



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Луизгиновский детский сад»
Д.Р. Абызова
«19» октября 2021 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
с определением пищевой ценности приготовляемых блюд
на 2020-2021 учебный год (с изменениями)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	150	200	5,07/6,76	7,8/10,4	19,4/25,8	168,8/224,94	1/1,125	№58
	Бутерброд с маслом	60	60	4,9	8,1	27	175	0	№65
	Чай сладкий	150	180	0	0	9,75/12,0	36,96/44,0	0	№44
Завтрак 2	Сок	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0	№42
Обед	Салат из моркови с раст. маслом.	45	60	0,3/0,7	5/6	4,6/6,4	65/82	9,6/12,8	№9
	Суп борщ со сметаной на мясном бульоне	150	200	6,1/9,4	7,8/12,9	9,5/19,98	90,51/120,68	10,8/11,9	№15
	Жаркое по-домашнему	130	150	3,1/3,5	4,8/5,6	8,8/10	163/180,34	-	№39
	Компот из сухофруктов	150	180	1,1/1,1	-	20,22/23,9	80,58/102,91	0,6/0,8	№39
	хлеб	50	70	3,7/4	1,7/2,0	20,5/22	107,22/110,5	-	№64
полдник	Суп молочный	150	150	11,0	10,96	57,20	371,26	1	№ 93
	Цикорий с печеньем	100	100	2,8	3,2	4,1	59	1,08	№ 62
Итого за первый день							1455,77/1632,77		
День 2									
Завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	150	200	4,6/6,4	7,1/9,0	30,4/40,1	184/245	0,67/0,9	№59
	Чай сладкий	150	180	-	-	9,75/12,0	36,96/44,0	-	№44
	Бутерброд с сыром	60	60	4,9	8,1	27	175	-	№65
Завтрак 2	Свежие фрукты	100	100	1	0,2	20,2	92	4	№43
Обед	Салат из свежих овощей	45	60	0,5/0,6	3,56/4	1,72/1,81	41,79/50	9,32	№8
	Суп с клецками на мясном бульоне	150	200	4,29/5,72	0,36/0,48	12,09/16,12	76,41/101	4,26/5,33	№12
	Перловка с сосиской	150	180	11/12,6	12,1/13,8	27,1/32	263,25/280	2,3/2,5	№76
	Кисель	180	200	-	-	19,6	80	3,0	№36

	Хлеб.	50	70	3,7/4	1,7/2,0	20,5/22	107,22/110,5	-	№64
Полдник.	Расстегай	100	100	11,0	10,96	57,20	371,26	-	№51
	Йогурт питьевой	100	100	2,05	1,15	6,6	47	-	№35
Итого за второй день							1281,73/1463,92		
День3									
Завтрак:	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	150	200	4,74/6,32	7,7/10,18	19,8/26,34	167,37/223,16	0,9	№28
	Какао	180	200	2,7/3	2,4/2,9	18,7/22,5	111/133	1/1,2	№35
	Бутерброд с джемом	45	60	5,8/6,1	12,3/12,7	13,3/13,9	190/200	0,2	№49
Завтрак 2:	Сок	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0	№42
Обед:	Суп рассольник со сметаной	150	200	2,6/3,38	1,5/1,9	9,18/12,24	71,05/94,74	7,3	№11
	Гречка рассыпчатая	150	180	4,51/5,41	5,8/7,02	25,39/30,47	173/208	12,45/14,99	№39
	Рыба под овощами	80	80	8,6/9,0	7,8/8,1	0,1/0,2	104,5/110	14,5/15,3	№91
	Компот из сухофруктов	150	200	1,0/1,4	-	23,9/26,96	80,58/102,91	0,6/0,8	№39
	хлеб	50	70	3,7/4	1,7/2,0	20,5/22	107,22/110,5	-	№64
Полдник:	пельмени	65	80	4/6,5	3/3,2	17/24	110/145	10	№80
	Чай с печеньем	100	100	2,8	3,2	4,1	59	0,7	№37
Итого за третий день							1113,22/1320,31		
День 4									
Завтрак:	Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	150	200	4,9/6,66	8,25/11	16,98/22,64	162,33/216,44	0,9	№59
	Чай с конфетой	170	200	-	-	11/13,3	52/58	4,06	№45
	Бутерброд с маслом	60	60	4,9	8,1	27	175	-	№65
Завтрак 2	Свежие фрукты	100	100	0,4/0,54	0,17/0,22	14,1/15,72	69,7/75,76	1,6	№42
Обед:	Салат из отварной свеклы с чесноком	45	60	0,8/0,9	3,5/3,9	4/5,1	51,8/55	2,4	№2
	Суп с мак изделиями на мясном бул.	150	250	2,9/4,3	3,8/5,91	16,6/26,5	111/176	7,1/10,4	№13
	Рис с котлетой	130	150	3,0/3,3	4,5/4,68	8/8,04	122/123,9	3,13/3,15	№76

