

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ДС №12

Воржелев
И.О. Заведующий МАДОУ ДС №12
 31.09.2017г. №115



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2017 - 2018 год
 для детей 3-7 лет (сад)**

Сезон: осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	Рецептура № по сборнику рецептур для питания детей 2011г. Могильский М.П., Тугельян В.А.
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день								
<i>Завтрак:</i>	Батон с маслом	30/5	2,29	4,5	15,5	111,0	0	1
	Салат из зеленого горошка	30	0,9	1,6	1,9	25,0	3,3	10
	Омлет натуральный	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:	350	16,22	25,0	33,7	423,0	4,89	
	<i>Соотношение, % (20-25)</i>	22						
<i>2 завтрак</i>	Фрукты	100	0,00	0,0	11,3	46,3	13	
	Сок	100	0,50	0,0	11,7	47,3	2	399
	Итого:	200	0,50	0,0	23,0	93,6	15	
	<i>Соотношение, % (5)</i>	5						
<i>Обед:</i>	Икра морковная	60	1,2	3,0	6,8	55,0	3,08	54
	Суп картофельный с клецками	200	1,9	2,3	13,5	79,0	4,6	85/120
	Котлета куриная	70	11,15	9,3	12,8	176,2	0,52	305
	Соус молочный	30	0,62	1,6	2,1	25,1	0,1	350
	Макаронные изделия отварные	100	3,6	2,8	23,9	130,0	22,31	317
	Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,00	26,60	111,00	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,6	13,4	70,0	0	
	Итого:	680	22	19,6	99,1	646,3	30,97	
	<i>Соотношение, % (30-35)</i>	34						
<i>Полдник:</i>	Кефир 2,5%	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	
	<i>Соотношение, % (10-15)</i>	15						
<i>Ужин:</i>	Тефтели рыбные тушеные	80/30	11	5,0	13,5	140,0	0,4	261
	Каша гречневая вязкая	100	3,07	3,20	15,80	100,00	0	314
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,0	10,0	40,0	0,02	392
	Мармелад	30	0	0,0	23,2	88,6	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
	Итого:	460	16,50	8,5	77,0	439,1	0,42	
	<i>Соотношение, % (20-25)</i>	23						
	Итого за день:		65	63	275	1882	52,48	
2 день								
<i>Завтрак:</i>	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4,97	7,23	15,47	147,00	0,00	3
	Суп молочный с геркулесом	200	5,50	5,69	15,70	132,00	0,91	94
	Какао с молоком	180	3,56	2,8	15,7	102,0	1,44	397

	Итого:	425	14,03	15,7	46,9	381,0	2,35	
	Соотношение, % (20-25)	21						
2 завтрак	Фрукты	100	0,00	0,0	11,3	46,3	13	
	Сок	100	0,50	0,0	11,7	47,3	2	399
	Итого:	200	0,50	0,0	23,0	93,6	15	
	Соотношение, % (5)	5						
Обед:	Салат из свеклы	60	0,74	3,60	4,00	51,00	5,7	33
	Щи с капустой и картофелем	200/7	1,80	4,70	8,80	83,00	14,77	67
	Гуляш из отварного мяса	40/40	12,81	10,00	3,63	155,00	0,4	277
	Рис припущенный	100	2,5	2,8	26,7	135,0	0	316
	Компот из свежих ягод	180	0,3	0,0	20,1	83,0	21,96	375
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	16,8	87,5	0	
	Итого:	667	21,45	21,9	80,0	594,5	42,83	
	Соотношение, % (30-35)	33						
Полдник:	Ряженка 2,5%	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)	15						
Ужин:	Вареники с картофелем, маслом	200/10	8,43	12,4	58,6	380,0	10,4	441/503
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,0	0	
	Итого:	427	10,13	12,6	78,5	468,0	13,23	
	Соотношение, % (20-25)	26						
	Итого за день:		54	57	277	1816	74,61	
	3 день							
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/5/10.	4,97	7,23	15,47	147,00	0,00	3
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	170/5/5	6,77	6,15	33,08	215,00	0	185
	Чай с молоком	180	2,58	2,25	14,23	87,00	1,43	394
	Итого:	405	14,32	15,6	62,8	449,0	1,43	
	Соотношение, % (20-25)	25						
2 завтрак	Фрукты	70	0,00	0,0	7,9	32,4	9,1	
	Сок	100	0,50	0,0	11,7	47,3	2	399
	Итого:	170	0,50	0,0	19,6	79,7	11,1	
	Соотношение, % (5)	4						
Обед:	Салат из б/капусты с морковью	60	0,84	3,00	5,40	52,40	19,48	20
	Суп бабушкин	200	8,28	5,80	15,44	143,00	2,8	ГТК
	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	70	14,36	8,4	2,4	142,3	0,5	246
	Пюре картофельное	130	2,86	3,9	22,9	132,6	15,75	321
	Кисель из свежих ягод	180	0,2	0,0	25,9	105,0	21,96	378
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0	
	Итого:	670	28,52	21,50	82,00	627,50	60,49	
	Соотношение, % (30-35)	34						
Полдник:	Кефир 2,5%	200	5,6	5,1	7,9	100,0	1,2	401
	Ватрушка с повидлом	40	2,3	2,5	25,2	127,0	0	458

