

Утверждаю:

заведующая МАДОУ – д/с №5 «Теремок»


/Т.А.Иванова/

Приказ № 04 « 31 » августа 2018 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

(с 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5.48	8.5	30.49	226.36	0,7	352
	Бутерброд со сливочным маслом	40	2.4	7.5	15.2	137.1	0	459
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.2	19.6	114.8	1,1	557
Итого в завтрак		440	10.68	19.2	65.25	478.26	1.8	
Обед:	Суп с клецками на м/к бульоне со сметаной	200	1.9	2.9	11.8	80.3	3.7	9
	Овощное рагу <i>с мясом</i>	150	15.83	17.93	14.85	190.13	8.4	72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	457
	Компот из с/фруктов	200	0.54	-	27.85	107.7	0.4	555
Итого в обед		600	21.57	21.33	74.6	473.13	12.5	
Полдник	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15	75	0	460
	Какао на молоке	200	5.1	6.4	13.4	163.9	1.1	554
Итого в полдник		230	7.3	7.3	28.4	238.9	1.1	
Ужин:	Омлет натуральный	85	8.1	13.7	1.7	161.1	0.1	301
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	11.3	47.1	1.3	558
	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15	75	0	460
Итого в ужин		295	10.5	14.6	28	283.2	1.4	
Итого в день		1565	50.05	62.43	196.29	1475.49	16.8	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	200	5.6	6.1	18.2	140.9	0,7	351
	Бутерброд со сливочным маслом	40	2.4	7.5	15.2	137.1	0	459
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.2	19.6	114.8	1,1	557
Итого в завтрак		440	10.8	16.8	53	392.8	1.8	
Обед:	Суп рыбный	200	8.09	2.86	13.15	110.95	5.3	17
	Котлета мясная, каша гречневая	70/130	13.6	9.5	15.61	158	5.6	66
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	457
	Компот из с/фруктов	200	0.54	-	27.85	107.7	0.4	555
Итого в обед		650	25.53	12.86	76.71	471.65	11.3	
Полдник	Зефир	50	0.5	-	40.75	115	0	463
	Кисель из повидла	180	0.1	0	25.6	102.3	0	553
Итого в полдник		230	0.6	-	66.35	217.3	-	
Ужин:	Жареный картофель	180	3.98	18.12	32.46	332.06	20	159
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	11.3	47.1	1.3	558
	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15	75	0	460
Итого в ужин		390	6.38	19.02	58.76	454.16	21.3	
Итого в день		1710	43.31	48.68	254.82	1535.91	34.4	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Вермишель молочная	200	6.7	11.0	26.0	209.0	0,7	356
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	40/5/15	26.6	8.2	20.2	182.4	0.1	461
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.2	19.6	114.8	1,1	557
Итого в завтрак		460	36.1	22.4	65.8	506.2	1.9	
Обед:	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	1.99	6.34	15.35	118.2	5.2	10
	Зразы картофельные с мясом	200	2.8	0.56	22.82	112.0	22.3	69
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	457
	Компот из свежих яблок	200	0.12	-	3.04	14.0	1.4	551
Итого в обед		650	8.21	7.4	61.31	339.2	28.9	
Полдник	Печенье	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0	456
	Компот из сухофруктов	200	0.54	-	27.85	107.7	0.4	555
Итого в полдник		240	3.54	3.9	57.65	274.5	0.4	
Ужин:	Плов фруктовый	200	3.2	2.8	28.8	185.4	1.0	203
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	11.3	47.1	1.3	558
	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15	75	0	460
Итого в ужин		410	5.6	3.7	55.1	307.5	2.3	
Итого в день		1760	53.45	37.4	239.86	1427.4	33.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшённая молочная	200	6.8	8.7	21.2	136.3	0,7	355
	Печенье со сливочным маслом	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0	456
