

Муниципальное автономное образовательное учреждение центр развития ребёнка - детский сад № 32  
города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с № 32

 Л.В. Дементьева

« 29 » января 2021 г.



Пр.№20/2 от 29.01.2021г

# ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

## ДЕТЕЙ ОТ 1- ДО 3-х ЛЕТ

*Летне-осенний период*



434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79
	яблоки свежие	0,033	0,029									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	<b>ПОЛДНИК</b>											
124	Икра свекольная			1/40	0,96	2,84	4,16	46	0,012	3,16	17,6	0,68
	свекла	0,038	0,029									
	лук репчатый	0,005	0,004									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,003	0,003									
309	Макаронник отварные			1/75	8,61	4,12	20,26	152,48	0,014	3,14	14,69	2,89
	макаронные изд.	0,025	0,025									
	масло сливочное	0,0017	0,0017									
403	Печень говяжья по-строгоновски			1/100	16,36	12,54	3,91	193,64	0,26	7,72	20,90	6,09
	печень говяжья	0,116	0,096									
	масло растительное	0,008	0,008									
	масса припущенной печени		0,070									
	Соус сметанный		<b>0,035</b>									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	масса соуса		0,02									
	сметана	0,0155	0,0155									
514	Кофейный напиток с молоком			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
114	сахар	0,007	0,007									
	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	<b>ИТОГО</b>				<b>61,34</b>	<b>53,344</b>	<b>153,192</b>	<b>1328,42</b>	<b>0,664</b>	<b>34,9428</b>	<b>343,78</b>	<b>19,791</b>



	хлеб пшеничный	0,013	0,013									
	яйца	0,1 шт.	0,004									
	масло сливочное	0,0013	0,0013									
	молоко	0,010	0,010									
428	Капуста тушеная			1/100	3,66	3,56	3,86	62,37	0,039	16,83	60,39	0,99
	капуста белокачанная	0,130	0,104									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	морковь	0,008	0,006									
	лук репчатый	0,007	0,006									
	томатная паста	0,008	0,008									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15
	сок пл.яг.	0,045	0,045									
	крахмал картофельный	0,007	0,007									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	<b>ПОЛДНИК</b>											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
	мука пшеничная	0,059	0,059									
	сахар	0,006	0,006									
	масло сливочное	0,004	0,004									
	яйца	0,033 шт.	0,0013									
	дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,006	0,005									
118	Фрукты свеж(яблоко,банан,апельсин)	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ИТОГО</b>				<b>42,890</b>	<b>27,253</b>	<b>124,16</b>	<b>1234,74</b>	<b>0,6639</b>	<b>37,392</b>	<b>656,10</b>	<b>5,643</b>





504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/150	0,07	0,00	11,35	45,50	0,00	1,04	3,70	0,29
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,006	0,005									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00 Фрукты свеж(яблоко,банан,апельсин)	0,149	0,133	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ОБЕД</b>											
113	Овощи натуральные свежие			1/68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013	3,24	14,9	0,388
	огурец свежий(помидор свежий)	0,071	0,068									
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы			1/162/18	0,86	1,87	6,32	45,50	0,04	4,10	7,70	0,43
	курица	0,028	0,0240									
	картофель	0,048	0,036									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло растительное	0,0018	0,0018									
	клецки мучные №178			1/18	1,04	0,991	4,309	30,38	0,014	0,056	12,38	0,12
	мука пшеничная	0,005	0,005									
	яйца	0,045 шт.	0,0018									
	масло сливочное	0,0006	0,0006									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/52	7,80	4,20	2,30	78,00	0,050	1,30	25,20	0,40
	треска филе	0,066	0,049									
	морковь	0,019	0,014									
	лук репчатый	0,010	0,009									
	масло растительное	0,004	0,004									
451	Соус сметанный			1/28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01	0,02	3,39	0,03
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,014	0,014									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059	1,94	16,4	0,15

