

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ Д/С № 12
Сергеев
В.А. 25 2020г
приказ № 81

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2020 год

для детей 3-7 лет (сад)

Сезон: весна - лето

Сезон: весна - лето								
Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Рецептура № по сборнику рецептур для питания детей 2011г. Могильный М.П., Тутельян В.А.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	1 день							
Завтрак:	Батон с маслом	30/7.	2,31	6,0	20,6	151,0	0	1
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	2,1	
	Омлет натуральный с маслом	100/5	10,46	16,6	2,0	199,0	0,19	215
	Кофейный напиток	180	2,57	2,3	14,3	88,0	1,4	395
	Итого:	352	15,64	27,0	39,0	467,1	3,69	
	Соотношение, % (20-25)	21						
2 завтрак:	Фрукты	70	0,00	0,00	7,88	32,42	9,1	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	Итого:	170	0,50	0,0	19,6	79,7	11,1	
	Соотношение, % (5,0)	5						
Обед:	Салат из картофеля с зел горошек	60	1	3,0	6,7	57,0	9,4	25
	Суп-лапша домашняя	200	2,20	4,60	11,20	92,00	0,6	86
	Капуста тушеная с птицей	170	13	11,4	15,0	211,0	22,31	ТТК
	Напиток из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,6	0	
	Итого:	650	19	19,5	71,2	531,3	32,67	
	Соотношение, % (30-35)	30						
Полдник:	Кисломолочный напиток	200	5,6	5,1	7,9	100,0	1,2	401
	Печенье	50	4	5,2	34,2	180,0	0	
	Итого:	250	9,60	10,3	42,1	280,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	16						
Ужин:	Овощи натуральные	40	0,30	0,00	0,72	4,00	2,8	
	Рулет рыбный (горбуша)	50	8,1	6,5	7,4	118,0	0,8	266
	Соус томатный	20	0,1	1,1	1,0	14,0	0,5	348
	Рис припущенный	100	2,5	2,8	26,7	135,0	0	316
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,0	10,0	40,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94,0	0	
	Итого:	440	14,22	10,8	65,2	405,0	4,12	
	Соотношение, % (20-25)	23						
	Итого за день:		59	68	237	1763	52,78	
	2 день							
Завтрак:	Батон с маслом	30/7.	2,31	6,0	20,6	151,0	0	1
	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом	170/5/5	6,00	7,50	25,64	194,00	0	185
	Какао с молоком	180	3,56	2,8	15,7	102,0	1,44	397

