

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

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с №32  
ЦРР-д/с №32 Л.В. Дементьева  
« 04 » 20 11 Г.  
и.р. 2017



# ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

## ДЕТЕЙ ОТ 3-х ДО 7 ЛЕТ

*Летне-осенний 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	0,055	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>48,920</b>	<b>184,09</b>	<b>1345,335</b>	<b>0,9388</b>	<b>65,118</b>	<b>990,58</b>	<b>7,529</b>

\*нормы даны на рыбу 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
	<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
537	<b>10-00</b> Сок 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>												
112	Овощи натуральные свежие			1/61	0,488	0,061	1,525	8,54	0,018	6,1	14,03	0,366
	огурец свежий	0,064	0,061									
148	Суп из овощей с фасолью			1/200	2,94	3,52	12,22	62,6	0,088	12,56	39,8	1,16
	картофель	25%- 0,040 30%- 0,043 35% 0,046 40%- 0,050	0,030									
	капуста свежая	0,038	0,030									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	фасоль	0,008	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
411	Плов из отварной птицы			1/180	13,71	13,626	32,48	307,66	0,026	1,11	28,28	1,11
	курица	0,178	0,158									
	масло растительное	0,009	0,009									
	лук репчатый	0,019	0,015									
	морковь	0,012	0,009									
	крупа рисовая	0,034	0,034									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,220									
	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>												
112	Овощи натуральные свежие			1/81	0,891	0,162	3,078	19,44	0,049	20,25	11,34	0,729
	помидор свежий	0,087	0,081									
338	Рыба отварная			1/80	14,24	0,56	0,32	63,20	0,048	0,48	18,40	0,32
	треска *	0,134	0,098									
	лук репчатый	0,003	0,002									
	морковь	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										
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>53,629</b>	<b>33,724</b>	<b>228,168</b>	<b>1389,34</b>	<b>2,0380</b>	<b>54,61</b>	<b>597,38</b>	<b>11,345</b>	

\* нормы закладки даны на треску, окунь морской, минтай потрошенные обезглавленные: выход- конечное сырье филе рыбы.

№ рец.	Наименование	блюдо	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
										B1	C	Ca	Fe
	<b>4 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	1,54	4,28	10,37	84,4	0,022	0	4,6	0,23
	масло сливочное	0,005	0,005										
	хлеб пшеничный	0,02	0,02										
253	Каша из хлопьев овсяных Геркулес»				1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
	крупа "Геркулес"	0,040	0,040										
	молоко	0,110	0,110										
	масло сливочное	0,004	0,004										
503	Чай с сахаром				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	0,022	0	4	0,22	



		сахар	0,022	0,022									
114	Хлеб пшеничный		0,040	0,040	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44
115	Хлеб ржаной		0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	<b>ПОЛДНИК</b>												
324	Пудинг из творога с рисом				1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
		творог	0,082	0,081									
		крупа рисовая	0,015	0,015									
		яйца	0,007	0,007									
		сахар	0,007	0,007									
		масло сливочное	0,003	0,003									
		сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий				1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	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	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
		йогурт	0,185	0,180									
	<b>ИТОГО</b>					<b>62,62</b>	<b>63,66</b>	<b>221,418</b>	<b>1729,71</b>	<b>0,847</b>	<b>63,297</b>	<b>654,13</b>	<b>12,124</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в- ва	
									В1	С	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
	кисель	0,005	0,005									
266	Каша " Дружба "			1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	крупа пшенная	0,011	0,011									
	молоко	0,102	0,102									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,005	0,005									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09



	яйца	0,003	0,003									
	мука пшеничная	0,0025	0,0025									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	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	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365
	<b>ПОЛДНИК</b>											
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180*									
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666
	мука пшеничная	0,055	0,055									
	сахар	0,008	0,008									
	масло растительное	0,011	0,011									
	яйца	0,00165	0,0016									
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013									
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
	<b>Итого</b>				<b>56,46</b>	<b>64,61</b>	<b>227,10</b>	<b>1706,19</b>	<b>1,000</b>	<b>129,84</b>	<b>865,38</b>	<b>10,681</b>

№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>6 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									
112	Овощи натуральные свежие			1/40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,012	4,00	9,20	0,24
	огурец 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	0,0685	0,068									
	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



	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	0,0025	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>57,471</b>	<b>58,408</b>	<b>180,918</b>	<b>1410,69</b>	<b>0,634</b>	<b>73,411</b>	<b>710,30</b>	<b>14,310</b>











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
		кофейный напиток	0,0018	0,0018								
		молоко	0,090	0,090								
		сахар	0,009	0,009								
114	Хлеб пшеничный			1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
118	10-00 Фрукты свежие (яблоко, банан, апельсин)			1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ОБЕД</b>											
	Зеленый горошек пром. произ.			1/60	13,80	0,72	31,98	181,62	0,48	0,00	69	5,64
138	Рассольник со сметаной			1/200/5	1,48	4,06	11,28	87,60	0,072	8,08	16,20	0,76
		картофель	25%- 0,080 30%- 0,086 35%- 0,092 40%0,100	0,060								
		огурец соленый	0,013	0,012								
		лук репчатый	0,010	0,008								
		масло растительное	0,004	0,004								
		сметана	0,005	0,005								
353	Фрикадельки рыбные			1/80	11,76	1,68	6,08	86,4	0,064	0,24	40	0,64
		треска филе*	0,087	0,064								
		хлеб пшеничный	0,011	0,011								
		яйца	0,0085	0,008								
		молоко	0,016	0,016								
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									
520	Кисель из яблок			1/180	0,09	0,11	21,06	86,40	0,054	1,62	10,80	0,54
	яблоки свежие	0,031	0,027									
	крахмал	0,007	0,007									
	сахар	0,018	0,018									
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	2,40	6,42	10,20	108,00	0,07	9,18	40,80	0,84
	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	0,004									
	зеленый горошек пром. произ.	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>66,75</b>	<b>54,827</b>	<b>229,1</b>	<b>1656,66</b>	<b>1,238</b>	<b>53,765</b>	<b>994,7</b>	<b>16,520</b>

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





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>50,704</b>	<b>247,223</b>	<b>1713,95</b>	<b>0,822</b>	<b>59,275</b>	<b>705</b>	<b>17,312</b>