	Итого:	190	7,90	7,6	33,1	227,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	12						
Ужин:	Морковь тушеная с яблоками	50	0,6	1,5	5,1	36,1	1,26	345
	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	130/50	22,9	7,9	28,2	276,0	0,47	237/351
	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:	450	26,72	9,80	62,70	446,10	1,75	
	Соотношение, % (20-25)	24						
	Итого за день:		78	55	260	1829	75,97	
	4 день							
Завтрак:	Батон с маслом, джемом	30/5/15.	2,35	4,5	25,3	151,0	0,6	2
	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	170/5/5	4,4	6,0	29,0	188,0	0	185
	Кофейный напиток	180	2,57	2,3	14,3	88,0	1,4	395
	Итого:	410	9,3	12,8	68,5	427,0	2,00	
	Соотношение, % (20-25)	23						
2 завтрак	Фрукты	100	0,00	0,0	11,3	46,3	13	
	Сок	100	0,50	0,0	11,7	47,3	2	399
	Итого:	200	0,50	0,0	23,0	93,6	15	
	Соотношение, % (5)	5						
Обед:	Салат из картофеля с зел/горошек	60	1,2	3,0	6,8	58,0	9,4	25
	Рассольник ленинградский, сметана	200/7	2,29	4,81	15,81	112,00	6,03	76
	Биточки рубленные мясные	70	11,81	10,9	12,8	193,0	0,1	282
	Соус сметанный с луком	30	0,4	1,5	2,3	20,0	0,38	356
	Капуста тушеная	100	2,3	3,5	10,5	80,0	17,16	336
	Напиток из шиповника	180	0,7	0,0	20,8	89,0	90	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,6	13,4	70,0	0	
	Итого:	687	21,3	24,3	82,4	622,0	123,07	
	Соотношение, % (30-35)	34						
Полдник:	Кефир 2,5%	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)	14						
Ужин:	Рыба запеченная (горбуша)	80	12,7	10,2	8,4	174,0	0,13	254
	Пюре картофельное с морковью	130	2,65	3,77	20,40	121,00	13,6	322
	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	18,57	14,37	58,20	429,00	13,75	
	Соотношение, % (20-25)	23						
	Итого за день:		58	58	279	1838	155,02	
	5 день							
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/5/10.	4,97	7,23	15,47	147,00	0,00	3
	Омлет натуральный	80/5	8,38	14,0	1,6	166,0	0,15	215
	Колбаски детские	60	6,92	11,74	0,68	138,40	0	275

