	274 (15,2%)		
	ИТОГО ЗА ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			43,92	38,75	194,9	1384 (76,9%)		

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№Рец. из сборника за 2004 год
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/5/25	1,8	4,65	33,8	194	0,15	2
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,1	6,3	19,6	151	0	311
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		11,48	15,6	53,82	480 (26,6%)		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120	16,5	140
	с мясом (курица)	20	3,8	1,5	0,1	30	0,8	0
	Сосиски отварные	50	5,5	11,9	0,8	133	0	413
	Рагу овощное с маслом	200	2,8	6,3	13,3	121	21,6	224
	д/г Горошек консерв.	50	1,5	0,1	3,15	36	0	515
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	0	638
	Хлеб ржаной	30	3,67	0,75	34,5	66		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,55	71		
	Всего:		22,85	23,29	114,8	630 (35,0%)		
Полдник	Суп молочный с крупой	250	6,2	7,9	23,2	188	0	161
	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	2,8	686
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	48	0	
	Всего:		8,08	8,1	48,02	296 (16,4%)		
ИТОГО ЗА ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			42,41	46,99	216,64	1406 (78%)		
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			48,3	50,71	211,4	1435 (76,5%)		

Дни	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
Итого за 12 дней	Сумму за 12 дней разделить 12	Сумму за 12 дней разделить 12	Сумму за 12 дней разделить 12	Сумму за 12 дней разделить 12
В среднем за один день	31,5 51,0	32.3 45,0	152.0 196,0	1170 ккал (65.0%) Возраст до 3-х лет 1440 ккал (75 %) Возраст с 3-х лет до 7 лет