

04-07

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п. Пачелма
_____ О.А.Минкина

Приказ № 51-0 от «27» мая 2022 год

Перспективное меню
МБ ДОУ детский сад «Росток» р.п. Пачелма
на летний сезон

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	6,48	7,42	23,73	189,6	-	4-1
	2.Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4	-	6-7
	3.Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5 /10	5,4	11,8	19,7	159,65	-	-
	Всего в завтрак		11,88	19,22	53,43	386,65	-	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	15	60		
Обед	1.Салат из свежей капусты с морковью	60	0,52	3,0	3,52	42,95	-	3-26
	2.Суп гороховый на к/б	200	8,36	8,23	28,49	158,25	-	1-2
	3.Жаркое по - домашнему	200	13,9	10,92	29,08	264,33	-	2-10
	4.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	0,05	6-3
	5.Хлеб рж , пш,	50/30	4,6	1,55	37,7	142,1	-	-
	Всего в обед		27,63	23,75	103,15	699,74		
Полдник	1. Булочка(плюшка)	70	7,40	7,42	43,38	111,7		5-12
	2.Молоко	180	5,04	5,76	8,28	104,00		
	Всего в полдник		12,4	13,18	51,68	215,7		
Итого за 1 день			51,95	56,15	274,0	1513,0	0,05	

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
_____ О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	1.Каша гречневая молочная	200	6,74	8,55	26,53	189,6	-	4-9
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	-	6-6
	3 Хлеб пшениная с маслом	30/5	2,74	3,7	15,43	108,5	-	-
	Всего в завтрак		9,44	12,7	58,96	335,05	-	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	<u>15</u>	<u>60</u>		
Обед	1.Суп- уха на к/б	200	10,14	3,31	12,69	221,89		1-9
	2.Ленивые голубцы	200	15,92	11,42	19,89	260,93		2-9
	3.Компот из с/фр	180	0,16	-	12,2	59,36	0,05	6-3
	4.Хлеб ржан., пшен.	50/30	4,6	1,1	37,7	142,1	-	-
	Всего за обед		30,42	15,83	82,48	683,6		
	1.Творожно-манный пудинг со сгушен. молоком	150	20,63	17,14	26,24	286,34	-	5-3
	2.Кисломолочный напиток	180	4,5	3,75	16,3	113,84	-	6-5
	Всего в полдник		25,43	20,89	52,54	409,00		
Итого за 2 день			65,29	49,39	183,14	142711	0,05	

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	200	6,32	6,52	24,25	225,1	-	4-10
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	-	6-6
	3 Хлеб пшен. с маслом	30/5	2,74	3,7	12,06	108,5	-	-
	Всего в завтрак		9,06	10,24	46,31	343,55	-	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	<u>15</u>	<u>60</u>		
Обед	1.Суп картоф. с пшеном, сметаной	200	1,16	5,33	17,39	118,97		1-1
	2.Гуляш мясной с картофельным пюре	50/50 130	18,11	15,13	38,08	353,63		2-1 5-14
	3.Компот из с/фр	180	0,13	-	12,2	59,36	-	6-3
	4.Хлеб ржан., пшен.	50/20	4,6	1,1	37,7	142,1	-	-
	Всего за обед		24,0	21,56	97,57	674,0		
	1.Хлеб пшеничный.	30	2,4	0,5	15	57		
	2.Яйцо вареное	48	6,24	5,08	0,48	63,36	-	5-6
	3.Свежие овощи	50	0,85	-	3,1	18,7		
	4.Какао с молоком	180	2,8	4,8	14,0	91,0	-	6-4
	5.Вафли(печенье)	25	0,85	3,5	19,83	132,5		
	Всего в полдник		12,14	13,83	52,25	362,75		
Итого за 3 день			46,8	55,66	211,29	1440,0	0,05	

