

Утверждаю.

Савелуцкий МБДОУ д/с № 20
М.В. Лебединская

М.В. Лебединская
д/с № 20 2022 г.



Примерное перспективное десятидневное осенне-зимнее меню МБДОУ д/с № 20

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С,мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
Понедельник (1-ая неделя)									
9	Завтрак	Салат из моркови	60	0,68	0,65	5,44	31,06	2,64	1,67
124	Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	150	8,14	9,99	26,20	222,27	0,12	8,08
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61
Итого по приему пищи:									
			390	10,4	14,51	52,04	369,98	0,12	22,06
			1						
537	2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99,00	3,6	3,22
Итого по приему пищи:									
			180	0,90	0,00	22,86	99,00	3,6	3,22
246	Обед	Овощи квашеные	70	0,56	0,07	1,19	9,10	3,5	5,22
149	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	4,34	21,60	151,58	3,38	1,98
294	Обед	Жаркое по-домашнему	180	10,4	24,8	18,83	333,54	26,01	24,17
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
Итого по приему пищи:									
			728	22,4	30,0	81,86	675,28	32,89	35,33
185	Полдник	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0	1,75
534	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,6	7,60
Итого по приему пищи:									
			230	7,57	7,81	31,9	229,8	2,6	7,6
Итого за день:									
			1528	41,2	52,33	191,47	1374,16	38,35	68,21
			8						

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
Вторник (1-ая неделя)									
272	Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая или др. молочная каша	150	6,39	8,85	19,68	180,71	1,8	7,17
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
286	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	190	5,76	6,33	18,68	156,14	2,47	7,98
Итого по приему пищи:									
199	2-ой завтрак	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
Итого по приему пищи:									
246	Обед	Овощи квашеные	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
136	Обед	Свекольник	70	0,56	0,07	1,19	9,10	3,5	5,22
108	Обед	Тефтели мясо-крупяные	250	3,12	4,05	21,85	134,35	11,275	13,78
243	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	80	10,14	23,07	3,65	261,51	1,536	22,40
114	Обед	Хлеб пшеничный	130	3,84	4,76	17,16	121,52	0	2,43
115	Обед	Хлеб ржаной	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
527	Обед	Компот из сухофруктов	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
Итого по приему пищи:									
373	Полдник	Ватрушка с творогом	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
505	Полдник	Чай сладкий с молоком	778	23,19	36,2	102,16	752,06	16,32	51,87
Итого по приему пищи:									
Итого за день:									
			1638	56,9	67,59	236,58	1776,28	54,32	92,52

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
Среда (1-ая неделя) Легкие блюда по строженовски									
272	Завтрак	Соеиски, сардельки, колбаски отварные	50	6,20	9,70	0,00	116,50	2,35	12,16
403			80	13,08	12,03	3,12	154,90	6,18	?
227	Завтрак	Макаронные изделия отварные	130	5,02	2,34	30,80	162,20	0	1,83
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61
Итого по приему пищи:									
199	2-ой завтрак	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
Итого по приему пищи:									
67	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,17	8,32	79,52	25,275	3,10
52	Обед	Салат из свеклы и моркови	60	0,79	1,85	4,46	37,85	4,56	0,88
211	Обед	Плов из отварной птицы	180	13,86	19,71	23,80	328,18	3,402	10,96
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
524	Обед	Кисель из сока плодового или ягодного натурального с вит	170	0,34	0,00	16,27	95,71	43,86	1,50
Итого по приему пищи:									
561	Полдник	Пирожки печеные из слобного теста с повидлом	728	21,78	26,46	79,89	668,19	77,09	19,7
505	Полдник	Чай сладкий с молоком	50	6,66	3,50	56,69	273,68	0,335	1,89
Итого по приему пищи:									
Итого за день:			1478	36,60	51,34	220,65	1542,09	108,20	51,32

