

04-07



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

Приказ № 48-о от «03» июня 2024 г.

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



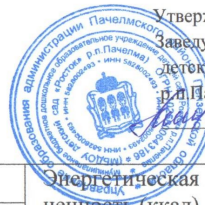
Утверждаю:
 Заведующий МБ ДОУ
 детский сад «Росток»
 р.п.Пачалма
 О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	6,48	7,42	26,73	193,34	4-1
	2.Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4	6-7
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34	3,7	18,5	113,06	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	-	-	<u>18,0</u>	<u>72,0</u>	
	Всего в завтрак		<u>8,82</u>	<u>11,12</u>	<u>67,79</u>	<u>418,6</u>	
Обед	1.Салат из свежей капусты с морковью	60	1,3	4,0	4,3	58,8	3-26
	2.Суп гороховый на к/б	200	8,56	2,17	35,0	191,0	1-2
	3.Жаркое по - домашнему	200	13,9	10,92	34,98	309,6	2-10
	4.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб рж , пш,	50/30	4,6	1,55	37,7	142,1	-
	Всего в обед		<u>27,63</u>	<u>18,6</u>	<u>124,3</u>	<u>770,8</u>	
Полдник	1. Булочка(плюшка)	70	6,56	13,36	48,58	328,6	5-12
	2.Молоко	180	5,04	5,76	8,28	104,00	
	Всего в полдник		<u>11,6</u>	<u>19,18</u>	<u>54,68</u>	<u>435,0</u>	
Итого за 1 день		<u>48,05</u>	<u>54,92</u>	<u>246,65</u>	<u>1726,0</u>		



Утверждаю:
 Заведующий МБ ДОУ
 детский сад «Росток»
 Д.П.Пачелма
 —О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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 пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34	3,7	18,56	113,06	-
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180(100)	-	-	18,0	72,0	-
	Всего в завтрак		9,44	12,7	76,9	437,0	-
Обед	1.Суп- уха на к/б	200	10,14	3,31	22,1	221,89	1-9
	2.Ленивые голубцы	200	15,92	11,42	20,69	280,93	2-9
	3.Компот из с/фр	180	0,16	-	12,2	59,36	6-3
	4.Хлеб ржан., пшен.	50/30	4,6	1,1	35,9	142,1	-
	Всего за обед		30,42	15,83	90,89	783,6	
Полдник	1.Творожно-манный пудинг со сгущен. молоком	150	20,63	17,14	26,24	286,34	5-3
	2.Молоко(кисломолочный напиток)	180	4,5	3,75	16,3	113,84	6-5
	3. Хлеб пшен.	20	1,8	0,4	10,35	45,4	
	Всего в полдник		27,23	20,89	52,54	485,0	
Итого за 2 день			65,29	50,39	198,52	1711,0	



Утверждаю:
 Заведующий МБ ДОУ
 Детский сад «Росток»
 п.п. Печельма
 О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	200	6,32	6,52	24,9	225,1	4-10
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	6-6
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34	4,3	18,5	113,06	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	<u>180</u>	-	-	<u>18,0</u>	<u>72,0</u>	-
	Всего в завтрак		<u>8,66</u>	<u>10,82</u>	<u>71,4</u>	<u>467,5</u>	
Обед	1.Суп картоф. с вермишелью на к/б	200	1,16	5,33	23,3	178,28	1-11
	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	35,7	142,1	-
	Всего за обед		<u>24,0</u>	<u>21,56</u>	<u>109,3</u>	<u>763,4</u>	
Полдник	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	3,2	14,7	95,0	6-4
	Всего в полдник		<u>11,29</u>	<u>9,78</u>	<u>33,28</u>	<u>284,0</u>	
Итого за 3 день			<u>44,35</u>	<u>54,58</u>	<u>213,98</u>	<u>1515,0</u>	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	1.Каша пшениная молочная с сыром	200	6,71	11,63	26,42	220,62	4-3
	2.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34	4,8	18,54	113,06	-
	3.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	6-6
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	-	-	18	72,0	
	Всего в завтрак		9,05	16,4	72,9	460,5	
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	15,36	208,09	1-10
	3.Рыбные тефтели с гороховым пюре	70/130	16,56	9,68	33,34	287,35	2-12 2-6
	4.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб пшен, рж	50/20	4,6	1,1	35,7	142,1	-
	Всего в обед		32,04	20,08	98,77	753,5	-
Полдник	1.Вермишель молочная	200	7,04	8,71	24,17	201,15	4-4
	2.Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4	6-7
	3.Хлеб пшеничный	20	1,8	0,4	10,4	45,4	
	Всего в полдник		9,14	9,11	44,57	403,95	
Итого за 4 день			50,99	54,59	216,3	1728,0	