	Итого:	397	11,87	16,3	61,9	447,0	1,44	
	Соотношение, % (20-25)	24						
2 завтрак:	Фрукты	70	0,00	0,00	7,88	32,42	9,1	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	Итого:	170	0,50	0,0	19,6	79,7	11,1	
	Соотношение, % (5,0)	5						
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,60	1,40	40,40	5,7	13
	Борщ со свежей капустой, сметаной	200/7	1,8	4,7	11,8	94,0	12,4	57
	Итого:	70	11,5	12,1	12,7	202,0	0,1	282
	Биточки рубленные мясные	130	2,47	5,6	13,0	111,8	11,14	344
	Рагу овощное (3 вариант)	180	0,3	0,0	20,1	83,0	21,96	375
	Компот из свежих ягод	50	3,3	0,7	16,7	87,0	0	
	Хлеб ржаной	697	19,77	26,7	75,7	618,2	51,3	
	Итого:	33						
	Соотношение, % (30-35)	200	5,8	5,1	8,4	108,0	1,2	401
Полдник:	Кисломолочный напиток	50	1,6	1,4	40,1	171,0	0	
	Вафли (с фруктовой начинкой)	250	7,40	6,5	48,5	279,0	1,2	
	Итого:	15						
	Соотношение, % (10-15)	50	0,33	0,0	1,5	7,0	10	
Ужин:	Овощи натуральные	150	4,6	8,7	27,2	198,0	4,4	151/352
	Картофель запеченный в молочном соусе	50/5	4,2	6,6	18,3	145,0	0	447
	Блинчики с маслом	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Чай с лимоном	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
	Хлеб пшеничный	482	11,62	15,6	71,7	461,5	17,23	
	Итого:	24						
	Соотношение, % (20-25)		51	65	277	1885	82,27	
	Итого за день:							
	3 день							
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/7/10.	5,00	8,70	15,50	160,00	0,00	3
	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,80	5,00	17,20	129,00	0,91	94
	Чай с молоком	180	2,58	2,25	14,23	87,00	1,43	394
	Итого:	427	12,38	16,0	46,9	376,0	2,34	
	Соотношение, % (20-25)	21						
2 завтрак:	Фрукты	70	0,00	0,00	7,88	32,42	9,1	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	Итого:	170	0,50	0,0	19,6	79,7	11,1	
	Соотношение, % (5,0)	5						
Обед:	Салат из капусты с огурцами	60	0,84	3,0	3,6	44,0	20	ТТК
	Суп картофельный с фрикадельками	20/200	6,40	4,60	17,50	132,00	9,6	77/121
	Рыба запеченная в омлете (горбуша)	70	14,3	8,6	3,0	145,0	0,14	249
	Каша гречневая вязкая	100	3,07	3,2	15,8	100,0	0	314
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,0	25,9	105,0	21,96	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	16,7	87,0	0	
	Итого:	680	28,21	20,10	82,50	613,00	51,7	
	Соотношение, % (30-35)	34						
Полдник:	Кисломолочный напиток	200	5,6	5,1	7,9	100,0	1,2	401
	Пряник	50	3,1	1,0	38,5	166,0	0	
	Итого:	250	8,70	6,1	46,4	266,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	15						
Ужин:	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,1	8,6	38,6	2,73	42
	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	130/50	22,9	7,9	28,2	276,0	0,47	237/351

	Чай с джемом	180/15	0,14	0,02	10,75	44,00	0,39	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94,0	0	
	Итого:	475	27,08	8,46	66,95	452,60	3,59	
	Соотношение, % (20-25)	25						
	Итого за день:		77	51	262	1787	67,59	
	4 день							
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/7/10.	5,00	8,70	15,50	160,00	0,00	3
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	170/5/5	6,77	6,15	33,08	215,00	0	185
	Кофейный напиток	180	2,57	2,3	14,3	88,0	1,4	395
	Итого:	407	14,34	17,2	62,9	463,0	1,4	
	Соотношение, % (20-25)	21						
2 завтрак:	Фрукты	70	0,00	0,00	7,88	32,42	9,1	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	Итого:	170	0,5	0,0	19,6	79,7	11,10	
	Соотношение, % (5,0)	5						
Обед:	Овощи натуральные	40	0,3	0,0	1,2	5,6	8	
	Щи с капустой и картофелем, сметаной, говядиной тушеной	13/200/7	3,9	5,1	8,8	95,0	14,77	67
	Рулет с луком и яйцом	70	8,73	7,10	7,04	126,88	2,21	295
	Соус томатный	30	0,30	1,70	1,70	22,00	0,8	348
	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,8	23,9	130,0	0	317
	Напиток из шиповника	180	0,7	0,0	20,8	89,0	90	398
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	16,7	87,0	0	
	Итого:	690	20,9	17,4	80,1	555,5	115,78	
	Соотношение, % (30-35)	31						
Полдник:	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,1	8,4	108,0	1,2	401
	Ватрушка с повидлом	60	3,6	3,8	37,9	190,0	0	458
	Итого:	260	9,40	8,9	46,3	298,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	14						
Ужин:	Салат из капусты с луком	60	0,84	3,00	5,20	51,60	21	20
	Тефтели рыбные (минтай)	60/15	8,28	3,2	10,0	99,0	0,3	261
	Картофельное пюре	130	2,86	3,9	22,9	132,6	15,75	321
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,0	10,0	40,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94,0	0	
	Итого:	495	15,20	10,53	67,48	417,20	37,07	
	Соотношение, % (20-25)	23						
	Итого за день:		60	54	276	1813	166,55	
	5 день							
Завтрак:	Батон с маслом	30/7.	2,31	6,0	20,6	151,0	0	1
	Каша молочная из разных круп жидкая с маслом	170/5/5	6,16	6,43	34,00	219,00	0	185
	Чай	180	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	392
	Конфеты	20	0,67	2,10	15,30	79,30	0	
	Итого:	417	8,51	12,4	54,6	370,0	0,02	
	Соотношение, % (20-25)	21						
2 завтрак:	Фрукты	100	0,00	0,00	11,26	46,30	13	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	Итого:	200	0,50	0,0	23,0	93,6	15	
	Соотношение, % (5,0)	5						
Обед:	Салат из помидоров, огурцов	60	0,60	3,70	2,24	44,60	10,06	15
	Суп овощной со сметаной и гречками	200/7/20	4,5	3,8	26,5	152,0	7,5	78