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
Четверг (1-ая неделя)									
114	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,13	6,64	38,64	228,04	1,02	7,50
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
29	Завтрак	Сыр порционный	14	3,25	4,13	0,00	50,96	0,098	4,52
508	Завтрак	Какао с молоком	180	5,22	5,76	21,04	158,27	2,34	7,92
Итого по приему пищи:									
535	2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,20	7,56	120,60	1,8	10,01
Итого по приему пищи:									
154	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,75	17,78	12,22	238,05	6,4	14,85
246	Обед	Овощи квашеные	70	0,56	0,07	1,19	9,10	3,5	5,22
82	Обед	Рыба запеченная с морковью	100	11,29	6,18	3,56	220,38	40,05	8,20
241	Обед	Пюре картофельное	100	1,80	4,35	11,59	87,91	0,18	1,93
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
Итого по приему пищи:									
561	Полдник	Сырники из творога, запеченные	130	24,69	15,37	36,78	387,09	0,754	23,62
136/1	Полдник	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61
Итого по приему пищи:									
Итого за день:									
			1852	76,67	74,47	228,02	1977,87	56,14	93,04

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
Пятница (1-ая неделя)									
507	Завтрак	Омлет натуральный	90	9,30	9,22	1,18	125,92	0,324	9,46
229	Завтрак	Горошек зеленый консервированный отварной для полгарнировки	30	6,9	0,36	15,99	90,81	3	1,83
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
286	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	190	5,76	6,33	18,68	156,14	2,47	7,98
Итого по приему пищи:									
537	2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99,00	3,6	3,22
Итого по приему пищи:									
162	Обед	Суп лапша домашняя	220	16,54	4,66	12,36	154,46	1,98	14,83
180	Обед	Гуляш	70	9,70	22,59	1,86	248,54	3,906	21,88
223	Обед	Каша пшеничная	120	2,83	9,10	16,21	155,83	7,8	5,02
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
Итого по приему пищи:									
185	Полдник	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0	1,75
535	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,20	7,56	120,60	1,8	10,01
Итого по приему пищи:									
Итого за день:									
			1548	84,36	66,01	173,91	1667,26	87,92	95,74

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
Понедельник (2-ая неделя)									
139	Завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,00	62,80	0	5,24
223	Обед	Каша пшеничная	120	2,83	9,10	16,21	155,83	7,8	5,02
	Завтрак	Икра кабачковая	30	0,48	1,89	2,22	27,24	15	1,24
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61
Итого по приему пищи:									
537	2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99,00	3,6	3,22
Итого по приему пищи:									
133	Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,82	13,83	18,10	211,38	38,05	6,20
26	Обед	Салат из свеклы	60	0,76	1,25	4,11	31,00	5,04	2,23
161	Обед	Котлета, биточки рыбные	90/100	12,96/12,68	4,11/2,36	3,6/3,6	110,53/111,41	2,799/2,88	13,34
243	Обед	Каша рисовая, гречневая	130	3,84	4,76	17,16	121,52	0	2,43
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
Итого по приему пищи:									
185	Полдник	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0	1,75
534	Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	2,6	7,60
Итого по приему пищи:									
Итого за день:									
			1548	44,83	70,07	194,13	1570,51	69,09	61,19

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
Вторник (2-ая неделя)									
256	Завтрак	Каша манная вязкая или др. молочная каша	150	5,94	7,12	20,68	168,90	1,95	7,02
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
29	Завтрак	Сыр порционный	14	3,25	4,13	0,00	50,96	0,098	4,52
508	Завтрак	Какао с молоком	180	5,22	5,76	21,04	158,27	2,34	7,92
Итого по приему пищи:				374	16,38	20,93	460,39	4,39	22,33
199	2-ой завтрак	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
Итого по приему пищи:				130	0,52	12,74	61,10	13	6,12
152	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,86	1,78	12,68	72,54	2,64	1,22
178	Обед	Голубцы ленивые	80	6,83	16,34	5,66	196,39	14,384	14,98
1	Обед	Винегрет овощной	60	1,58	1,33	6,08	42,37	2,928	1,96
241	Обед	Картофельное пюре	100	1,80	4,35	11,59	87,91	0,18	1,93
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
Итого по приему пищи:				688	17,02	24,53	580,27	20,14	24,05
583	Полдник	Булочка домашняя	70	8,53	4,38	67,12	346,41	0,462	2,80
286	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	190	5,76	6,33	18,68	156,14	2,47	7,98
Итого по приему пищи:				260	14,29	10,71	502,55	2,94	10,78
Итого за день:				1452	48,21	56,69	1604,31	40,47	63,28