Утверждаю:
 Заведующий МБ ДОУ
 детский сад «Росток»
 В.И.Пачелма
 О.А. Минкина



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	1.Каша кукурузная молочная	200	6,74	8,56	27,73	189,6	4-8
	2.Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4	6-7
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34	3,7	18,5	113,6	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	-	-	18,0	72,0	
Всего в завтрак			9,48	12,26	74,23	462,6	
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	41,4	291,68	2-11
	4.Компот из сухофр.	180	0,03	-	12,2	59,36	6-3
	5. Хлеб рж., пшен	50/30	5,6	0,9	38,8	182,5	-
	Всего в обед		20,33	19,0	100,67	797,0	-
Полдник	1.Творожная булочка	70	14,95	13,65	40,32	347,96	5-2
	2.Молоко(кисломолочн ый напиток)	180	5,4	5,75	8,28	104	6-5
	Всего в полдник		20,3	19,4	48,6	458,96	
Итого за 5 день			54,0	57,4	223,5	1718,0	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	1.Вермишель молочная	200	7,01	8,71	25,25	165,75	4-4
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	6-6
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34	3,7	18,5	113,06	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	-	-	18,0	72,0	
	Всего в завтрак		9,35	12,93	70,7	463,6	
Обед	1.Суп рыбный	200	10,14	3,31	22,11	221,89	1-4
	2.Св. овощи	60	0,45	0,0	1,62	9,03	3-19
	3.Гуляш мясной с отв. гречкой	50/50/13 0	18,11	10,14	27,13	332,83	2-1
	4.Компот из сух.фр.	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб ржаной ,пшен,	50/30	4,6	1,1	38,8	142,1	-
	Всего в обед		33,43	14,55	101,8	765,21	
Полдник	1.Омлет с сыром	150	13,04	19,81	12,15	286,2	5-1
	2.Хлеб пшен.	20	1,8	0,4	10,35	45,4	
	3.Какао с молоком	180	2,8	4,8	11,9	95,0	6-4
	Всего в полдник		17,9	25,17	34,4	486,6	
Итого за 6 день			60,65	54,48	223,1	1715,0	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	1.Каша молочная «Дружба»	200	6,87	8,91	27,0	209,4	4-5
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	6-6
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34	3,7	18,4	113,06	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	-	-	18,0	72,0	
	Всего в завтрак		2,21	12,61	68,4	482,0	
Обед	1.Щи со сметаной на к/б	200	11,07	6,3	15,36	208,09	1-3
	2.Св. овощи	60	0,26	-	1,3	12,0	
	3. Плов с мясом	200	13,76	10,6	34,38	313,43	2-2
	4.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб ржаной, пшен.	50/30	4,6	1,1	38,8	142,10	-
	Всего в обед		29,8	18,08	103,4	754,9	
Полдник	1.Творожно-манная запеканка со сгущен.	150	16,9	14,37	16,59	250,0	5-3
	2.Кофейный напиток	180	-	-	10,0	37,4	6-7
	3.Хлеб пшеничный	20	1,8	0,4	10,35	45,4	
	Всего в полдник		17,2	14,37	36,9	482,8	
Итого за 7 день			56,2	54,9	208,7	1726,0	