	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,0	10,0	40,0	0,02	392
	Итого:	370	20,33	33,0	27,8	491,4	0,17	
	Соотношение, % (20-25)	25						
2 завтрак	Фрукты	100	0,00	0,0	11,3	46,3	13	
	Сок	100	0,50	0,0	11,7	47,3	2	399
	Итого:	200	0,50	0,0	23,0	93,6	15	
	Соотношение, % (5)	5						
Обед:	Огурцы соленые	30	0,80	0,00	0,40	6,00	0	
	Борщ с картофелем, сметаной	200/7	1,8	4,8	14,2	103,0	7,03	58
	Тефтели, соус сметанный	60/30	8,60	10,30	9,70	164,00	0,45	287/354
	Пюре гороховое	100	9,9	3,4	22,6	155,0	0	ТТК
	Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,00	26,60	111,00	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,6	13,4	70,0	0	
	Итого:	647	24,34	19,1	86,9	609,0	7,84	
	Соотношение, % (30-35)	31						
Полдник:	Ряженка 2,5%	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 моркови	60	0,80	0,10	7,00	30,00	2,88	41
	Оладьи из творога, джем	130/40	17,80	6,20	55,40	349,00	0,4	239
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,7	47,0	0	
	Итого:	447	20,30	6,52	82,30	467,00	6,11	
	Соотношение, % (20-25)	24						
	Итого за день:		73	65	268	1940	30,32	
	6 день							
Завтрак:	Батон с маслом, джемом	30/5/15.	2,35	4,5	25,3	151,0	0,6	2
	Каша молочная манная жидкая с маслом	170/5/5	5,54	6,03	28,12	189,00	0	185
	Чай с молоком	180	2,58	2,25	14,23	87,00	1,43	394
	Итого:	410	10,47	12,78	67,65	427,00	2,03	
	Соотношение, % (20-25)	25						
2 завтрак	Фрукты	100	0,00	0,0	11,3	46,3	13	
	Сок	100	0,50	0,0	11,7	47,3	2	399
	Итого:	200	0,50	0,0	23,0	93,6	15	
	Соотношение, % (5)	5						
Обед:	Салат овощной с яблоками	60	0,86	3,20	5,28	53,00	8,4	18
	Суп-лапша домашняя	200	2,20	4,60	11,20	92,00	0,6	86
	Птица отварная	75	14,31	5,55	0,38	108,80	0	300
	Капуста тушеная	130	3,2	4,6	14,7	109,2	22,31	336
	Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,00	26,60	111,00	0,36	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	16,8	87,5	0	
	Итого:	695	24,47	18,70	74,96	561,50	31,67	
	Соотношение, % (30-35)	32						
Полдник:	Кефир 2,5%	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:	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
	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:	420	14,74	8,57	64,63	386,10	0,43	
	Соотношение, % (20-25)	22						
	Итого за день:		59	46	277	1734	50,33	
	7 день							
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/5/10.	4,97	7,23	15,47	147,00	0,00	3
	Суп молочный с гречкой	200	6,00	5,40	18,70	142,00	0,91	94
	Какао с молоком	180	3,56	2,8	15,7	102,0	1,44	397
	Итого:	425	14,53	15,4	49,9	391,0	2,35	
	Соотношение, % (20-25)	22						
2 завтрак	Фрукты	70	0,00	0,0	7,9	32,4	9,1	
	Сок	100	0,50	0,0	11,7	47,3	2	399
	Итого:	170	0,50	0,0	19,6	79,7	11,1	
	Соотношение, % (5)	5						
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,1	1,6	35,9	3,34	19
	Щи с капустой и картофелем, гов. тушеной	13/200/7	3,93	5,11	8,80	95,00	14,77	67
	Запеканка картофельная с мясом, соус сметанный	140/40	12,50	11,13	31,80	270,00	20,83	291
	Кисель из свежих ягод	180	0,2	0,0	25,9	105,0	21,96	378
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,8	16,8	87,5	0	
	Итого:	690	20,45	20,10	84,86	593,38	60,9	
	Соотношение, % (30-35)	34						
Полдник:	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,1	8,4	108,0	1,2	401
	Печенье	50	4	5,2	34,2	180,0	0	
	Итого:	250	9,80	10,3	42,6	288,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	16						
Ужин:	Котлета куриная	50	7,97	6,63	9,20	125,83	0,42	305
	Соус томатный	30	0,30	1,70	1,70	22,00	0,8	348
	Вермишель отварная	100	3,6	2,8	23,9	130,0	22,31	317
	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:	400	15,17	11,6	65,0	415,8	23,92	
	Соотношение, % (20-25)	24						
	Итого за день:		60	57	262	1768	99,47	
	8 день							
Завтрак:	Батон с маслом	30/5.	2,29	4,5	15,5	111,0	0	1

