



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАСТРОМ Д.С. Ковалев
Емельянов

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 1 ДО 2 ЛЕТ НА 10,5 ЧАСОВ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



С. А. Мельникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	266
	Кофеинный напиток с молоком	170	2,47	2,72	11,88	82,9	1,11	414
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Масло Крестыанское) - 72,5%	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0	16
	Сыр (порцезам)	5	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
Завтрак2								
	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	60	4	537
Обед								
	Суп картофельный с клецками	180	3,27	4,26	12,61	97,86	4,35	91
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Кисель из повидла яблочного	160	0,08	0	23,25	91,06	0,1	401
	Мясо тушеное с овощами в соусе	60	4,55	4,76	4,18	77,76	4,09	290
	Гарнир картофельный	100	2,97	2,82	21,24	121,82	0	330
Полдник								
	Кнели рыбные припущенные (минтай)	60	8,24	0,97	3,28	55,15	0,16	340
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Булочка дорожная	50	3,5	6,92	27,92	188,33	0	584
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Капуста тушеная	80	2,96	2,88	3,12	50,4	13,6	428
Ужин								
Итого за 2 день		1473	41,53	42,82	199,31	1351,98	38,45	

Руководитель учреждения
Г.Ф. Емельянов

© EMMET, 2003



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Ватрушка с творогом	45	2,7	1,26	16,6	88,11	0	560
	Чай с молоком	155	0,07	0,01	7,34	30,38	1,25	412
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,96	14,17	109,98	0,7	171
Завтрак2								
	Роженика	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	420
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,61	3,68	12,14	90,77	6,22	69
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из груш	170	0,14	0,1	20,47	83,81	1,7	390
	Икра кабачковая	50	0,51	2,43	2,69	34,82	5,7	54
	Азу	110	8,97	9,61	11,44	168,22	4,87	370
	Полдник							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Рис отварной с овощами	150	3,28	4,88	28,11	181,73	1,44	334
	Крендель, сахарный	40	2,94	4,9	24,83	155,26	0	443
	Бедостроганов из отварного мяса	80	8,02	7,43	2,51	109,12	0,05	294
Ужин		1480	42,25	41,66	190,8	1329,1	25,83	
	Ужин того же за 3 день.							



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

Примечания:

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У	У			
День 4									
Завтрак									
	Каша рисовая с изюмом (всикае)	140	4,19	5,79	37,15	218,16	0,88	190	
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114	
	Масло Крестыньское) - 72,5%	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0	6	
Завтрак2									
	Сок томатный	100	1	0,1	2,9	18	1	537	
Обед									
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411	
	Рассольник домашний	150	1,24	3,12	7,7	63,64	7,56	137	
	Сельдь с луком	30	2,88	6,09	1,14	70,8	0,93	359	
	Гарнир гречневый	70	4,13	2,88	18,68	116,44	0	330	
	Котлета мясная	40	6,29	6,06	6,62	104,09	0,12	299	
Полдник									
	Пюре картофельное	140	2,92	4,52	13,37	124,81	4,84	339	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114	
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	0,7	420	
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	44	10	386	
	Пряники	20	1,18	0,94	15	73,2	0	608	
	Курица, тушеная в соусе с овощами	40	3,4	2,3	4,1	49,92	2,31	319	
Ужин									
Итого за 4 дня,		1338	41,48	45,11	182,14	1326,65	29,56		



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

С.В. Земельникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У				
День 5									
Завтрак									
	Чай с молоком	160	2,83	3,08	11,97		87,69	1,27	413
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,75	13,85		116,37	0,68	101
Завтрак2									
	Ватрушка	40	2,56	1,34	25,52		124,49	0,02	441
	Кофеир	100	2,9	3,2	4		59	0,7	535
Обед									
	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,86	2,34		27,87	2,85	11
	Суп картофельный	150	2,64	2,95	12,26		86,86	8,21	83
	Рагу из овощей	110	1,83	8,37	9,86		122,55	5,79	148
	Компот из сливы	150	0,24	0,09	17,85		74,55	3	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	114
Полдник									
	Биточки паровые из говядины	45	6,44	5,92	4,08		94,16	0	306
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,5	0	114
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61		35,31	12,98	21
	Мясо тушеное с овощами в соусе	60	4,55	4,76	4,18		77,76	4,09	290
	Яблочно	100	0,4	0,4	9,8		47	10	386
Ужин									
	Какао с молоком стуженым	150	2,78	2,33	18,38		110,25	0,29	510
	Макарона отварные(гареир)	120	4,53	0,54	28,13		126,34	0	218
Итого за 5 день.		1465	41,57	42,1	195,35		1331,2	49,88	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения С.Ф. Емельянова

