

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

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с №32  
И.В. Дементьева  
« 04 » 04 20 14 г.  
пр. 09.07.2017



# ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

## ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

*Зимне-весенний период*



	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	25%- 0,113, 30%- 0,120 35%- 0,129, 40%- 0,140	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	0,013	0,013									
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			1/80	1,92	5,68	8,08	73,6	0,024	6,32	35,2	1,36
	свекла	0,076	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,022	0,022									
	масло растительное	0,007	0,007									
307	Омлет натуральный			1/90	7,756	12,05	2,077	146,81	0,055	0,277	73,41	1,385
	яйца	1,38шт.	0,055									
	молоко	0,035	0,035									
	масло сливочное	0,003	0,003									
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	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22





		сахар	0,006	0,006									
		сметана	0,003	0,003									
		мука пшеничная	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									
503	Чай с сахаром (2-ой вариант)				1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
		чай-заварка	0,0004	0,0004									
		сахар	0,013	0,013									
	<b>Итого</b>					<b>57,389</b>	<b>48,839</b>	<b>179,85</b>	<b>1340,095</b>	<b>0,8978</b>	<b>57,018</b>	<b>987,34</b>	<b>7,691</b>

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

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
	<b>3 день</b>												
	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Кисель витаминизированный				1/50	0	0	4,6	18,5	1,08	4	0,48	0
		кисель	0,005	0,005									
171	Суп молочный с мак. изд.				1/200	5,7	5,26	18,98	146	0,076	0,92	164,4	0,36
		молоко	0,140	0,140									
		масло сливочное	0,002	0,002									
		сахар	0,002	0,002									
		вермишель	0,016	0,016									
506	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	0,013	0,013									
607	Кондит.издел(вафли,печенье,пряник)		0,045	0,045	1/45	1,26	1,485	34,785	157,5	0,014	0	7,2	0,675
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22







		сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
118	<b>10-00</b> 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
	<b>ОБЕД</b>												
113	Овощи натуральные соленые				1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
	огурец соленый		0,085	0,081									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями				1/200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,084	6,60	12,20	0,76
	картофель		25%- 0,080, 30%- 0,086, 35%- 0,093, 40%- 0,100	0,060									
	макаронные изд.		0,008	0,008									
	морковь		0,010	0,008									
	лук репчатый		0,010	0,008									
	масло растительное		0,002	0,002									
376	Бифштекс рубленый паровой				1/50/30	14,48	9,017	1,49	144,84	0,0355	0	6,39	1,42
	говядина котлетное мясо		0,076	0,072									
	масло сливочное		0,0015	0,0015									
452	Соус сметанный натуральный				1/30	0,92	6,37	2,02	69,18	0,01	0,045	25,47	0,06
	сметана		0,030	0,030									
	мука пшеничная		0,002	0,002									
	масло сливочное		0,002	0,002									
179	Картофель отварной				1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель		25%- 0,132, 30%- 0,142, 35%- 0,152, 40%- 0,165	0,099									
	масло сливочное		0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового ягодного( в ассортименте)				1/180	0,18	0,108	35,10	142,20	0,007	2,34	19,80	0,18







		молоко	0,042	0,042									
		масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с молоком ( 1-й вариант)				1/180	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036	1,17	58,50	0,405
		чай -заварка	0,0004	0,0004									
		сахар	0,013	0,013									
		молоко	0,045	0,045									
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
537	<b>10-00</b> Сок фруктово-ягодный (в ассортименте)		0,150	0,150	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3	10,5	2,1
	<b>ОБЕД</b>												
113	Овощи натуральные соленые				1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
		огурец соленый	0,085	0,081									
136	Свекольник со сметаной				1/200	1,74	3,56	9,62	77,60	0,052	7,34	30,20	1,22
		свекла	0,064	0,051									
		морковь	0,010	0,008									
		лук репчатый	0,011	0,009									
		картофель	25%-0,046 30%_0,049 35%-0,053 40%-0,057	0,034									
		масло сливочное	0,004	0,004									
		томатная паста	0,003	0,003									
		сметана	0,002	0,002									
394	Тефтели из говядины паровые				1/60	11,45	10,54	7,22	169,32	0,05	2,075	15,77	1,826
		говядина котлетное мясо	0,061	0,058									
		хлеб пшеничный	0,011	0,011									
		масло сливочное	0,002	0,002									
		лук репчатый	0,032	0,027									
439	Сложный гарнир ( Картофель отварной с капустой тушеной)				1/170	3,4	7,026	37,39	140,49	0,09	25,83	56,65	2,38
		картофель	25%-0,112 30%-0,120 35%-0,130 40%-0,140	0,084									
		масло растительное	0,003	0,003									

