

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептур бл
кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровитель
Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 61-9
" 20 " сентября 2018 год
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным 156\3,9	160	4,83	3,49	24,67	149,52	0,23	160
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	390
	Бутерброд : хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
	Сыр	12	2,8	3,6	0	51,99	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак	распределение калорийности - 25,357%	412	13,75	9,05	68,64	452,65	0,51	
Второй завтрак	Сок грушевый восстановленный неосветленный распределение калорийности- 2,8%	100	0	0	12	48	0	0
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,81	2,81	10,2	63,15	2,49	35
	Борщ с капустой, картофелем со сметаной с мясом отварным	200	1,43	3,16	6,2	59,04	4,4	62
	Мясо тушеное (50/50)	15	3,85	2,78	0,09	40,8	0,02	256
	Картофельное пюре	100	13,59	12,8	10,95	202,58	0,6	257
	Хлеб ржаной простой	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	22,18	69,69	2,6	398
	Хлеб ржаной простой	50	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
итого в обед	распределение калорийности - 33,65%	725	24,27	26,1	84,66	639,54	13,56	1325
Полдник	Пирожки печеные с вареной сгущенкой	60	3,23	3,89	38,3	187,03	0	455
	Ряженка	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
итого в полдник	распределение калорийности - 16,35%	260	8,83	8,27	46,48	281,55	1,4	861
Ужин	Рагу из овощей	220	3,61	16,37	18,9	238,22	16,52	91
	Чай с молоком	200	1,32	0,02	15,76	68,5	0,56	384
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	71,49	0	0
итого в ужин	распределение калорийности - 21,01%	450	7,15	16,55	49,18	378,21	17,08	
норма в день			54	60	261	1800		
итого 1 день		1947,0	54,0	60,0	261,0	1800,0	32,6	



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			какая ценность	Витамин С	N рецептур
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Каша "Дружба"	205	4,91	4,68	24,67	160,4	0,28	155
	Какао с молоком	150	1,95	0,34	19,46	88,68	0,48	387
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
	сыр	12	2,8	3,6	0	51,99	0	0
	Масло сливочное	5	0,05	3,625	0,07	33,1	0	495
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак	распределение калорийности - 24,16 %	407	12,6	15,12	60,23	434,79	0,76	
Второй завтрак	Сок апельсиновый	100	0	0	12,2	45	4	0
распределение калорийности- 2,5%								
Обед	Салат из белокачанной капусты сморковью и яблоками	60	0,82	5,49	3,61	77,39	6,87	2
	Суп карофельный с мясными фрикадельками 172/28	200	5,65	5,82	7,79	105,9	3,39	71
	Азу	200	13,72	14,53	7,46	215,42	3,14	282
	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	403
	Хлеб ржаной простой	50	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
итого в обед	распределение калорийности - 33,05 %	710	23,76	23,9	64,2	594,9	13,68	
Полдник	Сок яблочный восстановленный осветленный	200	0	0	22,4	90	0	0
	Печенье в ассортименте	50	3,5	9,5	33	230	0	0
итого в полдник	распределение калорийности - 17,78 %	250	3,5	9,5	55,4	320	0	0
Ужин	овощи натуральные - свежий огурец	50	0,4	0,05	1,65	8,65	2,5	308
	Макаронные изделия отварные	100	3,66	3,53	20,85	125,28	0	306
	Котлета рыбная с белым соусом 70/30	100	9,7	8,6	14	127,2	0,11	226
	Хлеб "Белгородский"	10	0,74	0,11	4,84	23,83	0	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
итого в ужин	распределение калорийности - 22,52 %	460	13,74	11,52	62,5	405,31	2,63	
итого 2 день	распределение калорийности - 100,00 %	1927,0	54,0	60,00	261,0	1800,00	21,07	
	норма в день		54,0	60,00	261,0	1800,00		

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и лет оздоровительных

УТВЕРЖДАЮ
 Приказом № 61-Д
 "20" февраля 2018 г.
 Заведующий д/сада № 21
 М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	165	11,26	11,55	5,63	171,68	2,03	189
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
	Масло сливочное	5	0,05	3,625	0,07	33	0	495
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
итого в завтрак	распределение калорийности - 20,13 %	400	13,8	15,545	40,01	362,29	3,19	
Второй завтрак	Сок яблочный восстановленный осветленный	100	0	0	11,2	45	0	0
итого 2 завтрак	распределение калорийности - 2,5 %							
Обед	Салат из свежих помидор и перцем	60	0,63	5,34	2,16	60,58	19,47	2
	Суп картофель с бобовыми на курином бульоне	200	4,61	3,35	12,56	98,88	2,5	67
	Гренки из хлеба пшеничного	10	1,24	0,15	6,99	34,38	0	58
	Птица отварная-порционная	70	16,34	14,22	0,94	197,16	0,8	287
	Соус молочный	50	1	1,24	2,52	25,3	0,08	333
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,33	4,62	25,76	149,94	0	297
	Кисель из яблок сушеных	150	0,2	0	23,11	93,27	0,18	397
	Хлеб ржаной простой	50	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
итого в обед	распределение калорийности - 37,23%	690	21,12	25,48	89,84	670,2	23,03	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
	Булочка Российская	70	4,49	5,32	37,85	217,27	0,011	432
итого в полдник	распределение калорийности - 18,74 %	270	10,08	11,7	49,98	337,39	0,511	837
Ужин	голубцы овощные с соусом 125/75	200	6,98	5,72	17,3	148,6	4,54	107
	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	403
	Конфета железная	20	0,26	1,12	16,83	75,5	0	0
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	71,49	0	0
итого в ужин	распределение калорийности - 21,43%	450	9	7,36	70,41	385,6	4,82	
итого в 3 день	распределение калорийности- 100,00%	1910	54	60	261	1800	31,551	
норма			54	60	261	1800	31,551	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных
организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 81-В
" 20 " Февраля 2018 г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 4

