

Утверждено примерное перспективное меню

ПРИКАЗ № от 31.03.2017 год
заведующий
МКДОУ Бутурлиновский
детский сад № 11
С. А. Шапошникова



Перспективное меню
МКДОУ Бутурлиновский детский сад №11
Бутурлиновского муниципального района
Воронежской области

Воронежская область,
Бутурлиновский район,
город Бутурлиновка,
улица Заводская, д.27
8(47361)3-10-73

Пояснительная записка

Питание организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей.

В примерном меню содержание белков обеспечивает 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%.

При составлении меню учитываются территориальные особенности питания и состояние здоровья детей.

В примерном меню содержание белков обеспечивает 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%.

Организация питания осуществляется на основе принципов "щадящего питания".

При приготовлении блюд соблюдаются щадящие технологии: варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, при приготовлении блюд не применяется жарка.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не ниже 2,5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж. не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Птица (куры 1 кат потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр.	23/23/22	27/27/26	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.02 по 01.09	200	234	120	140

Примерное десятидневное меню сад (3-7 лет) 01.04.2017- 01.04.2018

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Плов из риса с изюмом	150,00	3,62	4,77	42,66	229,08	0,48	№74
	Рис	40,00						
	Изюм	5,00						
	Сахар	10,00						
	Масло сливочное	5,00						
	Печенье с маслом	47,00	14,01	4,67	26,47	240,36		
	Печенье	40,00	8,2	4,6	26,4	188		№151
	Масло сливочное	7,00	5,81	0,07	0,07	52,36		
	Кофе на молоке	214,00	4,58	5,04	22,48	145,34	7,36	№130
	Кофе злаковый	2,00						
	Молоко	200,00						
	Сахар	12,00						
	Итого	411,00	22,21	14,48	91,61	614,78	7,84	
Обед								
	Салат из репчатого лука	14,00	0,19	0,87	1,11	12,91	1,33	№11
	Лук	11,00						
	Масло растительное	3,00						
	Щи на к/б со сметаной	250,00	2,21	4,87	9,23	61,65	84,75	№67
	Картофель	60,00						
	Капуста	50,00						
	Лук	10,00						
	Морковь	10,00						
	Масло сливочное	3,00						
	Томат	3,00						
	Сметана	5,00						
	Котлета мясная Здоровье	80,00	12	9,84	5,6	160	0,44	№72
	Мясо (говядина)	30/100						
	Лук	10,00						
	Батон	10,00						
	Яйцо	5,00						
	Масло растительное	3,00						
	Икра свекольная	160,00	3,76	7,36	19,73	160,76	10,75	№54
	Свекла	150,00						

	Лук	10,00						
	Морковь	10,00						
	Масло сливочное	3,00						
	Масло растительное	2,00						
	Хлеб пшеничный	50,00	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№147
	Компот из сухих фруктов	200,00	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№126
	Сухие фрукты	11,00						
	Сахар	15,00						
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,05					0,05	
	Итого:	754,00	23,3	24,01	83,56	609,98	98,07	
Полдник								
	Сок яблочный	100,00	0,75	0	15,15	64,01	3	№399
	Сок яблочный	100,00						
	Итого	100,00	0,75	0	15,15	64,01	3	
Ужин								
	Пудинг творожный с изюмом и сметаной	160,00	20,42	14,22	22,11	306,8	0,62	№83
	Творог	130,00						
	Манная крупа	11,00						
	Сахар	10,00						
	Молоко	50,00						
	Масло сливочное	3,00						
	Яйцо	0,10						
	Сметана	5,00	0,14	1	0,16	10,3	0	№322.2
	Молоко кипяченое	200,00	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	№400
	Молоко							
	Батон с повидлом	70,00	0,91	1,43	10,5	58,55	0,2	№2
	Батон	50,00						
	Повидло	20,00						
	Итого:	435,00	27,57	22,09	42,87	488,99	3,56	
	Итого 1 день	1700,00	73,83	60,58	233,19	1777,76	112,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день								
Завтрак								
	Вермишель с сосиской	156,00	11,99	21,24	23,21	334,78	0	
	Сосиски	70,00	11,2	16,73	0,28	182,7	0	№99
	Вермишель с маслом	110,00	4,29	4,51	22,92	152,1	0	№77
	Батон с маслом	47,00	7,01	0,55	8,31	94,28	0	
	Батон	40,00	1,2	0,48	8,24	41,92	0	Б/н
	Масло сливочное	7,00	5,81	0,07	0,07	52,36	0	№149
	Чай с молоком и сахаром	200,00	3,54	3,1	15,08	102,66	1,58	№394
	Молоко	100,00						
	Сахар	15,00						
	Чай - заварка	0,60						№391
	Итого	403,00	22,54	24,89	23,39	531,72	1,58	
Обед								
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	67,00	1	4,26	2,95	34,46	15,46	№13
	Капуста	50,00						
	Морковь	10,00						
	Масло растительное	5,00						
	Сахар	2,00						
	Суп с клецками на курином бульоне	250,00	6,38	2,15	21,13	142,8	5,3	№45
	Картофель	50,00						
	Лук	10,00						
	Морковь	10,00						
	Мука	20,00						
	Яйцо	5,00						
	Масло сливочное	3,00						
	Картофель тушеный с курицей	180,00	22,27	25,14	22,92	409,52	13,12	
	Куры отварные	80/50	19,02	16	0,304	220,38	0,728	№96
	Картофель	150,00	3,26	9,14	22,62	189,14	12,39	№132
	Лук	10,00						
	Морковь	10,00						
	Масло сливочное	3,00						
	Хлеб пшеничный	50,00	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№147
	Компот из сухих фруктов	200,00	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№126
	Сухие фрукты	11,00						

