

« УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ д/с — о/в № 25
_____ И.А.Астахова.
«1» _____ 2017 г.

ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(10-дневное)
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1,5 до 3-х лет.
(лето - осень)

МБДОУ д/с -о-в № 25. ст. Кавказская, Ленина 313

[illegible]

[illegible]

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe	
	2 день												
	ЗАВТРАК												
97	Бутерброд с сыром и маслом			1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25	
	сыр российский	0,012	0,012										
	масло сливочное	0,005	0,005										
	хлеб пшеничный	0,014	0,014										
170	Суп молочный с крутой гречневой			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23	
	молоко	0,126	0,126										
	крупа гречневая	0,014	0,014										
	сахар	0,0018	0,0018										
	масло сливочное	0,0018	0,0018										
508	Какао с молоком			1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	0,29	0,97	92,6	0,6	
	какао-порошок	0,002	0,002										
	молоко	0,075	0,075										
	сахар	0,012	0,012										
114	Хлеб пшеничный			1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17	
		0,015	0,015										
535	10-00 Кисло-молочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14	
	роженка	0,154	0,150										
	ОБЕД												
112	Овощи натуральные соленные			1/68	0,748	0,136	2,584	16,32	0,041	17	9,52	0,612	
	помидор	0,073	0,068										
139	Рассольник ленинградский			1/180/5	1,48	3,8	12	87,3	0,064	5,52	11,2	0,66	
	картофель	0,072	0,054										
	крупа пшеничная	0,0036	0,0036										
	морковь	0,009	0,007										
	лук репчатый	0,005	0,004										
	огурцы соленные	0,012	0,011										
	масло растительное	0,0036	0,0036										
	сметана	0,005	0,005										
351	Биточки рыбные			1/70	9,67	1,46	6,68	78,60	0,048	0,28	24,00	0,42	
	минтай	0,069	0,056										
	хлеб пшеничный	0,013	0,013										
	айда	0,1 шт.	0,004										
	масло сливочное	0,0013	0,0013										
	молоко	0,010	0,010										
428	Калуста тушеная			1/100	3,66	3,56	3,86	62,37	0,039	16,83	60,39	0,99	
	калуста белокочанная	0,130	0,104										
	масло сливочное	0,004	0,004										
	морковь	0,008	0,005										

мне рожки 0,007 0,006

[illegible]

№ реп.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
3 день													
ЗАВТРАК													
171	Суп молочный с мак. изд.				1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
		молоко	0,126	0,126									
		масло сливочное	0,0018	0,0018									
		сахар	0,0014	0,0014									
		вермишель	0,014	0,014									
508	Чай с молоком (1-й вариант)				1/150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29
		чай	0,0007	0,0007									
		молоко	0,037	0,037									
		сахар	0,011	0,011									
608	Кондитерское изделие (пряник)		0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок яблочный		0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
ОБЕД													
112	Овощи натуральные свежие				1/50	0,403	0,05	1,259	7,049	0,02	5,035	11,58	0,302
		огурец свежий	0,052	0,050									
У													
148	Суп из овощей с фасолью				1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08	11,3	35,8	1,04
		картофель	0,036	0,027									
		капуста свежая	0,034	0,027									
		морковь	0,009	0,007									
		лук репчатый	0,010	0,008									
		фасоль	0,007	0,007									
		масло сливочное	0,0036	0,0036									
411	Плов из отварной птицы				1/131	25,85	30,538	18,25	450,89	0,012	3,68	27,68	2,46
		курица	0,149	0,132									
		масло растительное	0,006	0,006									
		лук репчатый	0,012	0,010									
		морковь	0,008	0,006									
		крупа рисовая	0,023	0,023									
527	Компот из смеси сухофруктов				1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
		смесь сухофруктов	0,018	0,023									
		сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной		0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
ПОЛДНИК													
112	Овощи натуральные свежие				1/68	0,748	0,136	2,584	16,32	0,041	17	9,52	0,612
		помидор свежий	0,073	0,068									
338	Рыба отварная				1/70	12,38	0,49	0,28	55,00	0,041	0,42	16,00	0,28

[illegible]

