



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ ДС №33 с. Каменка

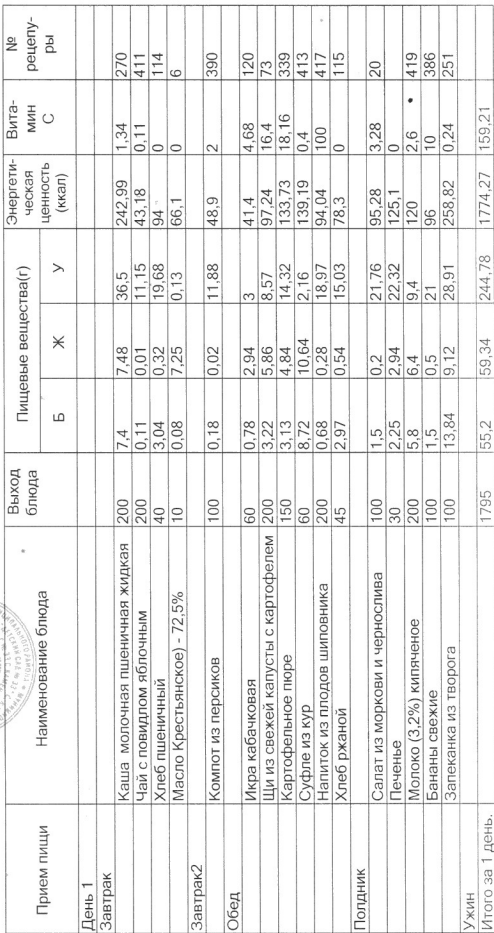
С.Ф. Емельянова

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 2 -Х ДО 7 ЛЕТ НА 10,5 ЧАСОВ

Руководитель учреждения
С.Ф. Емельянова

рецидивировать повторно



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

С.Ф.Емельянова

расшифровка подписи

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	200	5,25	11,65	25,02		226,41	1,33	266
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09		97,53	1,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	0	114
	Масло (крестьянское) - 72,5%	10	0,08	7,25	0,13		66,1	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0		36,4	0,07	7
Завтрак2	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2		60	4	537
Обед	Суп картофельный с клецками	250	4,55	5,91	17,51		135,92	6,04	91
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03		78,3	0	115
	Кисель из повидла яблочного	220	0,11	0	31,96		125,21	0,13	401
	Мясо тушеное с овощами в соусе	70	5,3	5,55	4,88		90,72	4,78	290
	Гарнир перловый	140	4,16	3,95	29,74		170,54	0	330
Полдник	Кнели рыбные припущенные (минтай)	90	12,37	1,46	4,93		82,72	0,24	340
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,33		37,62	0,03	411
	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,51		226	0	584
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	0	114
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	10	386
Ужин	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9		63	17	428
Итого за 2 день.		1875	55,14	55,51	252,39		1731,47	44,92	



ВНЕШНЯЯ ПОЛИТИКА

Руководитель учреждения

С. Ф. Емельянов

Пример 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 (взвешан)	150	4,49	6,2	39,8	233,74	0,94	190	
	Какао с молоком	190	4	4,11	15,85	117,67	1,51	416	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114	
	Масло (Крестьянское) - 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	6	
Завтрак2	Сок томатный	100	1	0,1	2,9	18	1	537	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115	
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,33	37,62	0,03	411	
	Расолыник домашний	200	1,66	4,16	10,27	84,85	10,08	137	
	Сельдь с луком	50	4,8	10,15	1,9	118	1,55	359	
	Гаренер гречневый	100	5,91	4,11	26,68	146,35	0	330	
	Котлета мясная	50	7,87	7,58	8,28	130,12	0,15	299	
Полдник	Пюре картофельное	150	3,13	4,84	14,32	133,73	5,19	339	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420	
	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	44	10	386	
	Приники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	608	
Ужин	Курица, тушеная в соусе с овощами	70	5,94	4,03	7,17	87,35	4,04	319	
Ужин того же 4 день		1725	56,45	61,63	230,52	1731,67	35,89		

Много за 4 пенн.



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____ С.Ф. Емельянова

«_____» _____ 20__

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	200	3,53	3,85	14,97		109,62	1,59	413
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,22	5,7	16,62		139,64	0,82	101
	Ватрушка	60	3,84	2	38,28		186,73	0,03	441
Завтрак2									
	Кефир	100	2,9	3,2	4		59	0,7	535
Обед									
	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,71	4,67		55,73	5,7	11
	Суп картофельный	200	3,51	3,93	16,34		115,81	10,94	83
	Рagu из овощей	140	2,33	10,65	12,55		155,97	7,37	148
	Компот из сливы	200	0,32	0,12	23,8		99,4	4	390
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	0	114
	Выпечка паровые из говядины	60	8,58	7,89	5,44		125,54	0	306
Полдник									
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	0	114
	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,51		44,14	16,23	21
	Мясо тушеное с овощами в соусе	70	5,3	5,55	4,88		90,72	4,78	290
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	10	386
	Какао с молоком стуженным	200	3,7	3,1	24,5		147	0,38	510
	Макаронные изделия(пармр)	130	4,9	0,58	30,47		136,87	0	218
Ужин									
Итого за 5 дней.		1800	52,11	53,86	250,19		1701,17	62,54	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