	Сахар	15,00						
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,05					0,05	
	Итого	747,00	34,79	32,62	94,89	801,44	34,68	
Полдник								
	Яблоко свежее	100,00	1,56	1,62	9,6	54,64	10	№144
	Яблоко свежее	100,00						
	Итого	100,00	1,56	1,62	9,6	54,64	10	
Ужин								
	Рыба тушеная с овощами	60,00	5,68	2,98	4,7	60,02	3,95	№90
	Рыба (мингай)	100,00						
	Лук	10,00						
	Морковь	10,00						
	Масло растительное	5,00						
	Мука	10,00						
	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,55	7,23	41,18	270,51	0	№67
	Крупа гречневая	47,00						
	Масло сливочное	4,00						
	Батон	40,00	1,2	0,48	8,24	41,91	0	б/н
	Кисель	200,00	0	0	19,6	147,8	30	№122
	Концентрат киселя	20,00	0	0	19,6	80	30	№122
	сахар	5,00				67,8		
	Итого	450,00	15,43	10,69	73,72	520,24	33,95	
	<u>Итого 2 день</u>	<u>1700,00</u>	<u>74,32</u>	<u>69,82</u>	<u>296,49</u>	<u>1908,04</u>	<u>80,21</u>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Суп молочный манный	190	5,48	5,04	16,1	131,8	0,98	№92
	Сахар	5						
	Манка	12						
	Молоко	150						
	Масло сл.	5						
	Бутерброд с сыром	60	6,31	9,17	19,42	185,34	0,1	№3
	Батон	40						
	Масло	7						
	Сыр	13	3,04	3,9	0	48,28	0,2	
	Чай с лимоном	200	4,06	0,05	13,84	55,4	4,06	№137
	Лимон	10						
	заварка	0,6	0,2	0,05	0,04	1,4	0,1	№391
	Сахар	15						
	Итого	450,00	18,89	18,16	49,36	420,82	5,34	
Обед								
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	№5
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	9,6	4,45	15,58	160,05	8,69	№775
	Картофель	60						
	Вермишель	10						
	Лук	10						
	Морковь	10						
	Масло сливочное	3						
	Котлета рыбная	80	11	3,58	8,9	112	2,82	№256
	Рыба (минтай)	100						
	Батон	10						
	Лук	10						
	Яйцо	5						
	Масло растительное	9						
	Пюре картофельное	160	3,46	5,4	23,17	155,42	3,5	№321
	Картофель	150						

