



Заведующий МБДОУ д/с-о/в № 25

И.А. Астахова

1 февраля

2021г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(10 — ДНЕВНОЕ)
МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
от 3 до 7 ЛЕТ.
(ЗИМА - ВЕСНА)

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
									B1	C		Ca	Fe
	1 день												
	ЗАВТРАК												
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,58	0,08	4	0,48	0	
	кисель	0,005	0,005										
121	Икра кабачковая (пром. произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008	2,80	16,40	0,28	
307	Омлет натуральный			1/110	9,48	14,72	2,54	179,35	0,068	0,34	89,68	1,69	
	яйца	1,72 шт.	0,068										
	молоко	0,042	0,042										
	масло сливочное	0,0040	0,0040										
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										
608	Кондитерское изделие (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	
	ОБЕД												
113	Овощи натуральные соленные			1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486	
	огурец соленый	0,085	0,081										
133	Борщ с капустой и картофелем			1/200/5	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	27,6	0,96	
	свекла	0,040	0,032										
	капуста свежая	0,020	0,016										
	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			1/60	16,32	11,64	0,00	169,80	0,03	0,00	7,80	2,10	
	мясо говядины	0,102	0,097										
	морковь	0,004	0,003										
	лук репчатый	0,003	0,002										
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70	
	картофель	0,113	0,084										
	молоко	0,016	0,015										
	масло сливочное	0,0045	0,0045										
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99	
	яблоки свежие	0,041	0,036										
	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	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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
ПОЛДНИК													
324	Пудинг из творога с рисом				1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,215	126	0,72
	творог	0,062	0,810										
	крупа рисовая	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	0,145	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	0,185	0,180										
	ИТОГО				62,38	63,58	219,717	1720,80	0,814	47,097	661,42	11,881	

№ реп.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
	4- день												
	ЗАВТРАК												
	Кисель витаминизированный				1/50	0	0	4,6	18,5	1,08	4	0,48	0
306	Яйца вареные	яйца	0,005	0,005	1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5
171	Суп молочный с мак. изд.	молоко	0,5 шт.	0,02	1/200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
		масло сливочное	0,140	0,140									
		сахар	0,002	0,002									
		вермишель	0,002	0,002									
508	Чай с молоком (1-й вариант)	чай	0,016	0,016	1/180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	114,3	0,36
		молоко	0,009	0,009									
		сахар	0,045	0,045									
607	Вафли	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный		0,045	0,045	1/45	1,26	1,485	34,785	157,5	0,014	0	7,2	0,675
537	10-00 Сох яблочный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
	ОБЕД												
17	Калуста квашеная	калуста квашеная	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
		масло растительное	0,087	0,061	1/64	1,098	3,061	1,83	40,3	0,0122	18,3	29,28	0,366
148	Суп из овощей с фасолью	калуста квашеная	0,003	0,003	1/200	2,94	3,52	12,22	62,6	0,068	12,56	39,8	1,16
		картофель	0,040	0,030									
		калуста свежая	0,038	0,030									
		морковь	0,010	0,008									
		лук репчатый	0,010	0,008									
		фасоль	0,008	0,008									
411	Плов из отварной птицы	масло сливочное	0,004	0,004	1/180	13,71	13,626	32,48	307,66	0,026	1,11	28,28	1,11
		курица	0,178	0,158									
		масло растительное	0,009	0,009									
		лук репчатый	0,019	0,015									
		морковь	0,012	0,009									
527	Компот из смеси сухофруктов	крупа рисовая	0,034	0,034	1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25	1,35
		смесь сухофруктов	0,022	0,220									
114	Хлеб пшеничный	сахар	0,013	0,013	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной		0,020	0,020	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365

ПОЛДНИК														
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,891	0,081		2,84	16,2	0,008		12,15	8,1	0,891
338	Рыба отварная	помидор соленый	0,087	0,061										
		треска филе	0,134	0,0980										
		лук репчатый	0,003	0,002										
		морковь	0,003	0,002										
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40		10,90	92,00	0,09		3,40	26,00	0,70
		картофель	0,113	0,084										
		молоко	0,016	0,015*										
		масло сливочное	0,0045	0,0045										
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43		14,31	71,10	0,036		1,17	113,40	0,09
		кофейный напиток	0,0018	0,0018										
		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
						56,789	38,943	228,385	1449,36	2,0062		58,71	620,39	12,007