И.В. Емельянова



Примечания	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход Мен С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Какао с молоком	190	4	4,11	15,85	117,67	1,51	416
	Каша из ячменя молочная жидкая	200	7,72	8,04	33,03	235,87	2,14	199
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Завтрак 2	Масло (Крестьянское) - 72,5%	10	0,06	7,25	0,13	66,1	0	5
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,43	4,12	8,78	78,4	7,96	160
	Котлета из говядины рубленая (с молоком), запеченная с соусом	60	7,3	9,4	6,39	137,77	0,29	298
	Рыба осетровый	120	1,98	4,55	10,75	92,88	8,98	362
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Каша из пшеницы яблочного	220	0,11	0	31,96	125,21	0,13	401
Полдник	Запеканка из творога	90	14,38	15,1	14,27	255,29	0,36	319
	Молоко (3,2%) кипятильное	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	419
	Наливка, фаршированная мясом	130	0,74	0,52	39,22	168,04	11,6	406
	Батон нарезкой	90	3,75	1,45	25,7	131,01	0	117
	Сок абрикосовый	100	0,5	0	12,7	55	4	537
Ужин								
Итого за 6 день.		1750	54,37	61,68	257,64	1817,24	41,57	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____ С.Ф. Емельянова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У				
День 7 Завтрак	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03		78,3	0	115
	Масло (Крестьянское) - 72,5%	10	0,08	7,25	0,13		66,1	0	6
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,09		97,53	1,3	414
	Запеканка рисовая с творогом	140	8,01	7,83	35,2		244,34	0,09	322
	Соус сметанный	30	0,51	2,47	2,5		31,27	0,04	385
Завтрак2									
Обед	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2		60	4	537
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	0	114
	Компот из груш	250	0,2	0,15	30,1		123,25	2,5	390
	Каша перловая рассыпчатая	140	4,28	6,29	29,37		195,31	0	248
	Мясо тушеное с овощами в соусе	20	5,3	5,55	4,88		90,72	4,78	290
Полдник	Яблоко	60	0,78	2,94	3		41,4	4,68	120
	Суп картофельный с рыбой и фрикадельками	230	4,94	2,56	15,49		105,69	9,57	90
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	0	114
	Картофель в молоке	140	3,13	4,95	13,07		125,65	14,68	137
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,97		109,62	1,58	413
Ужин	Котлета мясная	50	7,87	7,58	8,28		130,12	0,15	299
	Рисово	100	0,4	0,4	9,8		47	10	386
Итого за 7 дней.		1845	51,68	56,3	248,47		1734,3	53,38	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____ С.Ф. Емельянова

подпись (подпись)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Молоко (3,2%) кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	419
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Запеканка из макарон с яблоками	180	4,45	6,63	42,95	248,04	9,29	224
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Завтрак2								
	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	420
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	6,6	88
	Салат из овощей с морской капустой	60	0,93	3,17	5,83	55,87	10,14	49
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,97	94,04	100	417
	Колбаса вареная	60	6,22	11,19	0,12	126,44	0	108
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,62	3,47	11,5	98,54	3,09	163
Полдник								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115
	Зефир	50	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
	Чай с вареньем	190	0,12	0,02	8,67	34,06	4,77	411
	Запеканка капустная с мясом	150	9,3	18,53	14,91	261,43	23,1	166
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
Ужин								
Итого за 8 день.		1785	48,49	60,55	254,53	1777,6	164,96	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

С. П. Емельянова

Прием пищи	Наименование блюда *	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У				
День 9									
Завтрак									
	Каша с молоком	190	4	4,11	15,85		117,67	1,51	416
	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2		233,01	0	583
	Каша гречневая молочная вязкая	200	10,52	9,09	34,78		263,04	2,01	182
Завтрак2									
	Сок томатный	100	1	0,1	2,9		18	1	537
Обед									
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	0	114
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54		73,2	2,76	27
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,87	4,53	11,59		90,96	9,49	63
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,33		37,62	0,03	411
	Картофельное пюре	150	3,15	6,61	16,35		138,01	5,1	434
	Гуляш из отварного мяса	70	6,25	5,5	0		82,19	0	293
Полдник									
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	0	114
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21		96	10	386
	Зразы рыбные с яйцом	70	8,31	3,39	4,74		79,61	0,29	281
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,42	4,07	27,28		151,68	0	219
	Кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,8	0,07	21,28		96,99	0,37	415
Ужин									
Итого за 9 дней.		1800	55,59	52,48	244,2		1665,98	32,56	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

С.Ф. Емельянова

Подпись: _____

Информация о документе

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Чай с молоком	200	3,53	3,85	14,97	109,62	1,59	413
	Пудинг из творога(запеченный)	110	13,29	10,19	22,56	240,74	0,25	249
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,78	2,01	36,88	178,56	0,1	437
Завтрак2								
	Сок морковный	100	1,1	0,1	12,6	56	3	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Кисель из варенья	200	0,1	0	38,49	154,59	0,1	517
	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42	316,79	0,29	375
	Икра кабачковая	70	0,71	3,4	3,77	48,75	7,97	54
	Суп картофельный с крупой (манная)	200	1,91	2,21	17,96	88,44	6,6	86
Полдник								
	Персики	100	0,9	0,1	9,5	45	10	386
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115
	Зефир	50	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	10,24	43,47	2,77	0
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,06	6,6	10
	Омлет натуральный	100	9,41	16,42	1,81	192,72	0,16	229
Ужин								
Итого за 10 день.		1715	56,49	55,7	258,62	1762,24	39,43	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____



Д. В. Емельянова

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Выта- ман С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У				
Итого за весь период		537,56	569,38	2483,92		17371,17	669,67	
Среднее значение за период		53,76	56,94	248,39		1737,12	66,97	
Среднее значение Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,49	29,78	57,73				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Емельянова Светлана Федоровна

Действителен с 03.06.2021 по 03.06.2022