		сок пл.яг.	0,045	0,045									
		крахмал картофельный	0,007	0,007									
		сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной		0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	<b>ПОЛДНИК</b>												
307	Омлет натуральный				1/100	8,532	13,25	2,28	161,49	0,061	0,305	80,75	1,523
		яйца	1,53 шт.	0,061									
		молоко	0,039	0,039									
		масло сливочное	0,003	0,003									
112	Овощи натуральные свежие				1/40	0,321	0,04	1,004	5,62	0,012	4,014	9,323	0,241
		огурец свежий(помидор свежий)	0,042	0,040									
514	Кофейный напиток с молоком				1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
		кофейный напиток	0,0015	0,0015									
		молоко	0,072	0,072									
114		сахар	0,007	0,007									
	Хлеб пшеничный		0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
583	Булочка домашняя				1/80	6	10,4	22,55	203,6	0,07	1,19	113,9	0,5
		мука пшеничная	0,055	0,055									
		сахар	0,008	0,008									
		масло растительное	0,011	0,011									
		яйца	0,033 шт.	0,0013									
		дрожжи прессованные	0,0012	0,0012									
	<b>ИТОГО</b>					<b>44,61</b>	<b>56,86</b>	<b>169,440</b>	<b>1341,68</b>	<b>0,308</b>	<b>26,704</b>	<b>135,66</b>	<b>6,339</b>

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>5 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
171	Суп молочный с мак. изд.			1/180	5,1	4,73	17,08	131	0,068	0,83	147,9	0,32

	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
506	Чай с молоком ( 1-й вариант)			1/150	1,12	0,97	12,99	64,90	0,029	0,97	48,50	0,336
	чай -заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,010	0,010									
	молоко	0,037	0,037									
609	Кондитерское изделие(печенье)	0,025	0,025	1/25	1,88	2,45	18,6	104,25	0,014	0	2,5	0,14
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
535	<b>10-00</b> Кисломолочный напиток			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка(кефир)	0,154	0,150									
	<b>ОБЕД</b>											
124	Икра морковная			01.80	1,9	5,7	8,3	92	0,02	6,3	35	1,4
	морковь	0,075	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
	масло растительное	0,006	0,006									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/180	1,66	3,06	10,80	77,70	0,140	6,24	13,70	0,66
	картофель	0,060	0,045									
	крупа гороховая	0,014	0,014									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,009	0,007									
	масло сливочное	0,004	0,004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/135	15,64	15,78	12,7	255	0,141	2,7	16,78	2,35
	говядина котлетное мясо	0,079	0,075									
	картофель	0,148	0,111									
	масло сливочное	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,230									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160





112	Овощи натуральные свежие			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
	помидор свежий(огурец свежий)	0,073	0,068									
338	Рыба отварная			1/70	12,38	0,49	0,28	55,00	0,041	0,42	16,00	0,28
	треска филе	0,117	0,0850									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	0,090	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
114	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
	<b>итого</b>				<b>44,851</b>	<b>36,018</b>	<b>141,152</b>	<b>999,13</b>	<b>0,502</b>	<b>49,688</b>	<b>357,27</b>	<b>12,455</b>

№ рец.	Наименование блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>7 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
99	Бутерброд с маслом			1/20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017	0	3,7	0,18
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
170	Суп молочный из хлопьев овсяных "Геркулес"			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	крупа "Геркулес"	0,011	0,011									
	молоко	0,126	0,126									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/150	0,07	0	11,21	45	0	0	3,73	0,3
	чай-заварка	0,00036	0,00036									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	<b>10-00</b> Фрукты свеж( бананы,яблоко,апельсин)	0,156	0,120	1/120	1,8	0,6	25,2	115	0,05	12	10	0,72