	Кисель	170	200	4/4,8	4/4,8	19/21,96	136,01/147,84	0,9	№41
	хлеб	50	70	3,7/4	1,7/2,0	20,5/22	107,22/110,5	-	№64
Полдник:	Пирог с джемом	100	100	5,7	4,82	27,46	180,34	-	№52
	Снежок	100	100	2,05	1,15	6,6	47	-	№37
Итого за четвертый день.							1264,38/1437,78		
День 5									
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом.	150	200	5,07/6,76	7,8/10,4 2	19,4/25,8 6	168,8/224,94	1/1,125	№75
	Чай сладкий								
	Бутерброд с маслом	55	55	2,28	3,6	26,2	146,3	0,4	№71
Завтрак 2	Сок(напиток из шиповника)	100	100	0,4	0,4	9,8	44	-	№48 №42
Обед	Салат из зеленого горошка с луком.	45	60	0,5/0,6	3,5/4	1,72/1,81	41,79/50	9,32	№8
	Суп гороховый на мясном бульоне.	200	250	3,08/3,85	1,74/2,1 7	5,42/6,7	64,98/81,1	9,98/12,47	№12
	Рожки отварные	150	180	7,2/8,0	2,89/3,1	1,77/2,05	60,8/83	0,52	№67
	Печень по строгоновски	60	60	16	22	0,12	245	43	№26
	Компот из с/ф	180	200	7,5/7,76	7,5/7,76	16/17,86	67/69,38	3,2	№38
	Хлеб.	50	70	3,7/4	1,7/2,0	20,5/22	107.22/110.5	-	№64
Полдник	Каша рисовая	130	150	3,4	6,26	26,96	179	-	№95
	Чай с печеньем	150	180	2.8	3.2	4.1	59	0.7	№37
Итого за пятый день							1054.1/1154.22		
День 6									
завтрак	Каша «дружба» на молоке со сливочным маслом	150	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9/1,125	№57
	Чай	170	200	-	-	11/13,3	52/58	4,06	№45
	Бутерброд с джемом	45	60	5,8/6,1	12,3/12, 7	13,3/13,9	190/200	0,2	№349
Завтрак 2	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92	4	№43
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком	45	60	0,55/0,6	3,6/3,9	2,25/3,0	44,345/45	0,27/0,3	№7
	Суп рыбный из консервов	150	200	3.82/5.1	1.29/1.7 2	12.67/16. 9	85.68/114.24	4,24	№15

	Рагу овощное с курицей	132	150	3,159/4,3 74	4,654/6, 444	31,8/44,0 3	181,74/251,64	-	№31
	кисель	200	200	-	-	19,6	80	3,0	№36
	хлеб	50	70	3,7/4	1,7/2,0	20,5/22	107,22/110,5	-	№64
Полдник	Суп молочный	150	200	3,33	5,5	11,32	108,22	0,45	№81
	Чай с печеньем	100	100	0,07/0,2	-	5,75/16,3	21,7/40	-	№63
Итого за шестой день							1249,98/1386,68		
День7									
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	150	200	10,71/14, 28	11,04/1 4,72	29,22/38, 96	271,93/362,58	0,580,78	№28
	Чай сладкий с лимоном	150	180	-	-	9,75/12,0	36,96/44	-	№44
	Бутерброд с сыром	60	60	4,9	8,1	27	175	-	№65
Завтрак 2	Свежие фрукты	100	100	0,4/0,54	0,17/0,2 2	14,1/15,7 2	69,7/75,76	1,6	№42
Обед	Салат из огурцов с репчатым луком	45	60	0,43/0,51	3,55/4,1	1,3/1,52	38,7/42,4	4,7/5,0	№3
	Щи со сметаной	150	200	2,8/3,7	1,27/1,7 8	7,63/10,1 8	54,6/72,82	9,8	№16
	Плов	150	200	3,0/3,4	3,2/3,8	18,2/20,4	150,2/171,3	0,57/1,0	№99
	Компот	150	200	-	-	19,6	80	3,0	№36
	хлеб	50	70	3,7/4	1,7/2,0	20,5/22	107,22/110,5	-	№64
Полдник	Творог со сметаной	100	100	13,66	9,04	9,92	236,4	0,27	№70
	Чай с пряником	150	180	-	-	9,75/12,0	36,96/44	-	№44
Итого за седьмой день							1289,49/1492,19		
День 8									
Завтрак	Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	150	200	4,6/6,4	7,1/9,0	22,49/61, 32	179,5/239,34	0,67/0,9	№59
	Чай сладкий	180	200	2,7/3,0	2,4/2,9	18,7/22,5	111/133	1/1,2	№44
	Бутерброд с маслом	55	55	2,28	3,6	26,2	146,3	0,4	№71
Завтрак 2	Сок	100	100	0,4	0,4	9,8	44	-	№42
Обед	Салат капустный с зеленым горошком	45	60	0,3/0,7	5/6	4/6	65/82	9,6/12,8	№9
	Суп свекольник со сметаной	150	200	2,61/3,48	0,4/0,54	10,89/14,	64,23 /85,64	2,22	№17

