

Утверждаю
И.о. заведующего МБДОУ д/с «Ракета»



Тищенко Т.А.

Перспективное меню
На зимне-весенний сезон
(возраст 3-7 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет-кая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1 понедельник								
Завтрак:	Каша вязкая молочная с пшеном	210	5,67	5,28	37,44	220		182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,67	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Второй завтрак:	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6	418
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,91	12,74	103	10,29	63
	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	1,01	321
	Компот из сухофруктов	200	0,44		27,77	113	0,36	394
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142		Азбука питания стр.60
Полдник:	Открытый пирог с повидлом	80	4,94	2,58	44,26	221	0,13	442
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого за 1- ый день:			44,99	41,13	245,54	1535	16,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет-кая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2 вторник								
Завтрак:	Каша вязкая манная	210	4,52	4,08	35,46	197		182
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	105	8,25	88
	Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173		299
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37	1,19	366
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243		330
	Кисель	200	1,36		29,02	116	0,07	60 Азбука питания
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142		Азбука питания стр.60
Полдник:	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52	19,47	21
	Картофель отварной	150	2,86	5,32	23,01	142	18,16	336
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71		Азбука питания стр.60
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,2	416
Итого за 2-ой день:			41,06	37,22	240,66	1447	57,27	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет-кая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3 среда								
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная молочная	210	5,43	4,23	31,27	213		182
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10	6,4	11,54	14,62	188	0,11	136/7
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Второй завтрак:	Сок абрикосовый	180	0,9		22,86	95	7,2	418
Обед:	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	167	9,11	95
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130		291
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37	1,19	366
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,022	27,77	113	0,36	394
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142		Азбука питания стр.60
Полдник:	Плюшка	60	3,71	2,83	31,38	169		449
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
Итого за 3- ий день:			44,64	51,002	213,41	1523	36,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет-кая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4 четверг								
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая молочная	210	5,39	6,38	29,55	207		182
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,64	6,18	15,44	135	11,2	89
	Рыба тушённая с овощами	80	8,74	4,07	2,2	80	2,59	261
	Рис отварной	150	3,65	6,37	25,76	209		332
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,022	27,77	113	0,36	394
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142		Азбука питания стр.60
Полдник:								
	Рожки отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168		335
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого за 4- ый день:			40,92	34,902	217,86	1385	25,45	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет-кая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5 пятница								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	210	6,04	5,47	19,78	152	0,95	100
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,67	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,06	9,99	40	0,03	411
Второй завтрак:	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6	418
Обед:	Суп картофельный с рисом	250	1,97	5,73	14,58	91	8,25	86
	Бефстроганов из отварного мяса	160	20,68	16,57	4,38	249	0,01	294
	Пюре гороховое	150	11,96	0,83	30	170		А.И. Здобнов 409
	Кисель	200	1,36		29,02	116	0,07	60 Азбука питания
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142		Азбука питания стр.60
Полдник:	Печенье (Пряник,вафли)	60	4,44	6	38,52	244		Азбука питания стр.60
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого за 5- ый день:			57,45	45,22	222,46	1507	14,08	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет-кая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6 понедельник								
Завтрак:	Каша "Дружба" молочная	200/5	6,55	8,33	35,09	241		46 Азбука питания
	Бутерброд с маслом и сыром	40/15	6,4	11,54	14,62	188	0,11	136/7
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,06	9,99	40	0,03	411
Второй завтрак:	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	418
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	85	18,47	73
	Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173		299
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37	1,19	366
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,46	4,34	27,35	184		330
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,022	27,77	113	0,36	394
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142		Азбука питания стр.60
Полдник:	Пирожок печёный с картошкой	80	5,04	2,91	32,74	178	0,54	437
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого за 6-ой день:			45,32	46,362	244,37	1595	25,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет-кая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7 вторник								
Завтрак:	Суп молочный с гречкой	210	6,27	6,75	15,87	186	0,96	101
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,67	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,06	9,99	40	0,03	411
Второй завтрак:	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	386
Обед:	Рассольник ленинградский	250	2,1	6,12	13,52	127	7,54	82
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	17,3	5,24	265	1,11	293
	Рожки отварные с маслом	150	5,52	5,95	18,25	168		335
	Кисель	200	1,36		29,02	116	0,07	60 Азбука питания
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142		Азбука питания стр.60
Полдник:	Винегрет овощной	80	1,09	4,95	6,75	76	8,2	46
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71		Азбука питания стр.60
	Чай с молоком и сахаром	200	2,97	2,6	15,9	99		413
Итого за 7-ой день:			51,07	52,68	193,69	1521	27,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет-кая ценность (Ккал)	Витам ин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8 среда								
Завтрак:	Каша вязкая ячневая молочная	210	6,57	5,49	37,41	256	0,05	182
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Второй завтрак:	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6	418
Обед:	Суп картофельный с пшеном	250	2,18	2,84	11,56	92	8,25	86
	Жаркое по домашнему	220	27,53	18,47	20,93	265	8,97	292
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,022	27,77	113	0,36	394
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142		Азбука питания стр.60
Полдник:	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	28,44	228		443
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
Итого за 8-ой день:			54,38	43,752	218,38	1460	21,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет-кая ценность (Ккал)	Витам ин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9 четверг								
Завтрак:	Каша вязкая молочная рисовая	210	3,09	5,09	36,98	201		182
	Бутерброд с маслом и сыром	40/15	6,4	11,54	14,62	188	0,11	136/7
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,06	9,99	40	0,03	411
Второй завтрак:	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6	418
Обед:	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104		4 Азбука питания
	Рыбные котлеты любительские	80	10,95	3,7	8,69	112	3,02	272
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37	1,19	366
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	143	18,16	339
	Кисель	200	1,36		29,02	116	0,07	60 Азбука питания
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142		Азбука питания стр.60
Полдник:	Маннй пудинг с повидлом	230	10,51	10,88	49,37	427	1,11	209
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,06	9,99	40	0,03	411
Итого за 9- ый день:			43,64	45,17	240,32	1626	27,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергет-кая ценность (Ккал)	Витам ин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10 пятница								
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	210	6,04	5,98	14,67	162	0,95	100
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,67	136		1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,06	9,99	40	0,03	411
Второй завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед:	Суп картофельный с горохом	250	4,39	4,22	13,06	114	4,65	87
	Тефтеля мясная	80/80	11,33	12,53	14,19	215	1,03	303
	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	13,14	121	25,74	354
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,022	27,77	113	0,36	394
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	142		Азбука питания стр.60
Полдник:	Печенье (Пряник,вафли)	60	4,44	6	38,52	244		Азбука питания стр.60
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого за 10- ый день:			40,24	44,632	199,15	1422	43,93	

Итого за весь период			463,71	493,022	2235,84	15021	296,88	
Среднее значение за период			46,371	49,3022	223,584	1502,1	29,688	
Содержание Б., Ж., У. в меню за период в % от калорийности			12,348312	29,539964	59,53905			