№ реп.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	4 день											
	ЗАВТРАК											
99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес"			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа "Геркулес"	0,011	0,011									
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,748	0,136	2,584	16,32	0,041	17	9,52	0,612
	помидор свежий	0,073	0,068									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/180	1,94	2,05	13,55	80,00	0,076	6,00	11,00	0,68
	картофель	0,072	0,054									
	макаронные изд.	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0018	0,0018									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/40	11,58	7,21	1,19	115,87	0,0284	0	5,11	1,14
	говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
	масло сливочное	0,0010	0,0010									
452	Соус сметанный натуральный			1/20	0,55	3,82	1,21	41,51	0,006	0,027	15,28	0,036
	сметана	0,018	0,018									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
179	Картофель отварной			1/80	1,5	3,3	10,2	76	0,08	11,1	8,8	0,6
	картофель	0,106	0,079									
	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового яблочного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл. яб.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,018	0,018									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК											
324	Пудинг из творога с рисом			1/87	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04	0,17	101,5	0,58

[illegible]

583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	22,55	203,6	0,07	1,19	113,9	0,5
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,006	0,006									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0012	0,0012									
118	Фрукты свежие -апельсин	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	ИТОГО				47,14	55,77	160,78	1321,50	0,759	130,07	834,41	8,930

№ реп.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Кал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
									B1	C		Ca	Fe
	6 день												
	ЗАВТРАК												
112	Овощи натуральные свежие			1/40	0,321	0,04	1,004	5,62	0,012	4,014		9,323	0,241
307	Омлет натуральный	0,042	0,040	1/100	8,53	13,25	2,29	161,41	0,061	0,31		80,71	1,52
	пшеница	1,53 шт.	0,061										
	молоко	0,038	0,038										
	масло сливочное	0,0036	0,0036										
506	Чай с молоком (1-й вариант)			1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029	0,97		48,50	0,336
	чай-заварка	0,00036	0,00036										
	сахар	0,011	0,011										
	молоко	0,037	0,037										
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0		3	0,17
537	Сок фруктово-ягодный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3		10,5	2,1
	ОБЕД												
112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,748	0,136	2,584	16,32	0,041	17		9,52	0,612
136	Свекольник со сметаной	0,073	0,068	1/180	1,56	3,20	8,66	69,80	0,050	6,60		27,10	1,10
	свекла	0,053	0,042										
	морковь	0,008	0,007										
	лук репчатый	0,009	0,007										
	картофель	0,038	0,026										
	масло сливочное	0,003	0,003										
	томатная паста	0,0022	0,0022										
	сметана	0,002	0,002										
386	Тефтели из говядины паровые			1/150	8,24	7,58	5,19	121,91	0,04	1,49		11,35	1,314
	говядина котлетное мясо	0,044	0,042										
	хлеб пшеничный	0,008	0,008										
	масло сливочное	0,001	0,001										
	лук репчатый	0,023	0,019										
439	Сложный гарнир												
	(Картофель отварной с капустой тушеной)			1/120	2,38	4,91	26,17	98,34	0,06	18,08		39,65	1,66
	картофель	0,078	0,059										
	масло растительное	0,002	0,002										
	капуста свежая	0,067	0,050										
	масло сливочное	0,002	0,002										
	морковь	0,003	0,0020										
	лук репчатый	0,004	0,003										
	томатная паста	0,005	0,005										
	мука пшеничная	0,001	0,001										
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1		15,8	0,79

[illegible]