	Каша молочная из разных круп жидкая	170/5/5	6,16	6,43	34,00	219,00	0	185
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Итого:	412	8,57	10,95	59,70	371,00	2,83	
	Соотношение, % (20-25)	22						
2 завтрак	Фрукты	70	0,00	0,0	7,9	32,4	9,1	
	Сок	100	0,50	0,0	11,7	47,3	2	399
	Итого:	170	0,50	0,0	19,6	79,7	11,1	
	Соотношение, % (5)	5						
Обед:	Винегрет	60	1,20	3,60	6,00	60,00	6,16	45
	Суп с рыбными консервами	200	7,60	9,70	15,60	176,00	7,29	87
	Рулет с луком и яйцом	70	8,73	7,10	7,04	126,88	2,21	295
	Рагу овощное	100	1,9	4,3	10,0	86,0	8,57	344
	Компот из свежих ягод	180	0,3	0,0	20,1	83,0	21,96	375
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52,2	0	
	Итого:	650	21,71	25,10	68,74	584,08	46,19	
	Соотношение, % (30-35)	34						
Полдник:	Кефир 2,5%	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)	16						
Ужин:	Салат из моркови	60	0,80	0,10	7,00	30,00	2,88	41
	Сырники из творога	100	16,90	10,60	16,60	175,00	0,25	231
	Соус молочный сладкий	50	0,96	2,27	6,63	50,83	0,17	351
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,0	10,0	40,0	0,02	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94,0	0	
	Итого:	440	21,88	13,37	59,53	389,83	3,32	
	Соотношение, % (20-25)	23						
	Итого за день:		60	56	256	1696	64,64	
	9 день							
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/5/10.	4,97	7,23	15,47	147,00	0,00	3
	Омлет с овощами	100/5	7,80	13,68	4,30	172,00	4,39	220
	Кофейный напиток	180	2,57	2,3	14,3	88,0	1,4	395
	Итого:	330	15,34	23,21	34,07	407,00	5,79	
	Соотношение, % (20-25)	21						
2 завтрак	Фрукты	100	0,00	0,0	11,3	46,3	13	
	Сок	100	0,50	0,0	11,7	47,3	2	399
	Итого:	170	0,50	0,0	23,0	93,6	11,1	
	Соотношение, % (5)	5						
Обед:	Салат из б/капусты с морковью	60	0,84	3,00	5,40	52,40	19,48	20
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	108,00	4,7	81
	Биточки рубленые мясные	70	11,81	10,9	12,8	193,0	0,1	282
	Соус сметанный	30	0,42	1,1	1,8	18,9	0,1	354
	Каша гречневая вязкая	100	3,07	3,20	15,80	100,00	0	314
	Напиток из шиповника	180	0,7	0,0	20,8	89,0	90	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,6	13,4	70,0	0	

	Итого:	680	23,87	23,02	83,06	631,30	114,38	
	Соотношение, % (30-35)	33						
Полдник:	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,1	8,4	108,0	1,2	401
	Булочка ванильная	60	5,29	6,54	36,19	216,00	0	467
	Итого:	260	11,09	11,6	44,6	324,0	1,2	
	Соотношение, % (10-15)	14						
Ужин:	Котлета рыбная любительская	50	6,9	2,3	3,8	62,5	1,77	256
	Масло сливочное	5	0	3,7	0,0	33,0	0	
	Пюре картофельное	130	2,86	3,9	22,9	132,6	15,75	321
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	393
	Конфеты	30	0,85	3,20	22,97	119,00	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
	Итого:	442	13,1	13,4	74,4	458,6	20,4	
	Соотношение, % (20-25)	24						
	Итого за день:		64	71	259	1915	152,8	
	10 день							
Завтрак:	Батон с маслом, сыром	30/5/10.	4,97	7,23	15,47	147,00	0,00	3
	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:	405	14,53	17,53	56,81	443,00	1,44	
	Соотношение, % (20-25)	24						
2 завтрак	Фрукты	100	0,00	0,0	11,3	46,3	13	
	Сок	100	0,50	0,0	11,7	47,3	2	399
	Итого:	170	0,50	0,0	23,0	93,6	15	
	Соотношение, % (5)	5						
Обед:	Огурцы соленые	30	0,80	0,00	0,40	6,00	0	
	Борщ с капустой, картофелем	200/7	1,80	4,70	11,80	94,00	12,4	57
	Жаркое по-домашнему	60/140	21,44	16,50	26,50	334,00	8,15	276
	Кисель из свежих ягод	180	0,2	0,0	25,9	105,0	21,96	378
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,6	13,4	70,0	0	
	Итого:	657	26,88	21,80	78,00	609,00	42,51	
	Соотношение, % (30-35)	33						
Полдник:	Кефир 2,5%	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)	15						
Ужин:	Салат из моркови с яблоком	60	0,51	3,0	4,7	32,8	2,78	40
	Пудинг из творога, соус молочный сладкий	100/50	15,00	5,80	23,00	204,00	0,19	236/351
	Чай с молоком	180	2,58	2,25	14,23	87,00	1,43	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0	
	Итого:	420	20,46	11,4	56,5	394,3	4,4	
	Соотношение, % (20-25)	22						
	Итого за день:		72	61	256	1820	64,55	
	Итого за весь период		642	589	2669	18237	820	

	<i>Среднее значение за период</i>		64	59	267	1824	82	
	<i>Фактическая норма обеспечения калорийности рациона, %</i>		14	29	59			
	<i>Норма обеспечения калорийности рациона СанПиН, %</i>		12-15.	30-32.	55-58.			
		<i>план</i>	<i>факт</i>	<i>откл</i>				
	<i>Белок</i>	54	64	10				
	<i>Жир</i>	60	59	-1				
	<i>Углеводы</i>	261	267	6				
	<i>Ккал</i>	1800	1824	24				