		капуста свежая	0,096	0,071									
		масло сливочное	0,003	0,003									
		морковь	0,005	0,0034									
		лук репчатый	0,006	0,005									
		томатная паста	0,007	0,007									
		мука пшеничная	0,001	0,001									
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	0,013	0,013									
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	69,60	0,072	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.	0,0020									
		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									
536	Кисломолочный напиток				1/180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,0054	1,08	214,20	0,18
		йогурт	0,185	0,180									
	<b>Итого</b>					<b>57,668</b>	<b>61,847</b>	<b>181,297</b>	<b>1443,78</b>	<b>0,597</b>	<b>56,011</b>	<b>724,79</b>	<b>14,107</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>7 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0



348	Рыба, тушеная в сметанном соусе			1/100	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	25%- 0,113 30%- 0,120 35%- 0,129 40%-0,140	0,084									
	молоко	0,016	0,015*									
	масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,01	0,45	25,2	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
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>											
203	Овощи в молочном соусе ( 1-й вариант)			1/200	4,00	13,50	16,00	201,00	0,10	17,20	83,00	1,10
	морковь	0,065	0,052									
	картофель	25%- 0,040 30%- 0,043 35%- 0,046 40%- 0,050	0,030									
	капуста белокочанная	0,050	0,040									
	горошек зеленый ( консер.)	0,032	0,020									
	масло сливочное	0,012	0,012									
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)			1/75	2,57	5,21	6,65	83,76	0,032	0,488	89,780	0,13







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	0,063шт.	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
	ряженка	0,184	0,180									
	<b>ИТОГО</b>				<b>59,97</b>	<b>55,9</b>	<b>211,44</b>	<b>1576,86</b>	<b>0,683</b>	<b>28,097</b>	<b>968,17</b>	<b>10,57</b>

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>9 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
99	Бутерброд с маслом			1/25	1,72	4,28	9,88	84,4	0,02	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,020	0,020									
306	Яйца вареные			1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5
	яйца	0,5шт.	0,02									
259	Каша рисовая вязкая			1/200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	131	0,56
	молоко	0,110	0,110									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
	масло сливочное	0,010	0,010									
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



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	0,06	0	12,25	1,365
<b>ПОЛДНИК</b>												
362	Рагу из овощей			1/70/30	1,75	4,11	5,24	65,80	0,05	26,60	34,96	0,60
	картофель	25%- 0,043 30%- 0,046 35%- 0,050 40%- 0,054	0,032									
	морковь	0,020	0,016									
	капуста белокочанная	0,025	0,020									
	лук репчатый	0,009	0,008									
	зеленый горошек консервированный	0,024	0,016									
	масло растительное	0,004	0,004									
462	Соус томатный			1/30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,47	1,35	0,11
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,001	0,001									
	томатное пюре	0,005	0,005									
	сахар	0,001	0,001									
108	Колбаса вареная			1/55	14,08	14,36	0,00	188,65	0,02	0,39	495,00	0,50
	колбаса вареная	0,0555	0,055									
503	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
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>66,11</b>	<b>52,519</b>	<b>224,1</b>	<b>1614,46</b>	<b>1,214</b>	<b>71,185</b>	<b>988,8</b>	<b>16,280</b>

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

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в- ва	
									B1	C	Ca	Fe





536	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 свежие (яблоко, банан, 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>61,877</b>	<b>50,623</b>	<b>246,985</b>	<b>1707,71</b>	<b>0,781</b>	<b>51,175</b>	<b>702</b>	<b>17,474</b>