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
_____ О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	1.Каша пшенная молочная с сыром	200	6,71	11,63	26,42	220,62	-	4-3
	2.Булка с маслом	30/5	2,74	3,7	15,4	108,05	-	-
	3.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	-	6-6
	Всего в завтрак		9,45	15,4	51,48	366,39		
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	15	60		
Обед	1.Салат из свежих овощей	60	0,26	3,0	2,17	36,55	-	3-21
	2.Щи с мясом, сметаной	200	11,07	6,3	27,82	208,09	-	1-10
	3.Рыбные тефтели с гороховым пюре	70/130	16,56	9,68	30,71	287,35	-	2-12 2-6
	4.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	0,05	6-3
	5.Хлеб пшен, рж	50/20	4,6	1,1	32,7	142,1	-	-
	Всего в обед		32,04	20,08	105,17	733,5	-	-
Полдник	1.Вермишель молочная	200	7,04	8,71	25,25	165,76	-	4-4
	2.Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4	-	6-1
	3.Хлеб пшеничный	20	1,8	0,4	10,4	45,4		
	Всего в полдник		9,14	9,11	45,6	248,5		
Итого за 4 день			50,99	54,59	217,3	1408	0,05	

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
_____ О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	1.Каша кукурузная молочная	200	6,74	8,56	26,53	189,6	-	4-8
	2.Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4	-	6-7
	3.Булка с маслом	30/5	2,74	3,7	15,43	108,05	-	-
Всего в завтрак			9,48	12,26	51,96	334,4	-	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	15	60		
Обед	1.Салат летний	60	0,26	3,0	2,17	36,55		3-16
	2. Борщ на к/б со сметаной	200	1,19	4,76	16,31	108,01	-	1-7
	3. Биточки куриные с отварн. макаронами	70/130	13,25	10,36	37,52	291,68	-	2-11
	4.Компот из сухофр.	180	0,03	-	12,2	59,36	0,05	6-3
	5. Хлеб рж., пшен	50/30	4,6	1,1	37,7	142,1	-	-
	Всего в обед		19,67	15,76	105,94	697,0	-	-
Полдник	1.Творожная булочка	80	14,95	13,65	40,32	334,25		5-2
	2.Молоко	180	5,4	5,75	8,28	104	-	6-5
	3. Фрукты св.	100	0,3	-	10,02	41,4	-	-
	Всего в полдник		20,29	19,4	60,3	479,4		
Итого за 5 день			49,53	57,4	233,0	1570,0	0,05	

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
_____ О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	1.Вермишель молочная	200	7,01	8,71	25,25	165,75	-	4-10
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	-	6-6
	3.Булка с маслом	30/5	2,74	3,87	15,43	108,5	-	-
	Всего в завтрак		9,75	12,93	50,58	311,2	-	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	15	60		
Обед	1.Суп рыбный	200	10,14	3,31	12,69	221,89	-	1-4
	2.Св. овощи	60	0,45	0,0	0,82	9,03		3-19
	3.Гуляш мясной с отв. гречкой	50/50/130	18,11	10,14	48,88	332,83	-	2-1
	4.Компот из сух.фр.	180	0,13	-	12,2	59,36	0,05	6-3
	5.Хлеб ржаной ,пшен.	50/30	4,6	1,1	37,7	142,1	-	-
	Всего в обед		33,43	14,55	111,65	765,21		
Полдник	1.Омлет с сыром	150	13,04	19,81	12,15	207,85	-	5-1
	2.Хлеб пшен.	20	1,48	0,56	10,35	49,8	-	
	3.Какао с молоком	180	2,8	4,8	11,9	91,0	-	6-4
	4.Конфета	20	06,0	5,0	14,0	106,7	-	
	Всего в полдник		17,9	30,17	48,4	455,35		
Итого за 6 день			60,95	57,65	225,33	1591,76	0,05	

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
_____ О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	1.Каша молочная «Дружба»	200	6,87	8,91	27,0	189,06	-	4-5
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	-	6-6
	3.Булка с маслом	30/5	2,74	3,7	15,4	108,5	-	-
	Всего в завтрак		9,61	12,61	52,06	335,5	-	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	15	60		
Обед	1.Щи со сметаной на к/б	200	11,07	6,3	27,82	208,09	-	1-3
	2.Св. овощи	60	0,26	-	1,3	8,0		
	3. Плов с мясом	200	16,56	9,68	30,71	287,36	-	2-2
	4.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	0,05	6-3
	5.Хлеб ржаной, пшен.	50/30	5,34	1,1	39,7	142,10	-	-
	Всего в обед		32,74	17,08	111,7	704,08		
Полдник	1.Творожно-манная запеканка со сгущен.	150	20,63	17,14	28,03	286,34	-	5-3
	2.Кофейный нап-к с молоком	180	3,6	4,8	16,3	99,76	-	6-1
	3.Св.фрукты	100	0,3	0,0	10,2	41,4		
	Всего в полдник		25,43	21,9	47,35	427,4		
Итого за 7 день			67,78	51,58	226,11	1527,0	0,05	