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.2	19.6	114.8	1,1	557
Итого в завтрак		440	12.6	15.8	70.6	417.9	1,8	
Обед:	Суп овощной на к/б со сметаной	200	3.9	5.7	22.3	129	5,1	14
	Рыбная котлета	80	12.7	7.6	7.7	149.2	2.4	102
	Картофельное пюре	150	3.2	4.9	21.5	141.6	10.4	151
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	457
	Компот из с/фруктов	200	0.54	-	27.85	107.7	0.4	555
Итого в обед		680	23.64	18.7	99.45	622.5	18.3	
Полдник	Кисель из повидла	180	0.1	-	25.6	102.3	0	553
	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15	75	0	460
Итого в полдник		210	2.3	0.9	40.6	177.3	0	
Ужин:	Творожная запеканка	120	19.4	12.2	15.9	260.1	0.7	253
	Чай с сахаром	180	0.2	0	11.3	47.1	-	558
Итого в ужин		300	19.6	12.2	27.2	307.2	0.7	
Итого в день		1630	58.14	47.6	237.85	1524.9	20.8	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	9.3	5.7	39.0	235.1	0,9	359
	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	60	26.6	8.2	20.2	182.4	0.1	461
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.2	19.6	114.8	1,1	557
Итого в завтрак		460	38.7	17.1	78.8	532.3	2.1	
Обед:	Суп вермишелевый на к/б со сметаной	200	2.3	2.3	16.2	95.2	5,3	4
	Жаркое домашнему	200	17.6	23.8	18.3	298.75	22.7	64
	Салат свекольный	58	0.52	3.05	5.76	53.6	5.7	406
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	457
	Компот из с/фруктов	200	0.54	-	37.85	107.7	0.4	555
Итого в обед		708	24.26	29.65	88.21	650.25	34.1	
Полдник	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15	75	0	460
	Молоко кипячёное	200	5.9	6.5	9.6	110	1.1	552
Итого в полдник		230	8.1	7.4	24.6	185	1.1	
Ужин:	Блины	10	7.4	14.2	32.8	290.6	0.3	465
	Чай с сахаром	180	0.2	0	11.3	47.1	-	558
Итого в ужин		280	7.6	14.2	44.1	337.7	0.3	
Итого в день		1678	78.66	68.35	235.71	1705.25	37.6	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная	200	5.9	7.7	30.3	174	0,7	358
	Бутерброд со сливочным маслом	40	2.4	7.5	15.2	137.1	0	459
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.2	19.6	114.8	1.1	557
Итого в завтрак		440	11.1	18.4	65.1	425.9	1,8	
Обед:	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	2.0	7.0	12.2	123	5,0	7
	Шницель рыбный	80	12.7	7.6	7.7	149.2	2.4	102
	Картофельное пюре	150	3.2	4.9	21.5	141.6	10.4	151
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	457
	Компот из с/фруктов	200	0.54	-	27.85	107.7	0.4	555
Итого в обед		680	21.74	20.0	89.35	616.5	18.2	
Полдник	Вафли	40	1.4	11.7	25.1	205.6	0	458
	Кисель из повидла	180	0.1	-	25.6	102.3	0	553
Итого в полдник		220	1.5	11.7	50.7	307.9	0	
Ужин:	Пудинг морковно- рисовый	130	10.9	10.2	20.5	250	1.0	206
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.2	0	11.3	47.1	1.3	558
Итого в ужин		310	11.1	10.2	31.8	297.1	2.3	
Итого в день		1650	45.44	60.3	236.95	1647.4	22.3	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с ячневой крупой	200	5.6	6.1	18.2	140.9	0,7	351
	Бутерброд со сливочным маслом, Сыром	40/5/15	26.6	8.2	20.2	182.4	0.1	461
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.2	19.6	114.8	1,1	557
Итого в завтрак		460	35	17.5	58	438.1	1.9	
Обед:	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	200	1.9	2.3	15.6	90.6	7.7	2
	Голубцы ленивые	200	17.4	16.1	14.1	271.5	22.3	57
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	457
	Компот из с/фруктов	200	0.54	-	27.85	107.7	0.4	555
Итого в обед		650	23.14	18.9	77.95	564.8	30.4	
Полдник	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15.0	75.0	0	460
	Кисель из повидла	180	0.1	0	25.6	102.3	0	553