						52			
	Пюре картофельное	150	180	11/12,6	12,1/13,8	27,1/32	263,25/280	2,3/2,5	№76
	Минтай тушеный в сметане	80	80	8,6/9,0	7,8/8,1	0,1/0,2	104,5/110	14,5/15,3	№23
	Кисель	180	200	1,1/1,4	-	23,9/26,96	102,9/107,44	0,6/0,8	№39
	хлеб	50	70	3,74/4	1,7/2,0	20,5/22	107,22/110,5	-	№64
полдник	Пирожки печеные с джемом	100	100	8,04	1,51	47,65	236,4	-	№51
	Какао	150	200	4,57/6,1	4,2/5,4	7,56/10,1	85/113,34	2,05/2,74	№35
Итого за восьмой день							1196,25/1375,56		
День 9									
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150	200	6,78/9,04	6,2/8,2	23,9/31,98	178,1/237,42	7,9/9,62	№72
	Бутерброд с сыром	60	60	4,9	8,1	27	175	-	№65
	Чай сладкий с лимоном	150	180	-	-	9,75/12,0	36,96/44,0	-	№44
Завтрак 2	Сок	100	100	1	0,2	20,2	92	4	№43
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	1,26/1,68	1,0/1,34	5,5/7,38	95/132	19,74	№18
	Каша перловая с колбасой	150	200	3,18/4,24	12,5/16,7	10,92/14,56	227,91/303,88	6,5/ 8,7	№22
	Компот	150	200	-	-	19,6	80	30	№36
	Хлеб.	50	70	3,74/4	1,7/2,0	20,5/22	107,22/110,5	-	№64
Полдник	Каша ячневая на молоке	100	100	2,61/3,48	0,4/0,54	10,89/14	64,23/85,64	2,22	№97
	Чай с мармеладом(зефир)	100	100	-	-	9,75/12,0	61,76/68,8	-	№61
Итого за девятый день							1211,33/1387,1		
День 10									
Завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	150	200	4,7/6,3	5,7/7,3	28,9/38,2	185/243	1,1,3	№75
	Чай	150	180	-	-	9,75/12,0	36,96/44,0	-	№44
	Бутерброд с джемом	60	60	4,9	8,1	27	175	-	№65
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	9,8	44	-	342
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	60	3,5/4,7	2,5/3,3	1,9/15,9	83/111	6,9/9,2	№4

	Лапша домашняя с курицей	150	200	3,18/4,24	6,72/8,9	6,97/9,3	119,7/159,6	16,95/22,6	№18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	3.1/3,5	4,8/5,6	8,8/10	163/180,34		№39
	Тефтели	50	70	4.73/5.1	2,48/3	2,2/3	72/109	4,32	№33
	Кисель	180	200	1,1/1,4	-	23,9/26,9 6	102/107,44	0,6/0,8	№36
	Хлеб.	50	70	3,74/4	1,7/2,0	20,5/22	107,22/110,5	-	№64
Полдник	Булочка домашняя	100	100	4,95	6,75	15,48	140,28	0,67	№14
	Снежок	100	100	-	-	9,75	68,8	-	№61
Итого за десятый день							1145,83/1290,03		

ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИК: pbprog.ru – ПРОГРАММНЫЙ ЦЕНТР. ПОМОЩЬ ОБРАЗОВАНИЮ.