	Молоко	50						
	Масло сливочное	5						
	Хлеб пшеничный	50,00	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№147
	Компот из сухих фруктов	200,00	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№126
	Сухие фрукты	11,00						
	Сахар	15,00						
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,05 /0,035					0,05 /0,035	
	Итого	750,00	30,34	19,84	123,33	713,53	20,01	
Полдник								
	Сок яблочный	100	0,75	0	15,15	64,01	3	№399
	Сок яблочный	100	0,75	0	15,15	64,01	3	
	Итого	100,00	0,75	0	15,15	64,01	3	
Ужин								
	Суфле из отварной курицы со смет.	160	31,35	33,44	7,04	379,56	1,06	№112
	Куриные грудки	120						
	Яйцо 1 шт.	40						
	Молоко	50						
	Масло сливочное	3						
	Сметана	10	0,27	1	0,39	11,9	0,05	
	Батон	40	1,2	0,48	8,24	41,92	0	№ б/н
	Кефир	200	4,35	5	8	105	1,4	№401
	Сахар	7						
	Кефир	150						
	Итого	400,00	37,17	39,92	23,67	538,38	1,4	
	Итого 3 день	1700,00	87,15	77,92	211,51	1736,74	29,75	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Яйцо куриное отварное с кабачковой икрой	100	6,34	10,14	8,62	134,2	4,2	№150
	Яйцо вареное	40						
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	№5
	Батон с маслом	47	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Батон	40						
	Масло сливочное	7						
	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,65	№130
	Молоко	200						
	Кофейный напиток	2						
	Сахар	15						
	Итого	407,00	12,17	25,13	50,34	460,44	9,05	
Обед								
	Салат из моркови	60	0,72	4,25	8,7	64,55	1,95	№17
	Свекольник на к/б со сметаной	250	4,67	2,13	12,73	91,03	12,35	№46
	Картофель	50						
	Свекла	20						
	Лук	10						
	Морковь	10						
	Томат	3						
	Масло сливочное	3						
	Сметана 15%	10						
	Овощное рагу с курицей	200	17,38	18,86	14,98	320	9,74	№89
	Куры	60						
	Капуста	50						
	Морковь	15						
	Лук	20						
	Томат	5						
	Масло сл.	3						
	Мука	5						
	Картофель	50						
	Хлеб пшеничный	50,00	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№147

	Компот из сухих фруктов	200,00	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№126
	Сухие фрукты	11,00						
	Сахар	15,00						
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,05					0,05	
	Итого	760,00	27,19	22,06	75,6	625,69	22,89	
Полдник								
	Яблоко	100	1,56	1,62	9,6	54,64	10	№144
	Яблоко	100						
	Итого	100,00	1,56	1,62	9,6	54,64	10	
Ужин								
	Сырники из творогасо сметаной	163	24,3	21,29	19,15	393,12	0,42	№231
	Творог	130						
	Яйцо	10						
	Мука	25						
	Сахар	10						
	Масло растительное	7						
	Сметана	10	0,28	2	0,32	20,6	0	№322.2
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	123,34	2,74	№400
	Батон с повидлюм	60	0,91	1,43	10,5	58,55	0,17	№2
	Батон	40						
	Повидло	20						
	Итого	433,00	31,59	30,16	40,07	595,61	3,33	
	Итого 4 день	<u>1700,00</u>	<u>72,51</u>	<u>78,97</u>	<u>175,61</u>	<u>1736,38</u>	<u>45,27</u>	-

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,82	5,36	46,84	132,4	0,92	№94
	Гречка	20						
	Масло сливочное	5						
	Сахар	5						
	Молоко	150						
	Чай	200	12	3,06	13	49,28	0,53	№136
	заварка	0,6						
	Сахар	15						
	Батон с маслом	47	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
	Батон	40						
	Масло сливочное	7						
	Итого	397,00	16,82	8,42	59,84	181,68	1,45	
Обед								
	Салат из зеленого консервированного горошка	60	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6	№10
	Масло растительное	2						
	Суп овощной на бульоне со сметаной	250	4,3	0,63	10,45	76,5	17,93	№41
	Сметана	10	0,28	2	0,32	20,6	0	№322.2
	Картофель	7						
	Капуста	20						
	Морковь	10						
	Лук	10						
	Масло сливочное	3						
	Масло растительное	2						
	Плов из говядины	180	14,58	14,67	30,78	315,9	0,26	№90
	Мясо	90						
	Рис	40						
	Морковь	10						
	Лук	10						