Прием пищи	блюда	блюда	евые вещества			каля	Витамин С	рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным 156/3,9	160	4,93	4,68	22,09	150,24	0,23	162
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	0,02	17,35	75,18	0,12	392
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
	Сыр	12	2,8	3,6	0	51,99	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак	распределение калорийности - 20,58%	407	12,11	8,72	61,07	389,41	0,35	0
Второй завтрак	Сок грушевый восстановленный неосветленный	150	0	0	18	72	0	0
	распределение калорийности - 4%							
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	1,84	1,03	22,06	1,26	30
	Суп картофельный с клецками 180/20	200	1,8	2,29	6,94	55,64	2,07	69
	с курицей отварной	30	6,98	4,53	0,37	70,28	0,34	287
	Запеканка капустная с говядиной 150/30	150						248
	Соус сметанный	30	18,13	21,38	11,69	311,74	3,55	340
	Компот из плодов консервированных	150	0,47	0,19	30,11	124,05	14,2	404
	Хлеб ржаной простой	50	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
итого в обед	распределение калорийности - 41,40%	650	21,94	23,44	80,12	673,12	21,42	0
Полдник	Йогурт питьевой	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Булочка Веснушка	60	4,18	3,5	31,3	173,4	0	424
итого в полдник	распределение калорийности - 17,9%	260	9,78	7,88	39,48	267,92	1,4	0
Ужин	овощи натуральные свежие - помидор	60	0,66	9,17	2,76	14,76	3	308
	Сосиска отварная	60	5,25	10,12	3,88	127,72	0	270
	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	23,04	94,89	6	409
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	71,49	0	
итого в ужин	распределение калорийности - 25,2%	450	10,17	19,96	62,97	398,28	12,45	0
итого 4 день	распределение калорийности - 108,2%	1917	54,00	60	261,0	1800	35,62	0

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений. Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
 Приказом № *610*
 " *20* " *сентября* " 2018 г.
 Заведующий д/сада № 21
М.А. Турок М.А. Турок

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 154	154	3,84	3,36	21,79	132,64	0,9	167
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
	сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	0	0
	Масло сливочное	5	0,05	3,625	0,07	33,1	0	495
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак	распределение калорийности - 22,53%	414	11,35	15,45	60,13	406,12	1,55	0
Второй завтрак	Сок абрикосовый восстановленный	150	0	0	16,8	67,5	4	0
Второй завтрак	распределение калорийности - 3,75%							
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,57	2,77	1,84	34,62	6,51	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	4,55	5,73	70,62	6,66	82
	с мясом отварным	15	3,86	2,78	0,09	40,8	0,02	256
	Рыба, запеченая с картофелем по-русски	200	10,89	6,83	19,58	183,34	3,43	221
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
	Хлеб ржаной простой	50	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
итого в обед	распределение калорийности - 28,24%	725	17,03	19,74	62,37	494,46	19,22	0
	Ряженка	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Пряник	50	3,5	9,5	33	200	0	0
итого в полдник	распределение калорийности - 16,36 %	250	9,1	13,88	41,18	294,52	1,4	0
	Запеканка из творога с соусом 165/55	220	15,09	10,7	61,7	473,55	0,37	195
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	71,49	0	0
итого в ужин	распределение калорийности - 29,73%	450	16,52	11,03	80,04	535,22	0,39	0
итого 5 день	распределение калорийности - 100,00 %	1989	54,00	60	261,0	1811	22,31	0
норма			54,00	60	261,0	1800	26,56	0