№ реп.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
7 день													
ЗАВТРАК													
97	Бутерброд с сыром и маслом				1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25
		сыр российский	0,011	0,011									
		масло сливочное	0,005	0,005									
		хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный манный				1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
		крупа манная	0,011	0,011									
		молоко	0,106	0,106									
		масло сливочное	0,010	0,010									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)				1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29
		чай-заварка	0,00036	0,00036									
		сахар	0,011	0,011									
		лимон	0,006	0,005									
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 Фрукты свежие бананы		0,156	0,120	1/120	1,8	0,6	25,2	115	0,05	12	10	0,72
ОБЕД													
112	Овощи натуральные свежие				1/68	0,544	0,068	1,701	9,526	0,02	6,804	15,649	0,408
		огурец свежий	0,071	0,068									
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы				1/162/18	0,86	1,87	6,32	45,50	0,04	4,10	7,70	0,43
		курица	0,028	0,0240									
		картофель	0,048	0,036									
		морковь	0,009	0,007									
		лук репчатый	0,009	0,007									
		масло растительное	0,0018	0,0018									
		клецки мучные №178			1/18	1,04	0,991	4,309	30,38	0,014	0,056	12,38	0,12
		мука пшеничная	0,005	0,005									
		яйца	0,045 шт	0,0018									
		масло сливочное	0,0006	0,0006									
348	Рыба, тушенная в сметанном соусе				1/52	7,80	4,20	2,30	78,00	0,050	1,30	25,20	0,40
		минтай	0,066	0,049									
		морковь	0,019	0,014									
		лук репчатый	0,010	0,009									
		масло растительное	0,004	0,004									
451	Соус сметанный				1/28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01	0,02	3,39	0,03
		мука пшеничная	0,001	0,001									
		масло сливочное	0,001	0,001									
		сметана	0,014	0,014									
434	Картофельное пюре				1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
		картофель	0,090	0,067									

сметано 0,013 0,012

527	Комлот из смеси сухофруктов	масло сливочное	0,004	0,004	1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
		смесь сухофруктов	0,018	0,023									
		сахар	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной		0,030	0,030	0	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	ПОЛДНИК												
203	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)				1/94	3,00	10,10	12,00	151,00	0,08	12,90	52,00	0,81
		морковь	0,049	0,039									
		картофель	0,030	0,022									
		капуста белокочанная	0,038	0,030									
		горошек зеленый (консер.)	0,024	0,015									
		масло сливочное	0,009	0,009									
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)				1/56	1,90	3,85	4,92	61,98	0,023	0,361	66,730	0,09
		молоко	0,075	0,075									
		мука пшеничная	0,004	0,004									
		масло сливочное	0,004	0,004									
583	Булочка домашняя				1/70	5,220	9,05	42	270,21	0,07	0	10,44	0,58
		мука пшеничная	0,047	0,047									
		сахар	0,007	0,007									
		масло растительное	0,010	0,010									
		яйца	0,025 шт.	0,001									
		дрожжи прессованные	0,001	0,001									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)				1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
		кофейный напиток	0,0015	0,0015									
		молоко	0,072	0,072									
		сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	ИТОГО					40,954	52,63	204,593	1432,78	0,623	44,043	625,219	7,78

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	8 день											
	ЗАВТРАК											
171	Суп молочный с мак. изд. молоко	0,126	0,126	1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
507	Чай с молоком (2-й вариант) чай-заварка	0,00036	0,00036	1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029	0,97	48,50	0,336
	сахар	0,011	0,011									
	молоко	0,037	0,037									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
608	Кондитерское изделие (пряник)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
534	10-00 Молоко кипяченое молоко	0,157	0,150*	1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	ОБЕД											
124	Икра свекольная свекла	0,058	0,045	1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,017	0,017									
	масло растительное	0,005	0,005									
160	Суп крестьянский с крупой капуст белокочанная	0,027	0,022	1/180	1,50	3,67	10,47	81,00	0,039	7,13	18,90	0,52
	картофель	0,024	0,018									
	перловая крупа	0,007	0,007									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
375	Плов из отварной говядины масло растительное	0,004	0,004	1/150	11,29	11,11	29,39	262,9	0,04	0,24	13,74	1,67
	говядина (бескостное мясо)	0,051	0,046									
	морковь	0,018	0,015									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									
	крупа рисовая	0,037	0,037									
537	Сок фруктово-ягодный сок яблочный	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной ПОЛДНИК	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
327	Сырники из творога запеченные творог	0,054	0,053	1/60	9,60	7,40	12,40	154,47	0,04	0,16	82,03	0,40

[illegible]

[illegible]

362	Рагу из овощей			1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0468	26,60	34,96	0,60
	картофель	0,043	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый порошок консервированный	0,024	0,016									
462	масло растительное	0,004	0,004	1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036	0,47	1,35	0,11
	Соус томатный											
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
506	сахар	0,0005	0,0005	1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	Чай с сахаром (2-ой вариант)											
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
114	сахар	0,011	0,011	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	Хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	Итого				32,37	27,384	142,1	932,82	0,535	70,326	414,1	9,6

[illegible]

[illegible]