

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

ПРИМЕРНОЕ  
ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
( 10-дневное)  
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 3-х до 7 лет.  
(лето - осень)

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

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>1 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный											
	кисель	0,005	0,005	1/50	0	0	4,6	18,58	0,08	4	0,48	0
301	Макаронные изд. отварные с сыром											
	макаронные изд.	0,029	0,029	1/100	6,05	5,05	17,00	137,50	0,04	0,05	103,50	0,55
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сыр	0,011	0,011									
506	Чай с сахаром											
	чай-заварка	0,0004	0,0004	1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	сахар	0,013	0,013									
608	Кондитерское изделие (пряник)											
	пряник	0,04	0,04	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
537	10-00 Сок фруктово-ягодный	0,15	0,15	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>											
112	Овощи натуральные свежие											
	огурец свежий	0,085	0,081	1/81	0,648	0,081	2,025	11,34	0,024	8,1	18,63	0,486
133	Борщ с капустой и картофелем											
	капуста свежая	0,020	0,016	1/200/5	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	27,6	0,96
	картофель	0,021	0,016									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
	томатная паста	0,003	0,003									
	сметана	0,005	0,005									
363	Мясо отварное											
	мясо говядина	0,100	0,097	1/60	16,32	11,64	0,00	169,80	0,03	0,00	7,80	2,10
	морковь	0,004	0,003									
	лук репчатый	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре											
	картофель	0,113	0,084	1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	молоко	0,016	0,015									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
526	Компот из свежих плодов											
	яблоки свежие	0,041	0,036	1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,67	19,8	0,99
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
124	Икра свекольная											
	свекольная икра			1/80	1,92	5,68	8,08	73,6	0,024	6,32	35,2	1,36

[illegible]

[illegible]





[illegible]

338	Рыба отварная	минтай	ц.т.000	88	1/100	14,24	0,56	0,32	63,20	0,048	0,48	18,40	0,32
		лук репчатый	0,003	0,002									
		морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре	картофель	0,113	0,084	1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
		молоко	0,016	0,015*									
		масло сливочное	0,0045	0,0045									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	кофейный напиток	0,0018	0,0018	1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
		молоко	0,090	0,090									
		сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
						53,629	33,724	228,168	1389,34	2,0380	54,61	597,38	11,345

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>4 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,54	4,28	10,37	84,4	0,022	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
171	Каша из хлопьев овсяных Геркулес			1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
	крупа "Геркулес"	0,040	0,040									
	молоко	0,110	0,110									
	масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
118	10-00 - Фрукты свежие -яблоко	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ОБЕД</b>											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,891	0,162	3,078	19,44	0,049	20,25	11,34	0,729
	помидор свежий	0,087	0,081									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/200	2,16	2,26	15,06	89,00	0,084	6,60	12,20	0,76
	картофель	0,080	0,060									
	макаронные изд.	0,008	0,006									
	морковь	0,010	0,006									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/50	14,48	9,017	1,49	144,84	0,0355	0	6,39	1,42
	говядина котлетное мясо	0,076	0,072									
452	Соус сметанный натуральный	0,0015	0,0015	1/30	0,92	6,37	2,02	69,18	0,01	0,045	25,47	0,06
	сметана	0,030	0,030									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового яблочного			1/180	0,18	0,108	35,10	142,20	0,007	2,34	19,80	0,18
	сок плодовой или яблочный	0,054	0,054									
	крахмал	0,009	0,009									
	кислота лимонная	0,0003	0,0003									
	сахар	0,022	0,022									
114	Хлеб пшеничный	0,040	0,040	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44



115	Хлеб ржаной		0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	<b>ПОЛДНИК</b>												
324	Пудинг из творога с рисом				1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,810										
	фрукт рисовый	0,015	0,015										
	яйца	0,18 шт.	0,007										
	сахар	0,007	0,007										
	масло сливочное	0,003	0,003										
	сметана	0,003	0,003										
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03	
	молоко	0,015	0,015										
	мука пшеничная	0,001	0,001										
	масло сливочное	0,0008	0,0008										
	сахар	0,002	0,002										
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18	
	йогурт	0,165	0,180										
	<b>ИТОГО</b>				<b>62,62</b>	<b>63,66</b>	<b>221,418</b>	<b>1729,71</b>	<b>0,847</b>	<b>63,297</b>	<b>654,13</b>	<b>12,124</b>	

