

04-06



Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
Минкина О.А. Минкина
Приказ №_20_
от «_27_» февраля_2024г.

Перспективное меню
МБ ДОУ детский сад «Росток» р.п.Пачелма
на весенний период



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
1-й завтрак	1.Каша манная молочная	200	6,48	7,42	26,73	193,34	4-1
	2. Чай с сахаром	180			10,0	37,4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,3	16,6	113,6	-
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	180(100)	-	-	18(11,3)	72(46)	
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>8,82</u>	<u>11,72</u>	<u>70,79</u>	<u>416,34</u>	-
Обед	1.Салат свекольный	60	1.04	3,0	1,69	46,8	3-2
	2.Суп гороховый на к/б	200	8,86	2,8	35,0	194,8	1-2
	3.Жаркое по домашнему	200	19,0	7,4	41,38	309,6	2-10
	4.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб рж , пш,	50/30	5,68	0,87	38,1	182,5	-
	<u>Всего в обед</u>		<u>34,7</u>	<u>14,7</u>	<u>128,4</u>	<u>793,0</u>	
Полдник	1. Булочка(плюшка)	70	6,48	13,42	43,38	331,2	5-7
	2. Молоко	180	5,4	5,76	8,46	104	
	<u>Всего в полдник</u>		<u>11,5</u>	<u>19,15</u>	<u>56,84</u>	<u>435,2</u>	
Итого за 1 день			46,18	52,9	246,0	1645,0	

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



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
1-й завтрак	1.Каша гречневая-молочная	200	6,6	7,44	27,53	198,5	4-9
	2.Чай с сахаром	180	-	-	9,98	37,4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	30/5	2,74	4,87	18,0	113,6	
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	180(100)			18(11,3)	72(46)	
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>8,94</u>	<u>12,67</u>	<u>63,26</u>	<u>395,48</u>	
Обед							
	2.Суп-уха на к/б	200	10,14	3,31	12,69	221,89	1-9
	3.Ленивые голубцы	200	15,92	11,42	19,89	260,93	2-9
	4.Компот из сухофр.	180	0,16	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб пшен, рж	30/50	5,68	14,73	38,8	182,5	
	<u>Всего в обед</u>		<u>31,8</u>	<u>15,6</u>	<u>82,48</u>	<u>724,0</u>	
Полдник	1.Творожно –манный пудинг со сгущенным молоком	150	16,9	14,37	16,59	250,0	5-3
	2.Кисломолочный напиток	180	4,5	4,5	19,8	138,6	6-5
	3Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,4	47,6	
	<u>Всего в полдник</u>		<u>22,9</u>	<u>20,5</u>	<u>46,4</u>	<u>436,0</u>	
Итого за 2 день			<u>49,4</u>	<u>48,7</u>	<u>198,19</u>	<u>1650,00</u>	

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



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
1-й завтрак	1.Каша рисовая молочная	200	6,87	8,52	24,0	225,4	4-10
	2.Чай с сахаром	180			9,98	37,4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,3	18,5	113,06	-
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	180(100)			18(11,3)	72(46)	
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>9,2</u>	<u>12,84</u>	<u>74,3</u>	<u>467,0</u>	-
Обед	1. Суп картофельный с рубленым яйцом, сметаной	200	5,46	6,47	25,38	174,28	1-8
	2.Гуляш мясной с отварными рожками	50/50 130	18,11	14,5	36,72	351,0	2-1
	3.Салат-винегрет	60	1,39	4,0	4,79	75,16	3-11
	4. Компот из сухофр.	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб ржан., пшен.	50/30	5,68	0,87	38,8	182,5	-
	<u>Всего за обед</u>		<u>30,7</u>	<u>25,8</u>	<u>124,0</u>	<u>842,0</u>	
	1.Вермишель молочная.	200	7,4	8,71	29,25	201,15	4-4
	2.Кофейный напиток	180	-	-	0,10	37,4	6-7
	3. Хлеб пшен.	20	1,5	0,16	10,0	47,6	
	<u>Всего в полдник</u>		<u>8,54</u>	<u>8,86</u>	<u>49,25</u>	<u>286,15</u>	
Итого за 3 день			48,9	51,0	221,5	1580,0	