№ рецепт уры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
Среда (2-ая неделя)									
331	Завтрак	Вареники ленивые	110	20,01	15,72	33,89	350,72	0,682	21,63
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
286	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	190	5,76	6,33	18,68	156,14	2,47	7,98
Итого по приему пищи:									
199	2-ой завтрак	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
Итого по приему пищи:									
160	Обед	Суп крестьянский с крупой	220	2,38	6,77	16,19	133,72	2,45	13,22
7	Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,26	1,87	24,44	16,8	4,08
412	Обед	Рагу из птицы	180	15,55	9,45	14,69	202,73	3,618	14,09
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
Итого по приему пищи:									
449	Полдник	Оладьи со сметаной	120	7,75	12,4	41,88	309,69	0,37	4,98
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61
Итого по приему пищи:									
Итого за день:									
			1498	72,65	55,92	197,61	1578,51	23,14	77,66

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Пл. цена, руб
				Б	Ж	У			
Четверг (2-ая неделя)									
359	Завтрак	Сельдь с луком	80	11,93	2,17	0,98	71,25	2,736	13,91
240	Завтрак	Картофель отварной в молоке	100	3,20	3,54	19,42	120,21	18,22	5,29
246	Завтрак	Овощи квашенные	70	0,56	0,07	1,19	9,10	3,5	5,22
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61
Итого по приему пищи:			460	18,11	10,89	46,67	348,61	37,75	26,76
199	2-ой завтрак	Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
Итого по приему пищи:			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13	6,12
7	Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,26	1,87	24,44	16,8	4,08
151	Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,82	3,57	18,03	116,00	3,425	1,70
4/8	Обед	Плов из мяса	180	15,43	32,53	19,80	434,23	4,68	31,91
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
527	Обед	Компот из сухофруктов	180	0,16	0,00	13,23	54,13	0	0,70
Итого по приему пищи:			828	24,21	38,09	79,94	755,73	24,91	41,65
319	Полдник	Запеканка из творога	100	14,49	10,67	12,66	203,05	0,61	16,61
136/1	Завтрак	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	12,64	50,45	0	0,61
Итого по приему пищи:			280	14,49	10,67	25,30	253,50	0,61	17,22
Итого за день:			1698	57,33	60,17	164,65	1418,94	76,27	91,75

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг	Шл. цена, руб
				Б	Ж	У			
Пятница (2-ая неделя)									
68	Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	0,675	7,02
1/13	Завтрак	Хлеб с маслом	30	1,97	3,92	11,76	82,26	0	2,87
508	Завтрак	Какао с молоком	180	5,22	5,76	21,04	158,27	2,34	7,92
Итого по приему пищи:			360	11,93	17,32	52,56	407,90	3,02	17,81
537	2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	22,86	99,00	3,6	3,22
Итого по приему пищи:			180	0,90	0,00	22,86	99,00	3,6	3,22
133	Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	3,82	13,83	18,10	211,38	38,05	6,20
04	Обед	Котлета из мяса	80	12,21	25,85	7,40	308,49	2,040	16,34
243	Обед	Каша рисовая, гречневая	130	3,84	4,76	17,16	121,52	0	2,43
114	Обед	Хлеб пшеничный	30/30	2,28	0,27	14,01	64,08	0	1,68
115	Обед	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	13,00	62,85	0	1,58
524	Обед	Кисель из сока плодового или ягодного натурального с вит	170	0,34	0,00	16,27	95,71	43,86	1,50
Итого по приему пищи:			698	25	45,17	85,94	864,03	83,95	27,3
185	Полдник	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0	1,75
535	Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,04	7,20	7,56	120,60	1,8	10,01
Итого по приему пищи:			310	24,69	15,37	49,42	437,54	0,754	24,23
Итого за день:			1548	63,27	77,86	210,78	1808,47	91,32	72,56
Итого за весь период			15788	582,1	631,4	1854,6	16318,4	645,22	767,27