



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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

С.Ф. Емельянова

Заведующая кафедрой



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У	У			
День 1									
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,4	7,48	36,5	242,99	1,34	270	
	Чай с повидлом яблочным	200	0,11	0,01	11,15	43,18	0,11	411	
	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	Компот из персиков	100	0,18	0,02	11,88	48,9	2	390	
Обед	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3	41,4	4,68	120	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,22	5,86	8,57	97,24	16,4	73	
	Картофельное пюре	150	3,13	4,84	14,32	133,73	18,16	339	
	Суфле из кур	60	8,72	10,64	2,16	139,19	0,4	413	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	18,97	94,04	100	417	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115	
Полдник	Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,2	21,76	95,28	3,28	20	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0		
	Молоко (3,2%) кипяченое	200	5,8	6,4	19,4	120	2,6	419	
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386	
	Запеканка из творога	100	13,84	9,12	28,91	258,82	0,24	251	
Ужин									
Итого за 1 день.		1795	55,2	59,34	244,78	1774,27	159,21		

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		У				
			Ж	У	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	
	Капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	17	428	
Ужин									
Итого за 2 день.		1875	55,14	55,51	252,39	1731,47	44,92		

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

С.В. Емельянова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выта-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Ватрушка с творогом	50	3	1,4	18,44	97,9	0	560
	Чай с лимоном	200	0,1	0,02	9,47	39,2	1,61	412
Завтрак2	Суп молочный с макаронами изделиями	200	5,72	5,28	19,9	146,65	0,93	171
	Раженка	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	420
Обед								
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,62	5,11	16,86	126,07	8,63	69
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115
	Котлет из гову	250	0,2	0,15	30,1	123,25	2,5	390
	Икра кабачковая	70	0,71	3,4	3,77	48,75	7,97	54
	Азу	160	13,04	13,98	16,64	244,68	7,09	370
Полдник								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Сок яблочный	220	1,1	0,22	22,22	101,2	4,4	418
	Рис отварной с овощами	180	3,94	5,86	33,73	218,08	1,73	334
	Крендель сахарный	50	3,68	6,12	31,03	194,07	0	443
	Бефстроганов из отварного мяса	80	8,02	7,43	2,51	109,12	0,05 *	294
Ужин								
Итого за 3 дня.		1895	52,04	52,33	242,58	1675,27	35,21	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Емельянова



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 (веском)	150	4,49	6,2	39,8	233,74	0,94	190	
	Кефир 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	
Обед									
	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	
	Рассольник 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	
	Гарнир гречневый	100	5,91	4,11	26,68	166,35	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	
	Пшеница	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	608	
	Курсыр, тушеная в соусе с овощами	70	5,94	4,03	7,17	87,35	4,04	319	
Ужин									
	Итого за 4 день,	1725	56,45	61,63	230,52	1731,63	35,89		

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

С.Ф. Емельянова

Итого за 5 дней



Пример 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	3,91	3,93	16,34	115,81	10,94	83
	Рагу 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 пшеничные 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
	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 стученым	200	3,7	3,1	24,5	147	0,38	510
	Макаронные отварные(фарш)	130	4,9	0,58	30,47	136,87	0	218
Ужин								
Итого за 5 дней.		1830	52,11	53,86	250,19	1701,17	62,54	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



И.В. Емельянова

Пример пищи	Наименование блюда										Вита- мин С	№ ре- цепу- ры
	Порции блюда	Пищевые вещества(г)			Энергиче- ская ценность (ккал)	Вита- мин С	№ ре- цепу- ры					
		Б	Ж	У								
День 6 Завтрак		190	4	4,11	15,85	117,67	1,51					
		200	7,72	8,04	33,03	235,87	2,14					416
		40	3,04	0,32	19,68	94	0					114
Завтрак2		10	0,06	7,25	0,13	66,1	0					6
		100	0,5	0,1	10,1	46	2					537
Обед		200	1,43	4,12	8,78	78,4	7,96					160
		60	7,3	9,4	6,39	137,77	0,29					298
		120	1,98	4,55	10,75	92,88	8,98					362
		40	3,04	0,32	19,68	94	0					114
Полдник		220	0,11	0	31,96	125,21	0,13					401
		90	14,38	15,1	14,27	255,29	0,36					319
		200	5,8	6,4	9,4	120	2,6					419
		130	0,74	0,52	39,22	168,04	11,6					406
Ужин		90	3,75	1,45	25,7	131,01	0					117
		100	0,5	0	12,7	55	4					537
Итого за 6 день.		1750	54,37	61,68	257,64	1817,24	41,57					*

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

С.Ф. Емельянова



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Средне- суточная энергетич. 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
	Суп сметанный	30	0,51	2,47	2,5	31,27	0,04	385
Завтрак2								
	Сок апельсиновый	100	0,7	0,1	13,2	60	4	537
Обед								
	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	70	5,3	5,55	4,88	90,72	4,78	290
	Икра кабачковая	60	0,78	2,94	3	41,4	4,68	120
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	230	4,94	2,56	15,49	105,69	9,57	90
Полдник								
	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
	Колбаса мясная	50	7,87	7,58	8,28	130,12	0,15	299
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Ужин								
Итого за 7 дней.		1845	51,68	56,3	248,47	1734,3	53,38	

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
Завтрак2	Каша гречневая молочная вязкая	200	10,52	9,09	34,78	263,04	2,01	182
	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 луком	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 стуженым	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: _____



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
Завтрак2	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,78	2,01	36,88	178,56	0,1	437
	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 дней.		1715	56,49	55,7	258,62	1762,24	39,43	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

И. В. Емельянова



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Выта-млен С	№ рецепту-ры
		Б	Ж	У	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		
Сопеределение Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		12,49	29,78	57,73				