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
_____ О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	1.Каша молочная геркулесовая	200	6,67	10,04	25,98	178,5		4-2
	2.Какао с молоком	180	2,8	4,8	11,9	91,	-	6-4
	3.Булка с маслом	30/5	2,74	3,7	15,43	108,0	-	-
	Всего в завтрак		12,02	18,54	53,31	377,52	-	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	15	60,0		
Обед	1.Салат овощной	60	1,01	3,0	3,07	51,93	-	3-10
	2.Суп с рубл. яйцом, со сметаной на к/б	200	6,21	4,98	37,85	213,16		1-8
	3.Бефстроганов в томатном соусе с отвл. макарон. издел.	50/50/130	18,88	13,15	35,44	355,82	-	2-7
	4.Компот из сухофр.	180	0,13	-	12,2	59,36	0,05	6-3
	5.Хлеб ржаной, пшен.	50/30	5,2	1,1	39,7	142,0		-
	Всего в обед		31,43	22,23	134,26	822,0	-	
						332,04		5-4
Полдник	1.Блины с маслом, сахаром	120	10,82	14,18	46,96			
	2.Кисломол. нап-к	180	4,5	3,75	16,3	113,90	-	6-5
	Всего в полдник		15,32	17,93	64,46	446,0	-	-
Итого за 8 день			58,09	58,7	267,03	1705,0	0,05	

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
_____ О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	6,43	8,63	30,42	237,3	-	4-1
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,0	-	6-6
	3.Булка с маслом	30/5	2,74	3,7	15,43	108,0	-	
	Всего в завтрак		9,17	19,35	55,85	382,0		
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	15	60		
Обед	1.Борщ со сметаной	200	1,75	4,4	16,28	121,77	-	1-7
	2.Котлета мясная с картофельным пюре	70/130	24,92	15,13	25,08	326,15	-	2-4
	3.Компот из сухофр.	180	0,16	-	12,2	83,46	0,05	6-3
	4.Хлеб рж, пшен.	50/30	4,6	1,1	39,7	142,1	-	
	Всего в обед		31,4	20,63	96,74	673,0		
Полдник	1.Отварные макароны с сыром и маслом	130	7,12	9,03	32,85	261,22		5-9
	2. Какао с молоком	180	3,6	4,8	11,9	91,0	-	6-4
	3.Св.овощи	50	0,8	-	1,9	18,3		
	Всего в полдник		11,52	13,83	53,76	370,84		
Итого за 9 день			52,1	51,81	225,34	1485,0	0,05	

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	200	6,32	7,45	24,25	175,48	-	4-10
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	-	6-6
	3.Булка с маслом	30/5	2,74	3,7	15,43	108,12	-	
	Всего в завтрак		9,06	11,15	49,7	321,0	-	
2-й завтрак	Сок фруктовый	150	-	-	15	60		
Обед	1.Суп с вермишелью на к/б	200	9,89	6,47	17,12	174,28	-	1-11
	2.Овощное рагу с мясом.	200	11,00	9,99	10,98	175,53	-	2-5
	3.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	0,05	6-3
	4.Хлеб ржаной, пш.	50/30	4,6	1,1	37,7	142,1	-	
	Всего в обед		25,7	17,56	78,00	551,00	-	
	1.Булочка творожная	80	14,95	13,64	40,32	317,96	-	5-2
	2.Молоко	180	5,4	5,75	8,28	104,00		6-5
Полдник	3.Св. фрукты	100	1,5	-	10,1	42,0		
	Всего в полдник		21,49	19,39	58,07	464,00		
	Итого за 10 день		52,68	48,1	201,95	1396,00		

Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
О.А. Минкина

Итого за весь период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
532,81	540,98	2264,6	15895,0

Среднее значение за период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
53,2	54,1	226,5	1589,5

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

Белки %		Жиры %		Углеводы %	
Норма	Фактически	Норма	Фактически	Норма	Фактически
12-15	13,25	30-32	30,3	55-58	56,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341602

Владелец Минкина Ольга Анатольевна

Действителен с 12.09.2022 по 12.09.2023