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)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
1-й завтрак	1.Каша пшенная молочная с сыром	200	9,5	11,63	26,42	237,5	4-3
	2.Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,3	18,4	113,6	-
	3.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	6-6
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	180(100)			18(11,3)	72(46)	
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>11,85</u>	<u>15,93</u>	<u>66,0</u>	<u>434,5</u>	
Обед	1.Салат луковый	30	0,18	3,0	1,74	25,34	3-28
	2.Щи с мясом, сметаной	200	10,08	7,34	16,9	198,9	1-11
	3.Рыбные тефтели с картофельным пюре	70/130	10,9	15,13	30,0	326,0	5-13
	4.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб пшен, рж	20/50	3,8	0,7	32,7	135,1	-
	<u>Всего в обед</u>		<u>25,6</u>	<u>26,08</u>	<u>93,5</u>	<u>744,7</u>	-
Полдник	1.Омлет с сыром	150	14,5	20,2	10,7	286,22	5-1
	2.Какао с молоком	180	2,8	4,8	10,0	95,0	6-4
	3.Хлеб пшеничный	20	1,8	0,4	10,4	45,4	
	4.Свежие фрукты	100	0,3	-	10,02	47,6	
	<u>Всего в полдник</u>		<u>19,14</u>	<u>9,11</u>	<u>49,15</u>	<u>286,15</u>	
Итого за 4 день			<u>50,43</u>	<u>54,12</u>	<u>209,33</u>	<u>1606,0</u>	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
1-й завтрак	1.Каша кукурузная, молочная	200	6,28	7,3	27,73	198,13	4-8
	2.Кофейн. напиток	180	-	-	10,0	37,4	6-7
	2.Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,3	18,43	113,6	-
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	180(100)			18(11,3)	72(46)	
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>11,61</u>	<u>15,46</u>	<u>66,4</u>	<u>395,4</u>	-
Обед	1. Борщ на к/б со сметаной	200	1,19	6,16	16,31	108,01	1-7
	2. Биточки куриные с отварн.макаронами	70/130	13,25	10,36	37,52	291,68	2-11
	3.Компот из сухофруктов	180	0,03	-	12,2	59,36	6-3
	4. Хлеб рж, пшен	50/30	4,6	1,1	37,7	142,10	-
	<u>Всего в обед</u>		<u>19,67</u>	<u>16,76</u>	<u>103,34</u>	<u>601,0</u>	-
Полдник	1.Пирожок с мармеладом	70	12,95	13,65	62,32	425,25	5-5
	2.Кисломолочный напиток	180	4,5	3,75	16,03	138,35	6-5
	3. Хлеб пшен	20	1,8	0,4	10,4	47,6	-
	<u>Всего в полдник</u>		<u>17,45</u>	<u>9,11</u>	<u>49,65</u>	<u>286,15</u>	
	Итого за 5 день		<u>50,45</u>	<u>54,12</u>	<u>209,85</u>	<u>1486,1</u>	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
1-й завтрак	1.Каша манная молочная	200	6,4	7,4	23,7	189,5	4-1
	2.Чай с сахаром	180			9,98	37,4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,8	16,06	113,6	-
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	180(100)			18,0(11,3)	72(46)	-
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>8,38</u>	<u>11,7</u>	<u>86,0</u>	<u>412,0</u>	
Обед	1.Суп -уха	200	10,14	3,31	12,69	221,89	1-9
	2.Салат свекольный	60	1,4	3,0	6,0	54,0	3-2
	3.Плов с мясом	200	13,76	10,6	44,38	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	37,7	113,1	-
	<u>Всего в обед</u>		<u>29,6</u>	<u>18,01</u>	<u>113,0</u>	<u>760,0</u>	
Полдник	1.Отв.макароны с сыром,маслом сливочным	130	7,0	9,0	32,85	261,85	5-9
	2.Хлеб пшен.	20	1,48	0,56	10,35	47,6	
	3Какао с молоком	180	2,8	4,8	11,8	91,0	6-4
	<u>Всего в полдник</u>		<u>11,4</u>	<u>19,57</u>	<u>55,0</u>	<u>402,0</u>	
Итого за 6 день			<u>48,7</u>	<u>53,0</u>	<u>236,0</u>	<u>1584,0</u>	

