

**Муниципальное автономное образовательное учреждение центр развития ребёнка - детский сад № 32  
города Крототкин 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 3- ДО 7 ЛЕТ**

*Летне-осенний период*

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в- ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>1 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,58	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
112	Овощи натуральные свежие			1/40	0,32	0,04	1	5,6	0,012	4	9,2	0,24
	огурец свежий(помидор свежий)	0,042	0,040									
307	Омлет натуральный			1/110	9,48	14,72	2,54	179,35	0,068	0,34	89,68	1,69
	яйца	1,72 шт.	0,068									
	молоко	0,042	0,042									
	масло сливочное	0,004	0,004									
508	Чай с молоком (1-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,9	0,36	1,17	114,3	0,36
	чай	0,0009	0,0009									
	молоко	0,045	0,045									
	сахар	0,010	0,010									
608	Кондитр издел(пряник,печенье,вафли)	0,04	0,04	1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
537	<b>10-00</b> Сок фрукт - ягодн.(в ассортим.)	0,15	0,15	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
	помидор свежий(огурец свежий)	0,085	0,081									
133	Борщ с капустой и картофелем			1/200/5	1,46	4	8,52	76	0,038	8,24	27,6	0,96
	свекла	0,040	0,032									
	капуста свежая	0,020	0,016									
	картофель	0,021	0,016									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
	томатная паста	0,003	0,003									
	сметана	0,005	0,005									
363	Мясо отварное			1/60	16,32	11,64	0,00	169,80	0,03	0,00	7,80	2,10

	мясо говядина	0,102	0,097									
	морковь	0,004	0,003									
	лук репчатый	0,003	0,002									
434	Картофельное пюре			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70
	картофель	0,113	0,084									
	молоко	0,016	0,015									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
526	Компот из свежих плодов			1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99
	яблоки свежие	0,041	0,036									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,057	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,005	0,005									
	масло растительное	0,005	0,005									
297	Макаронные изд. отварные			1/90	3,32	0,396	17,037	85,01	0,033	0,009	3,3440	0,46
	макронные изд.	0,030	0,030									
	масло сливочное	0,004	0,004									
403	Печень говяжья по-строгоновски			1/110	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	23,00	6,70
	печень говяжья	0,124	0,103									
	масло растительное	0,009	0,009									
	масса припущенной печени		0,070									
	Соус сметанный		<b>0,040</b>									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	масса соуса		0,02									
	сметана	0,02	0,02									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
114	Хлеб пшеничный	0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22



	сметана	0,005	0,005									
351	Биточки рыбные			1/80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,056	0,32	28	0,48
	треска филе	0,102	0,064									
	хлеб пшеничный	0,015	0,015									
	яйца	0,127 шт.	0,005									
	масло сливочное	0,0015	0,0015									
	молоко	0,0110	0,0110									
428	Капуста тушеная			1/165	6,11	5,94	6,44	103,95	0,066	28,05	100,65	1,65
	капуста белокачанная	0,217	0,173									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	морковь	0,013	0,010									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	томатная паста	0,013	0,013									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
	сок пл.яг.(в ассртим.)	0,054	0,054									
	крахмал картофельный	0,009	0,009									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)			1/80	6,78	3,72	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.	0,001									
	дрожжи прессованные	0,001	0,001									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
118	Фрукты свежие(яблоко,банан,апельсин)	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,0360	13,3	21,28	2,926
	<b>ИТОГО</b>				<b>48,651</b>	<b>35,519</b>	<b>221,41</b>	<b>1352,140</b>	<b>0,9622</b>	<b>71,044</b>	<b>810,41</b>	<b>10,726</b>





262	Каша пшеничная вязкая			1/200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,142	1,38	143,60	2,38
	крупка пшеничная	0,050	0,050									
	молоко	0,106	0,106									
	масло сливочное	0,010	0,010									
504	Чай с лимоном (1-й вариант)			1/180	0,09	0,00	13,68	54,90	0,00	1,26	4,50	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,010	0,010									
	лимон	0,007	0,007									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	10-00 Фрукты свеж(бананы,яблоко,апельсин)	0,195	0,150	1/150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	12	0,9
	<b>ОБЕД</b>											
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,891	0,081	2,84	16,2	0,008	12,15	8,1	0,891
	помидор свежий(огурец свежий)	0,087	0,081									
151	Суп картофельный с клецками с мясом птицы			1/180/20	0,96	2,08	7,02	50,60	0,05	4,60	8,60	0,48
	курица	0,039	0,0270									
	картофель	0,053	0,040									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
	Клецки мучные №178			1/20	1,16	1,102	4,788	33,76	0,016	0,062	13,76	0,13
	мука пшеничная	0,006	0,006									
	яйца	0,05 шт.	0,0020									
	масло сливочное	0,0007	0,0007									
348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/72	9,70	5,20	2,90	97,00	0,065	1,60	31,50	0,50
	треска филе	0,083	0,061									
	морковь	0,024	0,017									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	масло растительное	0,005	0,005									
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			1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70