<b>ЗАВТРАК</b>												
97	Бутерброд с маслом и сыром			1/31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017	0,084	115,9	0,25
	сыр российский	0,012	0,012									
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,014	0,014									
170	Суп молочный с крупой рисовой			1/180	4,33	4,64	14,86	119	0,05	1,15	140	0,23
	молоко	0,126	0,126									
	крупка рисовая	0,011	0,011									
	масло сливочное	0,0018	0,0018									
514	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028	1,11	90,72	0,07
	кофейный напиток	0,0015	0,0015									
	молоко	0,072	0,072									
	сахар	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
118	10-00Фрукты свеж(яблоко,банан,апельсин)	0,149	133,0	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
<b>ОБЕД</b>												
112	Овощи натуральные свежие			1/60	0,479	0,06	1,497	8,383	0,0176	5,988	13,77	2,93
	огурец свежий(помидор свежий)	0,063	0,060									
138	Рассольник со сметаной			1/180/5	1,33	3,65	10,15	78,80	0,064	7,27	14,60	0,68
	картофель	0,072	0,054									
	огурец соленый	0,012	0,011									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
	сметана	0,005	0,005									
353	Фрикадельки рыбные			1/70	10,23	1,46	5,28	75,2	0,055	0,21	35	0,55
	треска филе	0,074	0,056									
	хлеб пшеничный	0,010	0,010									
	яйца	0,177 шт.	0,007									
	молоко	0,014	0,014									
179	Картофель отварной			1/80	1,5	3,3	10,2	76	0,08	11,1	8,8	0,6
	картофель	0,106	0,079									
	масло сливочное	0,004	0,004									
526	Компот из свежих плодов			1/150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014	3,1	15,8	0,79





	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/80	4,60	4,18	19,77	135,00	0,11	0,00	7,60	2,42
	крупа гречневая	0,037	0,037									
	масло сливочное	0,003	0,003									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/150	0,37	0	20,2	82	0,007	0,37	21	1,12
	смесь сухофруктов	0,018	0,023									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	0,030	0,030	1/30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053	0,0278	10,41	1,160
	<b>ПОЛДНИК</b>											
319	Запеканка из творога			1/70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032	0,279	138,35	0,47
	творог	0,066	0,065									
	крупа манная	0,004	0,004									
	яйца	0,038 шт.	0,0015									
	сахар	0,004	0,004									
	сметана	0,002	0,002									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044	0,89	177,8	0,15
	йогурт	0,154	0,150									
118	Фрукты свеж(яблоко,банан,апельсин)	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ИТОГО</b>				<b>62,311</b>	<b>62,268</b>	<b>180,482</b>	<b>1545,31</b>	<b>0,656</b>	<b>28,244</b>	<b>388</b>	<b>11,496</b>

	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Са</b>	<b>Fe</b>
1-ый день	62,1	56,904	156,272	1376,02	0,412	30,0228	339,28	13,981
2-ой день	42,89	27,253	124,16	1234,74	0,7025	37,817	816,2	6,443
3-ий день	63,045	51,852	168,304	1355,85	0,5023	46,64	525,17	11,559

4-ый день	44,61	56,86	169,44	1341,68	0,493	37,991	553,93	8,894
5-ый день	54,12	62,82	179,68	1487,7	0,773	130,07	836,91	9,07
6-ой день	45,421	38,688	143,462	1034,83	0,458	40,233	611,39	11,568
7-ой день	35,83	36,68	186,28	1203,99	0,609	46,829	615,97	8,08
8-ой день	48,03	45,9	160,62	1237,07	0,485	20,048	738,38	8,87
9-ый день	49,71	45,364	158,8	1233,14	0,738	70,352	536,6	13,8
10-ый день	62,311	62,268	180,482	1545,31	0,879	42,839	613	15,185
	<b>508,067</b>	<b>484,589</b>	<b>1627,5</b>	<b>13050,33</b>	<b>6,0518</b>	<b>502,8418</b>	<b>6186,83</b>	<b>107,45</b>
	<b>49,69</b>	<b>47,92</b>	<b>167,385</b>	<b>1288,33</b>	<b>0,605</b>	<b>50,28</b>	<b>61,86</b>	<b>10,74</b>

Всего на 1 реб. За 10 дней  
В среднем на 1 реб. в день