	Масло сливочное	5						
	Хлеб пшеничный	50,00	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№147
	Компот из сухих фруктов	200,00	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№126
	Сухие фрукты	11,00						
	Сахар	15,00						
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,05					0,05	
	Итого	750,00	26,08	21,48	93,19	677,82	25,59	
Полдник								
	Сок абрикосово-яблочный	150	0,75	0	21	85	6	№399
	Сок абрикосово-яблочный	150						
	Итого	150,00	0,75	0	21	85	6	
Ужин								
	Блинчики со сметаной	163	28,21	28,69	9,21	612,29	2,3	№447
	Мука	60						
	Яйцо 1/4	10						
	Молоко	50						
	Сахар	5						
	Масло растительное	6						
	Масло сливочное	3						
	Сметана	20	0,28	2	0,32	20,6	0	№322.2
	Батон	40	1,2	0,48	8,24	41,92	0	Б/н
	Кефир	200	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
	Кефир	200						
	Сахар	6						
	Итого	403,00	33,76	32,92	23,45	729,21	3,35	
	Итого 5 день:	1700,00	77,41	62,82	197,5	1673,71	36,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Вермишель с маслом и сыром	150	9,28	10	31,26	218	0,13	№206
	Вермишель	40						
	Сыр	20	5,2	5,36	0	70,4	0,56	
	Масло сливочное	5						
	Печенье с маслом	47	8,2	4,6	26,4	188	0	№151
	Печенье	40						
	Масло сливочное	7	5,81	0,07	0,07	52,36	0	
	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	22,48	145,34	7,36	№130
	Кофе злаковый							
	Молоко	200						
	Сахар	12						
	Итого	397,00	22,06	19,64	80,14	551,34	7,49	
Обед								
	Салат из отварной свеклы	65	1,08	0,06	5,88	28,8	3,12	№20
	Свекла	65						
	Масло растительное	5						
	Чеснок	3						
	Суп гороховый на курином бульоне с гренками	250	10,25	7,2	29,75	225,6	9,6	№81
	Картофель	70						
	Лук	10						
	Морковь	10						
	Горох	24						
	Масло сливочное	2						
	Гренки	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0	№49
	Голубцы ленивые из курицы	200	17,68	11,36	25,06	273,34	25,04	№298
	Мясо	100						
	Рис	25						
	Капуста	100						
	Лук	10						
	Морковь	10						
	Масло	5						

	сливочное							
	Хлеб пшеничный	50,00	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№147
	Компот из сухих фруктов	200,00	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№126
	Сухие фрукты	11,00						
	Сахар	15,00						
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,05					0,05	
	Итого	765,00	37,19	20,01	128,02	837,6	38,56	
Полдник								
	Яблоко свежее	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	№144
	Яблоко свежее	100						
	Итого	100,00	0,2	0,2	3,9	18,8	4	
Ужин								
	Вареники ленивые со сметаной	188	19,55	26,69	21,58	408,37	0,24	№214
	Мука	25						
	Творог	100						
	Яйцо	¼						
	Сахар	10						
	Сметана	10	0,28	2	0,32	20,6	0	№322.2
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	2,74	№400
	Батон	40	1,2	0,48	8,24	41,92	0	Б/н
	Итого	438,00	27,13	34,61	40,24	584,23	2,98	
	Итого 6 день:	<u>1700,00</u>	<u>86,58</u>	<u>74,46</u>	<u>252,3</u>	<u>1991,97</u>	<u>53,03</u>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп молочный с пшениной крупой	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	№92
	Пшено	30						
	Молоко	200						
	Масло сливочное	5						
	Сахар	5						
	Бутерброд с сыром	60	4,65	9,9	10,71	152,47	0,21	№1
	Батон	40						
	Масло сливочное	7						
	Сыр	13						
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	170	1,08	№121
	Какао порошок	2						
	Молоко	200						
	Сахар	10						
	Итого	410,00	15,67	21,38	49,91	454,87	2,21	
Обед								
	Салат из капусты, моркови	60	0,99	4,254	2,946	54,5	15,46	№13
	Капуста	30						
	Морковь	30						
	Масло растительное	5						
	Сахар	2						
	Суп гречневый на курином бульоне	250	7,8	6,95	15,9	170	8,1	№403
	Картофель	60						
	Лук	10						
	Морковь	10						
	Гречка	10						
	Масло сливочное	3						
	Картофельная запеканка с курицей и сметаной	140	14,43	14,19	12,376	258,3	7,3	№97
	Курица	80						
	Лук	5						
	Морковь	7						