№ реп.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	5 День											
	ЗАВТРАК											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
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 пшеница	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									
	ОБЕД											
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	0,011	0,011									
	масло растительное	0,008	0,008									
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 шт.	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
	ПОЛДНИК												
534	Молоко кипяченое				1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,180*											
583	Булочка домашняя		0,189		1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666
	мука пшеничная	0,055											
	сахар	0,008											
	масло растительное	0,011											
	яйца	0,04 шт.											
	дрожжи прессованные	0,0013											
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					56,46	64,61	227,10	1706,19	1,000	129,84	865,38	10,681

[illegible]

526	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	0,041	0,036									
		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
	ПОЛДНИК												
319	Запеканка из творога				1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
		творог	0,073	0,072									
		мука пшеничная	0,0085	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	1/180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,0054	1,08	214,20	0,18
535	Кисломолочный напиток												
		йогурт	0,185	0,180									
	ИТОГО					57,668	61,847	181,297	1443,78	0,597	56,011	724,79	14,107

[illegible]

434	Картофельное пюре	картофель	0,113	0,094		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										
527	Компот из смеси сухофруктов	смесь сухофруктов	0,022	0,022		1/180	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	25,2	1,35
		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	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК													
203	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	морковь	0,065	0,052		1/125	4,00	13,50	16,00	201,00	0,10	17,20	83,00	1,10
		картофель	0,040	0,030										
		капуста белокачанная	0,050	0,040										
		горошек зеленый (консерв.)	0,032	0,020										
		масло сливочное	0,012	0,012										
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	молоко	0,075	0,075		1/75	2,57	5,21	6,65	83,76	0,032	0,488	89,780	0,13
		мука пшеничная	0,004	0,004										
		масло сливочное	0,004	0,004		1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
583	Булочка домашняя	мука пшеничная	0,055	0,055										
		сахар	0,011	0,011										
		масло растительное	0,012	0,012										
		яйца	0,04 шт.	0,0016										
		дрожжи прессованные	0,0013	0,0013		1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	кофейный напиток	0,0018	0,0018										
		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
	ИТОГО						54,043	69,87	276,289	1925,11	0,931	62,874	730,087	12,21

[illegible]

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	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
ПОЛДНИК													
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	0,063 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	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										
	ИТОГО					62,52	58,20	211,59	1608,36	0,70	28,10	979,17	11,07

№ реп.	Наименование	блюд	Брутто	Нетто	выход	Белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
	9 день												
	ЗАВТРАК												
	Кисель витаминизированный				1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
97	Бутерброд с маслом и сыром	кисель	0,005	0,005									
	сыр российский		0,013	0,013									
	масло сливочное		0,005	0,005									
	хлеб пшеничный		0,015	0,015									
259	Каша рисовая вязкая				1/200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	131	0,56
	молоко		0,110	0,110									
	крупа рисовая		0,044	0,044									
	масло сливочное		0,010	0,010									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)				1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
	кофейный напиток		0,0018	0,0018									
	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
118	10-00 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
	ОБЕД												
	Зеленый горошек пром. произ.		0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
138	Рассольник со сметаной				1/200/5	1,48	4,06	11,28	87,60	0,072	8,08	16,20	0,76
	картофель		0,080	0,060									
	огурец соленый		0,013	0,012									
	лук репчатый		0,010	0,008									
	масло растительное		0,004	0,004									
	сметана		0,005	0,005									
353	Фрикадельки рыбные				1/80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	40	0,64
	треска филе		0,087	0,064									
	хлеб пшеничный		0,011	0,011									
	яйца	0,2 шт.	0,008	0,008									
	молоко		0,016	0,016									
179	Картофель отварной				1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель		0,132	0,089									
	масло сливочное		0,004	0,004									
520	Кисель из яблок				1/180	0,09	0,11	21,06	86,40	0,054	1,62	10,80	0,54
	яблоки свежие		0,031	0,027									
	крахмал		0,007	0,007									
	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	0,06	0	12,25	1,365

[illegible]

527	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,0045	0,0045	1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ											
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	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	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,185									
118	Фрукты свежие -яблоко	0,149	0,149	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	ИТОГО				63,867	51,233	236,362	1674,84	0,782	50,411	618	18,129