Итого в полдник		210	2.3	0.9	40.6	177.3	0	
Ужин:	Сырники с маслом и сахаром	140	23.5	11.3	37.2	410	0.8	257
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	11.3	47.1	1.3	558
Итого в ужин		340	23.7	11.3	48.5	457.1	2.1	
Итого в день		1660	84.14	48.6	224.75	1637.3	34.4	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулес молочная	250	7.7	7.7	27.3	170.0	0,7	357
	Бутерброд со сливочным маслом	40	2.4	7.5	15.2	137.1	0	459
	Кофейный напиток на молоке	200	2.8	3.2	19.6	114.8	1.1	557
Итого в завтрак		490	12.9	18.4	62.1	421.9	1,8	
Обед:	Суп гороховый на м/к бульоне с гречками	200	3.9	6,7	28.3	104.0	5,2	8
	Запеканка картофельная с печенью	205	13.3	12.2	33.7	311.1	22.7	55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	457
	Компот из с/фруктов	200	0.54	-	27.85	107.7	0.4	555
Итого в обед		655	22.27	23	82.85	623.4	16.3	
Полдник	Молоко кипячёное	200	5.9	6.5	9.6	110	1.1	552
	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15	75	0	460
Итого в полдник		230	8.1	7.4	24.6	185	1.1	
Ужин:	Ленивые вареники со сливочным маслом и сахаром	145	19.5	10.3	33.2	310.0	0.7	259
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.2	0	11.3	47.1	1.3	558
Итого в ужин		342	19.7	10.3	44.5	357.1	1.2	
Итого в день		1717	61.74	55.5	241.15	1581.8	32.4	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	4.4	7.22	20.86	160.67	0,7	353
	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	40/5/15	26.6	8.2	20.2	182.4	0.1	461
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,1	554
Итого в завтрак		460	36.1	21.82	54.46	506.97	1.9	
Обед:	Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне со сметаной	200	2.3	2.3	16.2	95.2	5,3	4
	Рыба, запечённая с морковью	80	9.2	5.4	2.9	99.5	0.6	101
	Картофельное пюре	150	3.2	4.9	21.5	141.6	10.4	151
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	457
	Компот из свежих яблок	200	0.12	-	3.04	14.0	1.4	551
Итого в обед		680	18.12	13.1	63.74	445.3	17.7	
Полдник	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15.0	75.0	0	460
	Молоко кипячёное	200	5.9	6.5	9.6	110	1.1	552
Итого в полдник		230	8.1	7.4	24.6	185	1.1	
Ужин:	Омлет натуральный	85	8.1	13.7	1.7	161.1	0.1	301
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.2	0	11.3	47.1	1.3	558
	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15.0	75.0	0	460
Итого в ужин		295	10.5	14.6	28	283.2	1.4	
Итого в день		1665	72.82	56.92	170.8	1420.47	22.1	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшённая молочная	200	6.8	8.7	21.2	136.3	0,7	355
	Бутерброд со сливочным маслом, сыром	40/5/15	26.6	8.2	20.2	182.4	0.1	461
	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	163,9	1,1	554
Итого в завтрак		460	38.5	23.3	54.8	482.6	1.9	
Обед:	Щи на к/б со сметаной	200	1.78	6.24	11.6	104.9	5,3	11
	Котлета мясная	70	13.7	13.6	11.1	220.1	0.1	54
	Макароны отварные	150	5.6	4.2	36.0	204.3	0	202
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0	457
	Компот из сухофруктов	200	0.54	-	27.85	107.7	0.4	555
Итого в обед		670	24.92	24.54	106.65	732	5.8	
Полдник	Вафли	40	1.4	11.7	25.1	205.6	0	458
	Кисель из повидла	180	0.1	-	25.6	102.3	0	553
Итого в полдник		220	1.5	11.7	50.7	307.9	0	
Ужин:	Картофельное пюре	150	3.2	4.9	21.5	141.6	10.4	151
	Сельдь с луком и растительным маслом	50	12.38	12.03	2.0	165.91	2.2	651
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.2	0	11.3	47.1	1.3	558
	Батон нарезной	30	2.2	0.9	15.0	75.0	0	460
Итого в ужин		410	17.98	17.83	49.8	429.61	13.9	
Итого в день		1760	82.9	77.37	261.95	1952.11	21.6	