	Масло растительное	6						
	Масло сливочное	5						
	Картофель	135						
	Яйца 1/2	20						
	Сметана	5						
	Хлеб пшеничный	50,00	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№147
	Компот из сухих фруктов	200,00	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№126
	Сухие фрукты	11,00						
	Сахар	15,00						
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,05					0,05	
	Итого	700,00	28,36	26,46	79,112	697,46	31,66	
Полдник								
	Кефир	200	5,8	5	8	105	1,4	№401
	Кефир	200						
	Сахар	6						
	Итого	200,00	5,8	5	8	105	1,4	
Ужин								
	Рыба отварная	60	11,69	0,72	0,46	56,1	0,9	№242
	Рыба (мингай)	100/60						
	Лук	3						
	Морковь	3						
	Винегрет	190	2,7	12,32	15,38	183,2	26,5	№45
	Картофель	100						
	Капуста	10						
	Лук	10						
	Морковь	30						
	Свекла	60						
	Масло растительное	10						
	Зеленый горошек	10						
	Батон	40	1,2	0,48	8,24	41,92	0	Б/н
	Сок яблочный	100	0,75	0	15,15	64,01	3	№399
	Сок яблочный	100						
	Итого	390,00	16,34	13,52	39,23	345,23	28,8	
	Итого 7 день :	1700,00	66,18	66,36	176,25	1602,56	64,07	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Суп молочный рисовый	180	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	№94
	Молоко	200						
	Рис	30						
	Масло сливочное	4						
	Сахар	5						
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	№138
	Чай заварка	0,6						
	Сахар	15						
	Молоко	200						
	Бутерброд с маслом	57	2,448	7,552	14,62	136	0	№1
	Батон	50						
	Масло сливочное	7						
	Итого	437,00	10,39	12,63	49,16	377,68	1,58	
Обед								
	Салат из капусты и зел гор.	60	1,18	3,14	5,87	56,52	9,4	№25
	Капусты	37						
	Лук	10						
	Зел гор	10						
	Масло растительное	3						
	Борщ курином бульоне со сметаной	250	3,85	2,18	6,78	81,23	12,4	№30
	Картофель	45						
	Капуста	40						
	Лук	10						
	Морковь	10						
	Томат	3						
	Масло сливочное	3						
	Масло растительное	2						
	Сметана	5						
	Макаронны	200	13,38	14,34	30,28	293,66	0,18	№205
	Куры отварные	100,00	23,77	20	0,78	275,47	0,91	№96
	Макаронны	40						

	Масло сливочное	6						
	Хлеб пшеничный	50,00	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№147
	Компот из сухих фруктов	200,00	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№126
	Сухие фрукты	11,00						
	Сахар	15,00						
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,05					0,05	
	Итого	760,00	23,55	20,73	90,82	939,73	22,78	
Полдник								
	Яблоко свежее	143	0,28	0,28	5,58	26,88	5,72	№144
	Яблоко свежее	143						
	Итого	143,00	0,28	0,28	5,58	26,88	5,72	
Ужин								
	Вагрушка с творогом	160	16,77	17,44	52,98	459,68	0,08	№458
	Мука	60						
	Молоко	50,0						
	Сахар	7						
	Масло сливочное	2						
	Масло растительное	3						
	Творог	40						
	Яйца	11						
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	170	1,08	№121
	Молоко	200						
	Сахар	15						
	Какао-порошок	2						
	Итого	360,00	22,97	23,84	75,34	629,68	1,16	
	Итого 8 день:	<u>1700,00</u>	<u>57,19</u>	<u>57,48</u>	<u>220,9</u>	<u>1973,97</u>	<u>31,24</u>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	№93
	молоко	200						
	вермишель	20						
	сахар	5						
	масло сливочное	5						
	Бутерброд с сыром	60	4,65	9,9	10,7	152,47	0,21	№1
	батон	40						
	масло сливочное	7						
	Сыр	13						
	Кофе на молоке	200	4,58	5,04	22,48	145,34	7,36	№130
	кофе	2						
	молоко	200						
	сахар	12						
	Итого	460,00	15,83	23,94	53,82	484,85	8,47	
Обед								
	Суп картофельный с крупой(пшено) на курином бульоне	250	2,5	2,8	17	103,25	8,25	№80
	курица	30/20						
	картофель	70						
	лук	10						
	морковь	15						
	пшено	10						
	масло сливочное	3						
	Тефтеля мясная	80	12,64	9,49	6,47	168,73	0,8	№108
	мясо(говядина)	80						
	рис	12						
	яйцо	10						
	лук	10						
	масло растительное	3						
	Свекла тушеная	100	2,12	3,9	10,62	89,11	1,65	№61