Пример пищи	Наименование блюда	Исход. продукт	Пищевые вещества (г)			Запрещенная пища (пошт.)	Выпечка С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Каша манная молочная жидкая	140	5,42	6,71	24,62	180,85	1,5	199
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Масло (Крестьянское) - 72,5%	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0	6
Завтрак2								
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	150	1,07	3,09	6,58	58,8	5,97	160
	Котлета из говядины рубленые (с молоком), запеченные с соусом	40	4,87	6,27	4,26	91,85	0,19	298
	Рагу овощное	100	1,65	3,79	8,96	77,4	7,48	362
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Кисель из повидла яблочного	160	0,08	0	23,25	91,06	0,1	401
Полдник								
	Запеканка из творога	70	11,18	11,74	11,1	198,56	0,28	319
	Молоко (3,2%) кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Аблони, ферментированные изюмом	80	0,46	0,32	24,14	103,41	7,14	406
	Батон паровой	40	3	1,16	20,56	104,8	0	117
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	4	537
Ужин								
Итого за 6 дней.		1378	41,72	48,46	196,86	1402,5	32,2	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

И.В. Емельянова



Приним пищи	Наименование блюда	Порций блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Масло Крестьянское) - 72,5%	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0	6
	Кофейный напиток с молоком	170	2,47	2,72	11,98	82,9	1,11	414
	Запеканка рисовая с творогом	100	5,72	5,59	25,15	174,53	0,07	322
	Салат сметанный	20	0,34	1,64	1,66	20,85	0,02	385
Завтрак 2								
Обед	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	60	4	537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Компот из груш	170	0,14	0,1	20,47	83,81	1,7	390
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,06	4,49	20,98	139,5	0	248
	Мясо тушеное с овощами в соусе	60	4,55	4,76	4,18	77,76	4,09	290
	Икра кабачковая	30	0,39	1,47	1,5	20,7	2,34	120
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,22	1,67	10,1	58,93	6,24	90
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Картофель в молоке	120	2,69	4,75	11,21	112,14	12,58	137
	Чай с молоком	160	2,83	3,08	11,97	87,69	1,27	413
	Котлета мясная	40	6,29	6,06	6,62	104,09	0,12	299
	Рыболо	100	0,4	0,4	9,8	4,7	10	386
Ужин								
Итого за 7 день.		1428	40,06	43,59	191,8	1343,38	43,54	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

г. ф. Емельянова

2015 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Запрещенная часть (жир)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Молоко (3,2%) кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Сыр (порции)	5	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
	Запеканка из мажарон с яблоками	130	3,21	4,79	31,02	179,14	6,71	224
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Завтрак2								
	Раженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	420
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,6	1,69	14,01	71,46	4,95	88
	Салат из овощей с морской капустой	60	0,93	3,17	5,83	55,87	10,14	49
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Напиток из плодов шиповника	170	0,58	0,24	16,13	79,93	85	417
	Мясо тушеное	50	7,6	8,7	1,1	113,5	0,35	369
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	80	1,91	2,52	8,37	71,66	2,25	163
Полдник								
	Греча сложенная	100	0,4	0,3	10,3	47	5	388
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	60,6	0	115
	Чай с вареньем	160	0,1	0,02	7,3	28,68	4,02	411
	Запеканка капустная с мясом	120	7,44	14,83	11,92	209,15	18,48	166
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140	0	607
Ужин								
Итого за 8 дней		1445	41,37	48,28	192,44	1387,19	139,57	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения
С.Ф.Емельянова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Чай с молоком	160	2,83	3,08	11,97	87,69	1,27	413
	Пудинг из творога(запеченный)	90	10,87	8,34	18,46	196,97	0,2	249
Завтрак2	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	3,15	1,67	30,74	148,8	0,08	437
	Сок морковный	100	1,1	0,1	12,6	56	3	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Кисель из варенья	160	0,08	0	30,79	123,67	0,08	517
	Плов из отварной говядины	100	7,56	7,44	19,68	176	0,16	375
	Икра кабачковая	50	0,51	2,43	2,69	34,82	5,7	54
Полдник	Суп картофельный с крупой (манная)	200	1,91	2,21	17,96	88,44	6,6	86
	Персики	100	0,9	0,1	9,5	45	10	386
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	10,24	43,47	2,77	0
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	41,72	5,5	10
	Омлет натуральный	80	7,53	13,14	1,45	154,18	0,13	229
Ужин								
Итого за 10 день.		1410	43,04	41,86	197,33	1336,86	35,49	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

С.Ф. Емельянова

регламентирован подписью

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		415,23	437,36	1931,58	13457,75	552,69	
Среднее значение за период		41,52	43,74	193,16	1345,78	55,27	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,47	29,54	57,99			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Емельянова Светлана Федоровна

Действителен с 03.06.2021 по 03.06.2022