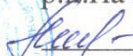


Утверждаю:
Заведующий МБ ДОУ
детский сад «Росток»
р.п.Пачелма
 О.А. Минкина

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
1-й завтрак	1.Вермишель молочная	200	7,04	8,7	29,0	201,0	4-4
	2.Чай с сахаром	180	-	-	9,9	37,4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,3	17,43	113,6	-
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	180(100)			18,0(11,3)	72(46)	
	Всего в завтрак		9,38	12,61	79,06	446,0	
Обед	1.Щи с мясом, сметаной	200	11,07	6,3	27,82	208,09	1-10
	2.Тефтели рыбные, картофельное пюре	70/130	16,56	9,68	30,71	287,36	2-12
	3.Салат луковый	30,0	0,18	3,0	1,74	25,34	3-28
	4.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб ржаной, пшен.	50/30	4,6	1,1	37,7	142,10	-
	Всего в обед		32,54	17,08	108,4	722,0	
Полдник	1.Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком	150	16,63	15,14	26,03	286,34	5-3
	2.Кисломолочный напиток	180	4,5	3,75	16,3	138,84	6-5
	3.Хлеб пшеничный	20	1,28	0,4	10,04	47,6	
	Всего в полдник		21,0	18,89	42,56	471,0	
Итого за 7 день			49,7	54,1	229,0	1611,0	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 8							
1-й завтрак	1.Каша молочная гречневая.	200	6,67	8,05	26,95	198,0	4-9
	2.Коф. напиток	180			10,0	37,4	6-7
	3.Булка со сливочным маслом	30/5	2,74	3,7	15,43	113,6	-
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	180(100)			18,0(11,3)	72(46)	
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>9,01</u>	<u>12,0</u>	<u>61,41</u>	<u>445,0</u>	-
Обед	1.Салат овощной	60	1,01	3,0	3,07	51,93	3-10
	2 Суп с рубленым яйцом, сметаной	200	6,21	4,98	37,85	213,16	1-8
	3.Бефстроганов в томатном соусе с отв.макаронами	50/50/130	18,88	13,15	36,47	355,82	2-7
	4.Компот из сухофр.	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	5.Хлеб рж., пшенич.	50/30	4,2	1,1	32,0	142,10	-
	<u>Всего в обед</u>		<u>29,4</u>	<u>22,23</u>	<u>126,26</u>	<u>672,55</u>	
Полдник	1.Блины с маслом, сахаром	120	7,44	14,18	46,96	440,0	5-4
	2.Молоко	180	5,04	5,4	18,46	104,0	
	<u>Всего в полдник</u>		<u>11,9</u>	<u>19,6</u>	<u>63,85</u>	<u>444,65</u>	
Итого за 8 день			<u>49,0</u>	<u>54,52</u>	<u>251,6</u>	<u>1650,0</u>	

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)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
1-й завтрак	1.Каша молочная «Дружба»	200	6,48	8,9	27,73	209,39	4-5
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,3	13,4	113,6	
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	180(100)			18,0(11,3)	72(46)	
	Всего в завтрак		9,57	12,35	63,4	406,4	
Обед	1.Борщ со сметаной на к/б	200	1,25	6,1	14,38	108,0	1-7
	2.Котлета мясная с гороховым пюре	70/130	18,16	15,13	50,31	348,34	2-8
	3.Компот из сухофр.	180	0,16	-	12,2	59,36	6-3
	4.Хлеб рж.,пшен.	50/30	4,6	1,1	37,7	142,10	
	Всего в обед		24,27	20,63	115,0	671,0	
Полдник	1.Омлет с сыром	150	10,5	20,2	10,7	286,22	5-1
	2. Какао с молоком	180	2,8	4,8	14,5	95,4	6-4
	3. Хлеб пшен.	20	1,5	0,16	10,0	47,6	
	Всего в полдник		14,8	13,83	35,2	429,0	
Итого за 9 день			48,6	57,98	213,0	1610,0	



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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к/кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
1-й завтрак	1.Каша пшенная, молочная с сыром	200	9,5	14,6	21,25	231,0	4-3
	2.Чай с сахаром	180	-	-	10,0	37,4	6-6
	3.Булка со сливочным маслом	30/5	2,34	4,73	16,04	108,95	
2-й завтрак	Сок фруктовый (св.фрукты)	180(100)			18,0(11,3)	72(46)	
	<u>Всего в завтрак</u>		<u>11,94</u>	<u>16,33</u>	<u>69,27</u>	<u>468,35</u>	
Обед	1.Суп картофельный с вермишелью на к/б.	200	1,16	5,3	17,4	178,28	1-11
	2.Овощное рагу с мясом.	200	7,15	9,2	19,98	196,53	2-5
	3.Компот из сухофруктов	180	0,13	-	12,2	59,36	6-3
	4.Хлеб ржаной, пш.	50/30	4,6	1,1	37,7	142,10	
	<u>Всего в обед</u>		<u>13,04</u>	<u>15,6</u>	<u>69,9</u>	<u>572,0</u>	
Полдник	1Булочка творожная	70	16,5	13,04	40,39	317,96	5-2
	2.Кисломолочный напиток	180	3,8	4,5	19,8	138,0	6-5
	<u>Всего в полдник</u>		<u>20,3</u>	<u>17,54</u>	<u>61,0</u>	<u>456,0</u>	
Итого за 10 день			<u>47,18</u>	<u>49,47</u>	<u>200,1</u>	<u>1666,0</u>	



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

Итого за весь период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
485,0	533,3	2265,0	16202,0

Среднее значение за период:

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
48,5	53,33	226,5	1620,0

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

Белки %		Жиры %		Углеводы %	
Норма	Фактически	Норма	Фактически	Норма	Фактически
12-15	13	30-32	30,5	55-58	56

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201295

Владелец Минкина Ольга Анатольевна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024