

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МКДОУ ДС «СЗ с. Каменка»
Емельяновская

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

И.В. Емельянова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,38	182,24	1,01	270
	Чай с повидлом яблокам	150	0,09	0,01	8,36	32,38	0,08	411
	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								
	Компот из персиков	100	0,18	0,02	11,88	48,9	2	390
Обед								
	Икра кабачковая	30	0,39	1,47	1,5	20,7	2,34	120
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,42	4,4	6,43	72,93	12,3	73
	Картофельное пюре	100	2,09	3,23	9,55	89,15	12,11	339
	Судаче из кур	40	5,81	7,09	1,44	92,79	0,27	413
	Напиток из породе шиповника	170	0,58	0,24	16,13	79,93	85	417
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник								
	Салат из моркови и черники	100	1,5	0,2	21,76	96,28	3,28	20
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	419
	Молоко (3,2%) кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	366
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	251
	Запеканка из творога	70	9,69	6,38	20,24	181,18	0,16	130,89
Ужин								
Итого за 1 день.		14,38	41,5	43,39	197,23	1375,86		

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

С. А. Мельникова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Каша Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	0,99	266
	Кофеиный напиток с молоком	170	2,47	2,72	11,98	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	6
	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
	Минсо 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	56,15	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
Ужин	Кашута тушеная	80	2,96	2,88	3,12	50,4	13,6	428
Итого за 2 дня:		1473	41,53	42,82	199,31	1351,98	38,45	

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	У			
День 3									
Завтрак									
	Ватрушка с творогом	45	2,7	1,26	16,6	88,11	0	560	
	Чай с лимонком	155	0,07	0,01	7,34	30,38	1,25	412	
	Суп молочный с макаронами изреленая	150	4,29	3,96	14,17	109,98	0,7	171	
Завтрак2									
	Ряженка	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	
	Колет из груш	170	0,14	0,1	20,47	83,81	1,7	380	
	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	
	Крепнель сахарный	40	2,94	4,9	24,83	155,26	0	443	
	Бефстроганов из отварного мяса	80	8,02	7,43	2,51	109,12	0,05	294	
Ужин									
Итого за 3 день.		1480	42,25	41,66	190,8	1329,1	25,83		

ИТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

_____ / И.Емельянова



Прием 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 молоком (вареная)	140	4,19	5,79	37,15	218,16	0,88	190	
	Каша с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0		
	Масло Крестинское) - 72,5%	8	0,06	5,8	0,1	52,88	0		
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	
	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	
Ужин	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	
Итого за 4 день.		1338	41,48	45,11	182,14	1326,65	29,56		

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



С.С.Р. 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
	Вагрушка	40	2,56	1,34	25,52	124,49	0,02	441
Завтрак2								
	Кефир	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
	Биточки паровые из говядины	45	6,44	5,92	4,08	94,16	0	306
Полдник								
	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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Какао с молоком стуженым	150	2,78	2,33	18,38	110,25	0,29	510
	Макарона отварные(гарнир)	120	4,53	0,54	28,13	126,34	0	218
Ужин								
Итого за 5 день.		1465	41,57	42,1	195,35	1331,2	49,88	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения
С.Ф. Емельянова

14.06.2014 г.

Пример пищи	Наименование блюда	Колич- ство блюд	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Выпа- млен С	№ рецепту- ры
			Б Ж У					
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша 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 абрикосовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Обед								
	Суп крестьянский с вермишель (пшено)	150	1,07	3,00	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 абрикосового	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 соевом	80	0,46	0,32	24,14	103,41	7,14	406
	Батон парижский	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

Прем пищи	Наименование блюда	Порция 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 Крестинское) - 72,5%	8	0,06	5,8	0,1	52,68	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
Завтрак2								
	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	60	4	537
Обед								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Ковбег 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 консервами	150	3,22	1,67	10,1	68,93	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
	Колбаса мясная	40	6,29	6,06	6,62	104,09	0,12	299
	Рисово	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 _____

С.Ф. Емельянова

Итого за день



Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Запрещенная часть (жир)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Молоко (3,2%) кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0	18,2	0,03	7
	Запеканка из макарон с яблоками	130	3,21	4,79	31,02	179,14	6,71	224
Завтрак2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	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								
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	386
	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

МБОУ СОШ № 10 г. Емельянов



Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выт.-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша с молоком	150	3,15	3,24	12,51	92,9	1,2	416
	Булочка домашняя	40	3	5,2	24,13	155,34	0	583
Завтрак2	Каша гречневая молочная вязкая	150	7,9	7,73	26,1	205,46	1,51	182
Обед								
	Сок томатный	100	1	0,1	2,9	18	1	537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,05	2,95	61	2,3	27
	Борщ с капустой и картофелем	155	1,45	3,51	8,98	70,49	7,35	63
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
	Картофельное пюре	100	2,1	4,4	10,9	92,01	3,4	434
	Гуляк из отварного мяса	50	4,46	3,93	0	58,71	0	293
Полдник								
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Зразы рыбные с яйцом	40	4,75	1,93	2,71	45,49	0,16	281
	Макаронные изделия отварные с маслом	90	3,33	3,94	20,48	121,12	0	219
Ужин	Кофейный напиток с молоком тушеным	180	2,52	0,07	19,15	87,29	0,34	415
Итого за 9 дней.		1415	40,71	40,09	188,32	1273,02	27,28	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения
С.Ф. Емельянова
директор центра

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
	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	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

расшифровка подписи



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-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			