	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	140/40	12,50	11,13	31,87	270,00	20,83	291/354
	Компот из свежих яблок	180	0,12	0,1	17,9	73,0	1,3	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0	
	Итого:	677	19,70	19,2	88,5	591,8	39,69	
	Соотношение, % (30-35)	33						
Полдник:	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	1,2	401
	Пряник	50	3,1	1,0	38,5	166,0	0	
	Итого:	250	8,50	6,0	60,1	324,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	14						
Ужин:	Свекла, тушенная с яблоками	60	1,0	0,6	8,7	42,0	0,81	135
	Сырники из творога	100	16,90	4,60	16,60	175,00	0,25	231
	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,27	6,63	50,83	0,17	351
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94,0	0	
	Итого:	447	22,14	7,89	61,53	402,83	4,06	
	Соотношение, % (20-25)	23						
	Итого за день:		59	45	288	1782	59,97	
	6 день							
Завтрак:	Батон с маслом	30/7.	2,31	6,0	20,6	151,0	0	1
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,6	1,9	25,0	3,3	10
	Омлет натуральный с маслом	100/5	10,46	16,6	2,0	199,0	0,19	215
	Чай с молоком	180	2,58	2,25	14,23	87,00	1,43	394
	Итого:	352	16,25	26,5	38,7	462,0	4,92	
	Соотношение, % (20-25)	25						
2 завтрак:	Фрукты	100	0,00	0,00	11,26	46,30	13	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	Итого:	200	0,50	0,00	22,99	93,60	15	
	Соотношение, % (5,0)	5						
Обед:	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,00	5,40	52,40	19,48	20
	Суп картофельный с клецками	200	1,9	2,3	13,5	79,0	4,6	85
	Котлета рубленая из птицы	70	11,30	10,30	12,90	186,00	0,52	305
	Соус томатный	30	0,30	1,70	1,70	22,00	0,8	348
	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,8	23,9	130,0	0	317
	Напиток из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,3	69,6	0	
	Итого:	680	20,98	20,62	95,69	640,70	25,76	
	Соотношение, % (30-35)	35						
Полдник:	Кисломолочный напиток	200	5,6	5,1	7,9	100,0	1,2	401
	Вафли (с фруктовой начинкой)	50	1,6	1,4	40,1	171,0	0	
	Итого:	250	7,20	6,5	48,0	271,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	15						
Ужин:	Котлета рыбная запеченная (минтай)	60	8,40	3,80	6,40	92,00	0,31	255
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,10	0,1	350
	Каша гречневая вязкая	130	4	4,2	20,5	130,0	0	314
	Чай с джемом	180/15	0,14	0,02	10,75	44,00	0,39	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94,0	0	
	Итого:	455	16,32	9,99	59,22	385,10	0,8	
	Соотношение, % (20-25)	21						
	Итого за день:		61	64	265	1852	47,68	
	7 день							
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/7/10.	5,00	8,70	15,50	160,00	0,00	3