Утверждаю:
 Заведующий МБ ДОУ
 детский сад «Росток»
 В.А. Пачеяма
 О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	1.Каша молочная геркулесовая	200	6,67	10,04	23,13	178,5	4-2
	2.Какао с молоком	180	2,8	3,2	14,7	95,0	6-4
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,74	3,7	18,4	113,06	-
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	-	-	18	72,0	-
	Всего в завтрак		12,02	16,94	74,23	458,5	
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	5,46	6,47	25,38	174,28	1-8
	3.Бефстроганов в томатном соусе с отв. макарон. издел.	50/50/130	18,88	13,15	39,48	355,82	2-7
	4.Компот из сухофр.	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб ржаной, пшен.	50/30	4,6	1,1	38,8	142,1	-
	Всего в обед		31,16	23,49	118,89	823,86	
Полдник	1.Блины с маслом, сахаром	120	10,82	10,37	55,39	340,37	5-4
	2.Молоко(кисломол. нап-к)	180	4,5	3,75	19,8	113,90	6-5
	Всего в полдник		15,32	17,93	75,19	454,0	-
Итого за 8 день			58,09	58,8	268,03	1725,0	-



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	6,43	7,42	26,73	193,34	4-1
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,0	6-6
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34	3,7	18,6	113,06	
2-й завтрак	Сок фруктовый	180	-	-	18,0	72,0	
	Всего в завтрак		8,77	11,49	69,35	466,0	
Обед	1.Борщ со сметаной на к/б	200	1,19	6,6	16,28	121,77	1-7
	2.Котлета мясная с картофельным пюре	70/130	24,92	15,13	29,89	326,15	2-4
	3.Компот из сухофр.	180	0,16	-	12,2	59,36	6-3
	4.Хлеб рж, пшен.	50/30	4,6	1,1	38,8	142,1	
	Всего в обед		30,87	22,39	97,2	773,0	
Полдник	1.Отварные макароны с сыром и маслом	130	7,12	9,03	35,73	261,22	5-9
	2. Какао с молоком	180	2,8	4,8	11,9	95,0	6-4
	3.Св.овоши	50	0,8	-	1,9	18,3	
	4.Хлеб пшен.	20	1,8	0,4	10,35	45,4	
	Всего в полдник		10,72	13,83	59,8	449,9	
Итого за 9 день			50,36	51,9	220,4	1693,0	

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



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	1.Каша рисовая молочная	200	6,87	8,52	24,9	225,48	4-10
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	6-6
	3.Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/5	2,34	3,7	18,43	113,06	
2-й завтрак	Сок фруктовый (св. фрукты)	180(100)	-	-	18,0	72,0	
	Всего в завтрак		9,21	12,82	71,3	483,0	
Обед	1.Суп с вермишелью на к/б	200	2,36	5,3	23,3	178,28	1-11
	2.Овощное рагу с мясом.	200	7,15	9,2	20,54	196,53	2-5
	3.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	4.Хлеб ржаной, пш.	50/30	5,6	0,9	38,8	182,5	
	Всего в обед		15,6	15,56	87,3	776,27	
Полдник	1.Пирожок с мармеладом	70	5,9	5,8	51,3	275,0	5-5
	2.Молоко(кисломол. нап-к)	180	3,8	4,5	19,8	138,00	6-5
	Всего в полдник		20,3	10,3	60,12	413,00	
Итого за 10 день			45,05	45,9	218,7	1628,0	



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

Итого за весь период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
532,9	541,88	2238,28	16885,0

Среднее значение за период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
53,3	54,18	223,8	1688,5

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 726242342903868691666490759959119263676517201295

Владелец Минкина Ольга Анатольевна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024