

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

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с №32
Л.В. Дементьева
2018 г.
03.04.2018



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3-х ЛЕТ

Зимне-весенний период

	лук репчатый	0,002	0,001									
434	Картофельное пюре			1/80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07	2,72	21,00	0,56
	картофель	25%- 0,090 30%- 0,096 35%- 0,103 40%- 0,112	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
	ПОЛДНИК											
124	Икра свекольная			1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02
	свекла	0,058	0,045									
	лук репчатый	0,013	0,011									
	томатная паста	0,017	0,017									
	масло растительное	0,005	0,005									
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									
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									
	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
	ИТОГО				40,49	41,674	129,402	1031,8	0,445	26,4928	462,19	11,281

	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
503	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	0,011	0,011									
	Итого				47,273	40,263	149,64	1153,10	0,7025	37,817	816,20	6,443

* нормы закладки даны на треску, минтай потрошенные обезглавленные : выход - конечное сырьё филе рыбы.

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	3 день											
	ЗАВТРАК											
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	11,87	60,51	0,029	0,97	94,86	0,29
	чай	0,0007	0,0007									
	молоко	0,037	0,037									
	сахар	0,011	0,011									
608	Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	0,025	0,025	1/25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019	0	2,7	0,19
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок в ассортименте	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1

ОБЕД												
17	Капуста квашеная			1/52	0,76	2,11	1,26	27,8	0,0084	12,62	20,2	0,252
	капуста квашеная	0,066	0,050									
	масло растительное	0,002	0,002									
148	Суп из овощей с фасолью			1/180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08	11,3	35,8	1,04
	картофель	25%- 0,036 30%-0,039 35%-0,042 40%-0,045	0,027									
	капуста свежая	0,034	0,027									
	морковь	0,009	0,007									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль/фасоль консервир.	0,007/0,014	0,007/0,014									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
411	Плов из отварной птицы			1/131	25,85	30,538	18,25	450,89	0,012	3,68	27,68	2,46
	курица	0,149	0,132									
	масло растительное	0,006	0,006									
	лук репчатый	0,012	0,010									
	морковь	0,008	0,006									
	крупа рисовая	0,023	0,023									
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	0,011	0,011									
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
ПОЛДНИК												
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
	помидор соленый	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	25%-0,090 30%-0,096 35%-0,103 40%-0,112	0,067									
	молоко	0,013	0,012									
	масло сливочное	0,004	0,004									
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
					60,495	49,552	168,154	1324,35	0,4873	46,64	514,17	11,059

* нормы закладки даны на треску, минтай потрошенные обезглавленные 6 выход - конечное сырьё филе рыбы.

№ рец.	Наименование блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	4 день											
	ЗАВТРАК											
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									
503	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	0,011	0,011									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17

		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
535	10-00 Кисломолочный напиток				1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
		ряженка	0,154	0,150									
	ОБЕД												
124	Икра морковная				1/80	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	0,022	0,022									
		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	25%- 0,060 30%- 0,064 35%- 0,069 40%- 0,075	0,045										
		крупя 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	25%- 0,148 30%- 0,159 35%- 0,171 40%- 0,185	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	0,011	0,011									
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
	ПОЛДНИК											
534	Молоко кипяченое			1/150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059	1,94	179,00	0,15
	молоко	0,157	0,150*									
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									
118	Фрукты свежие (апельсин,яблоко, банан)	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54
	ИТОГО				47,14	55,77	160,78	1321,50	0,759	130,07	834,41	8,930

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в- ва	
									B1	C	Ca	Fe
	6 день											
	ЗАВТРАК											
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,040	0,040	1/40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,008	2,80	16,40	0,28
307	Омлет натуральный			1/100	8,53	13,25	2,29	161,41	0,061	0,31	80,71	1,52
	яйца	1,53 шт.	0,061									
	молоко	0,038	0,038									
	масло сливочное	0,0036	0,0036									
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	0,011	0,011									
	молоко	0,037	0,037									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17

	сметана	0,002	0,002									
	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			1/150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,057	1,00	172,80	0,14
	ряженка	0,154	0,150									
	ИТОГО				45,48	43,6	160,47	1205,57	0,470	20,048	727,38	8,37

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	9 день											
	ЗАВТРАК											
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									
306	Яйца вареные			1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5
	яйца	0,5 шт.	0,020									
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									
	крупя 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	10-00 Фрукты свежие (яблоко, апельсин, банан)	0,149	133,0	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	ОБЕД											
121	Икра кабачковая(пром.произ.)	0,060	0,060	1/60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012	4,20	24,60	0,42

	масло сливочное	0,0018	0,0018									
	сахар	0,0014	0,0014									
	вермишель	0,014	0,014									
508	Какао с молоком			1/150	2,69	2,46	18,67	107,6	0,29	0,97	92,6	0,6
	какао-порошок	0,002	0,002									
	молоко	0,075	0,075									
	сахар	0,012	0,012									
114	Хлеб пшеничный	0,015	0,015	1/15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017	0	3	0,17
537	10-00 Сок в ассортименте	0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	ОБЕД											
113	Овощи натуральные соленые			1/68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006	9,59	6,4	0,703
	помидор соленый	0,073	0,068									
147	Щи из свежей капусты с картофелем			1/180	1,30	3,58	5,59	57,90	0,041	13,30	24,50	0,57
	капуста белокочанная	0,050	0,040									
	картофель	25%- 0,032 30%- 0,034 35%- 0,037 40%- 0,040	0,024									
	морковь	0,013	0,010									
	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	32,00	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			1/80	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	0,011	0,011									
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
	ПОЛДНИК											
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									
536	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 свежие (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
	ИТОГО				55,701	45,588	205,362	1471,89	0,849	42,923	703	15,255