	Каша молочная манная жидкая с маслом	170/5/5	5,54	6,03	28,12	189,00	0	185
	Какао с молоком	180	3,56	2,75	15,71	102,00	1,44	397
	Итого:	407	14,10	17,5	59,3	451,0	1,44	
	Соотношение, % (20-25)	26						
2 завтрак:	Фрукты	70	0,00	0,00	7,88	32,42	9,1	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	Итого:	170	0,50	0,0	19,6	79,7	11,1	
	Соотношение, % (5,0)	5						
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,7	2,8	47,4	12,26	14
	Борщ с картофелем, сметаной	200/7	1,8	4,8	14,2	103,0	7,03	58
	Плов из отварного мяса	40/100	15,10	12,60	28,50	281,00	0,41	304
	Компот из свежих ягод	180	0,3	0,0	20,1	83,0	21,96	375
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	16,7	87,0	0	
	Итого:	637	21,18	21,82	82,34	601,40	41,66	
	Соотношение, % (30-35)	35						
Полдник:	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,1	8,4	108,0	1,2	401
	Пирожок печеный с яблоками	40	2,4	2,5	21,6	113,0	0,9	454/506
	Итого:	240	8,20	7,6	30,0	221,0	2,1	
	Соотношение, % (10-15)	13						
Ужин:	Овощи натуральные	50	0,37	0,00	0,90	5,00	3,5	
	Фрикадельки куриные	60	9,00	5,90	6,60	114,00	0,29	308
	Капуста тушеная	100	2,3	3,5	10,5	80,0	17,16	336
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,0	10,0	40,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,3	117,5	0	
	Итого:	450	15,68	9,9	52,3	356,5	20,97	
	Соотношение, % (20-25)	21						
	Итого за день:		60	57	244	1710	77,27	
	8 день							
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/7/10.	5,00	8,70	15,50	160,00	0,00	3
	Мармелад	30	0,00	0,04	23,20	88,60	0	
	Суп молочный с гречкой	200	6,00	5,40	18,70	142,00	0,91	94
	Кофейный напиток	180	2,57	2,3	14,3	88,0	1,4	395
	Итого:	457	13,57	16,44	71,70	478,60	2,31	
	Соотношение, % (20-25)	24						
2 завтрак:	Фрукты	100	0,00	0,00	11,26	46,30	13	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	Итого:	200	0,50	0,00	22,99	93,60	15	
	Соотношение, % (5,0)	5						
Обед:	Салат овощной с яблоками	60	0,86	3,20	5,28	53,00	8,4	18
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/7	1,80	4,70	8,80	83,00	14,77	67
	Гуляш из отварного мяса	50/50	16,08	12,50	4,90	195,00	0,5	277
	Пюре картофельное	130	2,86	3,93	22,88	132,60	15,75	321
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,0	25,9	105,0	21,96	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	16,7	87,0	0	
	Итого:	727	25,20	25,03	84,46	655,60	61,38	
	Соотношение, % (30-35)	33						
Полдник:	Кисломолочный напиток	200	5,6	5,1	7,9	100,0	1,2	401
	Печенье	50	4	5,2	34,2	180,0	0	
	Итого:	250	9,60	10,3	42,1	280,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	14						
Ужин:	Салат из моркови с сахаром	60	0,8	0,1	7,0	30,0	2,88	41