		картофель	0,113	0,084									
		молоко	0,016	0,015*									
		масло сливочное	0,0045	0,0045									
524		Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18
		сок пл.яг.(в ассортим.)	0,054	0,054									
		крахмал картофельный	0,009	0,009									
		сахар	0,010	0,010									
114		Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
115		Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
		<b>ПОЛДНИК</b>											
307		Омлет натуральный			1/97	8,34	12,95	2,23	157,82	0,060	0,30	78,92	1,49
		яйца	1,5 шт.	0,060									
		молоко	0,037	0,037									
		масло сливочное	0,0035	0,0035									
		Зеленый горошек пром. произ.	0,090	0,060	1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
583		Булочка домашняя			1/80	5,999	10,397	48,25	310,59	0,08	0	11,997	0,67
		мука пшеничная	0,055	0,055									
		сахар	0,011	0,011									
		масло растительное	0,012	0,012									
		яйца	0,04 шт.	0,0016									
		дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
514		Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)			1/180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	1,17	113,40	0,09
		кофейный напиток	0,0018	0,0018									
		молоко	0,090	0,090									
		сахар	0,009	0,009									
114		Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
		<b>ИТОГО</b>				<b>69,340</b>	<b>64,94</b>	<b>294,654</b>	<b>2020,99</b>	<b>1,336</b>	<b>47,375</b>	<b>699,827</b>	<b>16,94</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>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0













	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
	масло растительное	0,007	0,007									
160	Суп крестьянский с крупой			1/200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,044	7,92	21,00	0,58
	капуста белокачанная	0,030	0,024									
	картофель	0,027	0,020									
	перловая крупа	0,008	0,008									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/180	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02
	говядина ( бескостное мясо)	0,061	0,058									
	морковь	0,022	0,018									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	лук репчатый	0,008	0,007									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
537	Сок фруктово-ягодный			1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52
	сок в ассорти.	0,180	0,180									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18







	лук репчатый	0,010	0,008									
	томатная паста	0,002	0,002									
	масло растительное	0,004	0,004									
372	Бефстроганов из отварной говядины			1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	21,32	1,759
	говядина	0,067	0,064									
	морковь	0,002	0,002									
	лук репчатый	0,002	0,002									
	морковь	0,005	0,004*									
451	Соус сметанный			1/40	0,616	4,252	1,352	46,120	0,007	0,028	16,960	0,044
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая рассыпчатая			1/100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,00	9,50	3,03
	крупа гречневая	0,046	0,046									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,010	0,010									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
319	Запеканка из творога			1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52
	творог	0,073	0,072									
	мука пшеничная	0,0085	0,0085									
	яйца	0,05 шт.	0,002									
	сахар	0,005	0,005									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,003	0,003									
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			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18

	йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свеж.(банан,яблоко,апельсин)	0,149	0,133	1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	<b>итого</b>				<b>64,157</b>	<b>63,823</b>	<b>212,702</b>	<b>1699,32</b>	<b>0,755</b>	<b>52,137</b>	<b>779</b>	<b>16,900</b>

	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Ккал</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Ca</b>	<b>Fe</b>
1 день	<b>68,188</b>	<b>63,567</b>	<b>194,184</b>	<b>1594,77</b>	<b>1,261</b>	<b>45,2888</b>	<b>525,984</b>	<b>20,281</b>
2 день	<b>48,651</b>	<b>35,519</b>	<b>221,41</b>	<b>1352,14</b>	<b>0,9622</b>	<b>71,044</b>	<b>810,41</b>	<b>10,726</b>
3 день	<b>45,658</b>	<b>43,312</b>	<b>205,555</b>	<b>1374,85</b>	<b>1,8298</b>	<b>41,97</b>	<b>611,47</b>	<b>9,836</b>
4 день	<b>69,34</b>	<b>62,37</b>	<b>294,654</b>	<b>2020,99</b>	<b>1,336</b>	<b>47,375</b>	<b>699,827</b>	<b>16,94</b>
5 день	<b>65,22</b>	<b>48,248</b>	<b>195,58</b>	<b>1618,84</b>	<b>0,936</b>	<b>128,93</b>	<b>919,4</b>	<b>11,07</b>
6 день	<b>56,079</b>	<b>51,33</b>	<b>186,517</b>	<b>1305,89</b>	<b>0,717</b>	<b>70,505</b>	<b>454,51</b>	<b>15,553</b>
7 день	<b>46,57</b>	<b>55,9</b>	<b>231,731</b>	<b>1563,36</b>	<b>0,817</b>	<b>44,911</b>	<b>421,55</b>	<b>12,85</b>
8 день	<b>59,97</b>	<b>50,894</b>	<b>211,44</b>	<b>1761,32</b>	<b>0,68</b>	<b>28,1</b>	<b>698,17</b>	<b>10,57</b>
9 день	<b>69,257</b>	<b>68,423</b>	<b>232,7</b>	<b>1648,43</b>	<b>1,431</b>	<b>79,354</b>	<b>629</b>	<b>20,535</b>
10 день	<b>70,047</b>	<b>61,813</b>	<b>231,002</b>	<b>1672,62</b>	<b>0,785</b>	<b>52,137</b>	<b>801</b>	<b>17,9</b>
	<b>598,98</b>	<b>541,376</b>	<b>2204,773</b>	<b>15913,21</b>	<b>10,755</b>	<b>609,6148</b>	<b>6571,321</b>	<b>146,261</b>
	<b>59,90</b>	<b>54,14</b>	<b>220,48</b>	<b>1591,32</b>	<b>1,08</b>	<b>60,96</b>	<b>657,13</b>	<b>14,63</b>

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