№ реп.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>5 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный											
	кисель	0,005	0,005	1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
266	Каша " Дружба "			1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	крупа пшеничная	0,011	0,011									
	молоко	0,102	0,102									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,005	0,005									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
609	Кондитерское изделие (печенье)	0,030	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	<b>ОБЕД</b>											
124	Икра морковная			1/100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	44	1,7
	морковь	0,094	0,075									
	лук репчатый	0,021	0,018									
	томатная паста	0,028	0,028									
	масло растительное	0,038	0,038									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
	картофель	0,067	0,050									
	крупа гороховая	0,016	0,016									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19,81	19,98	16,07	323	0,179	3,4	21,25	2,98
	говядина котлетное мясо	0,100	0,095									
	картофель	0,187	0,140									
	масло сливочное	0,008	0,008									
	яйца	0,076	0,003									
	мука пшеничная	0,0025	0,0025									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035		1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365

[illegible]

[illegible]



525	Компот из свежих плодов	мука пшеничная	0,001	0,001	1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
		яблоки свежие	0,0410	0,0350									
		сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной		0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>												
319	Запеканка из творога	творог	0,073	0,072	1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
		мука пшеничная	0,0015	0,0085									
		яйца	0,05 шт	0,002									
		сахар	0,005	0,005									
		сметана	0,003	0,003									
		масло сливочное	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий				1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
		молоко	0,015	0,015									
		мука пшеничная	0,001	0,001									
		масло сливочное	0,0008	0,0008									
		сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток				1/180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,0054	1,08	214,20	0,18
		йогурт	0,180	0,180									
	<b>ИТОГО</b>					<b>57,471</b>	<b>58,408</b>	<b>180,918</b>	<b>1410,69</b>	<b>0,634</b>	<b>73,411</b>	<b>710,30</b>	<b>14,310</b>

[illegible]





[illegible]



327	Сырники из творога запеченные				1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090		0,089									
	крупа манная	0,007		0,007									
	яйца	0,003 шт.		0,0025									
	сахар	0,010		0,010									
	мука пшеничная	0,007		0,007									
	сметана	0,003		0,003									
	масло сливочное	0,001		0,001									
449	Соус молочный сладкий				1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015		0,015									
	мука пшеничная	0,0008		0,0008									
	масло сливочное	0,0008		0,0008									
	сахар	0,002		0,002									
535	Кисло-молочный напиток				1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184		0,180									
	ИТОГО					59,97	55,9	211,44	1576,86	0,683	28,097	968,17	10,57

№ реп.	Наименование	блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
	<b>9 день</b>												
	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Кисель витаминизированный	кисель	0,005	0,005	1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
99	Бутерброд с маслом	масло сливочное хлеб пшеничный	0,005 0,02	0,005 0,02	1/25	1,72	4,28	9,88	84,4	0,02	0	4,6	0,23
306	Яйца варенные	яйца	0,5 шт.	0,02	1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5
259	Каша рисовая вязкая	молоко крупа рисовая	0,110 0,044	0,110 0,044	1/200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	131	0,56
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	масло сливочное кофейный напиток	0,010 0,0018	0,010 0,0018	1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
114	Хлеб пшеничный	молоко сахар	0,090 0,009	0,090 0,009	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	Фрукты свежие -яблоко		0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
138	<b>ОБЕД</b>												
138	Рассольник со сметаной	картофель огурец соленый лук репчатый масло растительное сметана	0,060 0,013 0,010 0,004 0,005	0,060 0,012 0,008 0,004 0,005	1/60 1/200/5	13,80 1,48	0,72 4,06	31,98 11,28	181,62 87,60	0,48 0,072	0,00 8,08	69 16,20	5,64 0,76
353	Фрикадельки рыбные	миланай	0,087	0,064	1/60	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	40	0,64
179	Картофель отварной	хлеб пшеничный яйца молоко	0,011 0,2 шт. 0,016	0,011 0,008 0,016	1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
520	Кисель из яблок	картофель масло сливочное	0,132 0,004	0,099 0,004	1/180	0,09	0,11	21,06	86,40	0,054	1,62	10,80	0,54
114	Хлеб пшеничный	яблоки свежие хлеб мал сахар	0,031 0,007 0,018	0,027 0,007 0,018	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22

115	Хлеб ржаной	ПОЛДНИК		0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,06	0	12,25	1,365
362	Рагу из овощей					1/70	1,754	4,112	5,244	65,80	0,0458	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 горошек консервированный	0,024	0,016										
		масло растительное	0,004	0,004										
462	Соус томатный				1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11	
		мука пшеничная	0,001	0,001										
		масло сливочное	0,001	0,001										
		томатное пюре	0,005	0,005										
		сахар	0,001	0,001										
108	Колбаса вареная				1/55	14,08	14,36	0,00	188,65	0,02	0,39	495,00	0,50	
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)	колбаса вареная	0,0555	0,055										
		чай-заварка	0,0004	0,0004										
		сахар	0,013	0,013										
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	224,1	1614,46	1,214	71,185	988,8	16,280
		ИТОГО				66,11	52,519	224,1	1614,46	1,214	0,00	4,00	0,22	

[illegible]