	свекла	130						
	лук	10						
	морковь	10						
	масло растительное	4						
	Хлеб пшеничный	50,00	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№147
	Компот из сухих фруктов	200,00	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№126
	Сухие фрукты	11,00						
	Сахар	15,00						
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,05					0,05	
	Итого	680,00	22,4	17,26	81,98	575,75	11,5	
Полдник								
	Сок яблочный	130	0,75	0	15,15	64,01	3	№399
	Сок яблочный	130						
	Конфета	20	0,16	0,2	18,24	75,4	0	б/н
	Итого	150,00	0,91	0,2	33,39	139,41	3	
Ужин								
	Суфле рыбное со сметаной	170	32,8	24,54	5,6	373,34	0,02	№59
	Рыба минтай	100/60						
	Лук	15						
	Морковь	15						
	Сметана	10	0,28	2	0,32	20,6	0	№322(2)
	Яйцо 1/4	30						
	Масло растительное	5	0	2,7	0	24	0	б/н
	Масло сливочное	4						
	Батон	40	1,2	0,48	8,24	41,92	0	б/н
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	№138
	чай заварка	0,6						
	сахар	10						
	молоко	130						
	Итого	410,00	37,12	28,26	17,7	524,54	0,68	
	Итого 9 день:	1700,00	76,26	69,66	186,89	1724,55	23,65	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша «Дружба» молочная	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	№68
	Пшено	10						
	гречка	10						
	молоко	200						
	масло сливочное	5						
	сахар	5						
	Какао	200	6,2	6,4	22,36	170	1,08	№121
	какао порошок	2						
	молоко	200						
	сахар	10						
	Бутерброд с маслом	45	2,448	7,552	14,62	136	0	№1
	батон	40						
	масло сливочное	5						
	Итого	445,00	13,47	19,03	53,82	438,4	2	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	250	2,5	2,8	17	103,25	8,25	№80
	картофель	60						
	лук	10						
	морковь	10						
	масло сливочное	3						
	рис	10						
	Пирожок с мясом, со смет.	140	13,02	10,08	4,67	177,2	0,78	№440.1
	мясо	60						
	мука	60						
	масло сливочное	5						
	масло растительное	8						
	дрожжи	1						
	лук	5						
	морковь	5						

	яйцо 1/4	10,1						
	Сметана	20	0,28	2	0,32	20,6	0	№322.2
	Салат из капусты	75	1,05	7,575	4,275	89,25		№45(1)
	капуста	50						
	лук	10						
	морковь	15						
	масло растительное	3						
	Хлеб пшеничный	50,00	4,1	1,07	20,93	107,22	0	№147
	Компот из сухих фруктов	200,00	1,04	0	26,96	107,44	0,8	№126
	Сухие фрукты	11,00						
	Сахар	15,00						
	Витамин С (аскорбиновая кислота)	0,05 / 0,035					0,05 /0,035	
	Итого	715,00	21,71	21,53	73,835	584,36	9,83	
Полдник								
	Напиток лимонный	100	0,15	0	19,28	78,75	9,75	№436
	лимон	10						
	сахар	10						
	Итого	100,00	0,15	0	19,28	78,75	9,75	
Ужин								
	Салат «Поле вой»	200	3,94	10,48	21,66	196,8	31,32	№25
	Картофель	100						
	Зеленый горошек	15						
	Яйцо	40						
	Лук	15						
	Морковь	25						
	Масло растительное	7						
	Кефир, багон	200	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
	Кефир	200						
	сахар	8						
	багон	40,00	1,2	0,48	8,24	41,92	0	Б/н
	Итого	440,00	9,49	14,71	35,9	313,72	32,37	
	Итого 10 день:	1700,00	44,82	55,27	182,84	1415,23	53,95	

Приём пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (кКл)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	17000	716,237	673,341	2133,457	17540,91	530,03
Среднее значение за период	1700	71,6	67,3	213,4	1754,1	53
Содержание белков ,жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		4,1	3,8	12,2		

Пронумеровано, процифровано
и скреплено печатью

23

лист

Заведующий МКДОУ
Бутурлинского детского сада №11

Иванова Шапошникова С. А.