	Оладьи из творога, соус молочный сладкий	130/50	18,60	8,50	36,00	295,00	0,4	239/351
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94,0	0	
	Итого:	477	22,68	9,02	72,60	460,00	6,11	
	Соотношение, % (20-25)	23						
	Итого за день:		72	61	294	1968	83,69	
	9 день							
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/7/10.	5,00	8,70	15,50	160,00	0,00	3
	Каша молочная пшенная с маслом	170/5/5	6,53	6,74	31,64	213,00	0	185
	Чай с молоком	180	2,58	2,25	14,23	87,00	1,43	394
	Итого:	407	14,11	17,69	61,37	460,00	1,43	
	Соотношение, % (20-25)	25						
2 завтрак:	Фрукты	100	0,00	0,00	11,26	46,30	13	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	Итого:	200	0,50	0,00	22,99	93,60	15	
	Соотношение, % (5,0)	5						
Обед:	Овощи натуральные	40	0,3	0,0	1,2	5,6	8	
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	108,00	4,7	81
	Тефтели мясные с рисом, соус сметанный	60/30	8,7	9,2	9,7	154,0	0,45	287/354
	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,8	23,9	130,0	0	317
	Напиток из шиповника	180	0,7	0,0	20,8	89,0	90	398
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,7	16,7	87,0	0	
	Итого:	660	20,99	16,92	85,36	573,60	103,15	
	Соотношение, % (30-35)	31						
Полдник:	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	1,2	401
	Пряник	50	3,1	1,0	38,5	166,0	0	
	Итого:	250	8,50	6,0	60,1	324,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	14						
Ужин:	Овощи натуральные	30	0,20	0,00	0,54	3,00	2,1	
	Рыба запеченная (горбуша)	80	12,7	10,2	8,4	174,0	0,13	254
	Рагу овощное	100	1,90	4,30	9,99	86,00	8,57	344
	Чай с джемом	180/15	0,14	0,02	10,75	44,00	0,39	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94,0	0	
	Итого:	445	18,1	14,9	49,1	401,0	11,2	
	Соотношение, % (20-25)	22						
	Итого за день:		62	56	279	1852	132,0	
	10 день							
Завтрак:	Батон с маслом	30/7.	2,31	6,0	20,6	151,0	0	1
	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	2,1	
	Омлет с овощами, маслом	80/5	6,26	11,67	3,50	144,00	3,51	220
	Колбаски детские	30	3,46	5,87	0,34	69,20	0	275
	Какао с молоком	180	3,56	2,8	15,7	102,0	1,44	397
	Итого:	332	15,89	28,44	42,24	495,30	7,05	
	Соотношение, % (20-25)	26						
2 завтрак:	Фрукты	70	0,00	0,00	7,88	32,42	9,1	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,00	11,73	47,30	2	399
	Итого:	170	0,50	0,00	19,61	79,72	11,1	
	Соотношение, % (5,0)	4						
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,60	1,40	40,40	5,7	13
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,60	9,70	15,60	176,00	7,29	87
	Котлета рубленая мясная	50	8,3	8,6	9,4	146,0	0,08	282

	Соус томатный	20	0,1	1,1	1,0	14,0	0,5	348
	Каша гречневая вязкая	100	3,07	3,2	15,8	100,0	0	314
	Напиток из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,36	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0	
	Итого:	620	21,85	26,62	78,19	630,30	13,93	
	Соотношение, % (30-35)	34						
Полдник:	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,1	8,4	108,0	1,2	401
	Вафли (с фруктовой начинкой)	50	1,6	1,4	40,1	171,0	0	
	Итого:	250	7,40	6,5	48,5	279,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	14						
Ужин:	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,78	3,1	6,8	57,7	3,9	32
	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий	100/50	15,00	5,80	23,00	204,00	0,19	236/351
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,0	10,0	40,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,4	94,0	0	
	Итого:	430	19,00	9,3	59,2	395,7	4,11	
	Соотношение, % (20-25)	21						
	Итого за день:		65	71	248	1880	37,39	
	Итого за весь период		626	590	2670	18294	807	
	Среднее значение за период		63	59	267	1829	81	
	Фактическая норма обеспечения калорийности рациона, %		14	29	58			
	Норма обеспечения калорийности рациона СанПиН, %		12-15.	30-32.	55-58.			

	план	факт	откл
Белок	54	63	9
Жир	60	59	-1
Углеводы	261	267	6
Ккал	1800	1829	29