УТВЕРЖДАЮ,
 Приказом № 670
 " 20 " апреля 2018 г.
 Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 155/3,9	160	5,8	3,62	25,3	157,17	0,21	161
	Чай с молоком	200	1,32	0,02	15,76	68,5	0,56	384
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	495
	Масло сливочное	5	0,05	3,625	0,07	33,1	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	
итого в завтрак	распределение калорийности - 20,25%	400	10,15	7,685	57,16	370,77	0,77	
Второй завтрак	Сок абрикосовый восстановленный	150	0	0	16,8	67,5	0	0
Обед	распределение калорийности -3,75%							
	Салат из свеклы отварной	60	0,81	2,76	3,51	42,1	1,14	35
	Рассольник ленинградский	200	1,95	4,8	12,16	99,68	3,36	64
	Оладьи из печени	80	12,5	13,3	7,6	214	9,2	290
	Соус сметанный	35	0,51	2,49	1,07	28,87	0	340
	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
	Хлеб ржаной простой	50	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
итого в обед	распределение калорийности - 34,32%	725	20,85	27,46	76,24	642,86	19,75	
Полдник	йогурт питьевой	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Ватрушка с яблочным фаршем	70	3,5	3,5	35,15	184	0	0
итого в полдник	распределение калорийности - 15,47%	270	9,1	7,88	43,33	278,52	1,4	406
Ужин	овощи натуральные - свежий огурец	50	0,4	0,05	1,65	8,65	2,5	308
	Рыба, тушеная в томате с овощами 70 / 70	140	11,44	8,03	5,4	139,66	2,88	224
	Макаронные изделия отварные	100	1,9	3,2	16,4	102	10,2	314
	Хлеб "Белгородский"	25	1,85	0,27	12,09	59,57	0	0
	Кисель из яблок сушеных	200	0,27	0	30,82	124,36	0,24	397
итого в ужин	распределение калорийности - 26,21%	515	16,85	11,55	66,36	440,35	15,82	
итого 6 день	распределение калорийности - 100%	2060	54	60	261,0	1800	37,74	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ,
Приказом № 61-Д
" 20 " сентября 2016г.

Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным 156\3,9	160	4,83	3,49	24,67	149,52	0,23	160
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	390
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
	Сыр	15	3,51	4,5	0	55,65	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,85	0,12	4,58	32	0	
итого в завтрак	распределение калорийности - 25,28%	400	16,42	6,19	53,78	455,19	0,28	
Второй завтрак	Сок абрикосовый восстановленный	150	0	0	10,8	67,5	0	0
распределение калорийности-3,75%								
Обед	Салат витаминный	60	0,84	5,46	6,37	69,14	3,24	1
	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,1	9,28	81,12	3,64	65
	с мясом отварным	15	3,86	2,78	0,09	40,8	0,02	256
	Рулет из говядины паровой с соусом белым основным 70/40	110	9,7	10,38	33	161,52	0	262
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,33	4,62	25,76	149,94	0	297
	Компот из плодов консервированных	200	0,63	0,26	40,15	165,4	18,95	404
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
итого в обед	распределение калорийности - 41,07%	735	18,81	28	104,9	739,3	25,85	
Полдник	Ряженка	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Булочка Российская	60	4,15	1,62	32,78	162,3	0	427
итого в полдник	распределение калорийности - 13,16%	260	9,75	6	40,96	236,82	1,4	
Ужин	Пудинг из творога с рисом и соусом 155 / 55	220	29,02	6,72	51,7	383,35	0,37	200
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	23,04	94,89	6	409
	Хлеб "Белгородский"	30	1,48	0,21	9,68	47,65	0	0
итого в ужин	распределение калорийности - 16,73%	450	9,02	15,51	50,54	301,23	6,37	
итого 7 день	распределение калорийности - 100%	1995	54	55,7	261,0	1800	39,69	
норма			54	55,7	261,0	1800	33,9	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 81-Д

"20" сентября 2018 г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным 156/3,9	160	5,8	3,63	25,32	157,17	0,22	161
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	
	Сыр	10	2,34	3	0	37,1	0	0
	Масло сливочное	5	0,05	3,625	0,07	33,1	0	495
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	0
итого в завтрак	распределение калорийности - 25,42%	410	13,78	11,125	72,37	457,66	0,87	
Второй завтрак	Сок яблочный восстановленный осветленный	100	0	0	11,2	45	0	0
Обед	распределение калорийности - 2,8%							
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,51	5,47	4,3	72,04	1,38	28
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,77	3,84	10,56	87,26	1,36	75
	Птица отварная-порционная	80	13,6	12,12	0,99	187,6	0,91	287
	Капуста тушеная	120	3,14	3,87	8,43	81,2	21,25	311
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
итого в обед	распределение калорийности - 31,75%	710	22,92	27,76	79,41	570,88	27,5	
Полдник	Ряженка	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Печенье	50	3,5	9,5	33	230	0,011	
итого в полдник	распределение калорийности - 18,02%	250	9,1	13,88	41,18	324,52	1,411	406
Ужин	Салат из редиса	70	0,45	0,07	1,44	41,94	3,82	10
	Зразы рубленые рыбные с соусом 70/50	120	7,22	5,7	9,7	118,98	0,42	225
	Картофель отварной	140	2,09	3,5	18,04	112,2	0	314
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	71,49	0	0
итого в ужин	распределение калорийности - 22,30%	530	8,2	9,61	56,9	401,94	5,4	
итого 8 день	распределение калорийности - 100%	2000,00	54,00	60,00	261,00	1800,00	35,18	
норма			54,00	60,00	261,00	1800,00		

Разработано в соответствии со сборником рецептов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
 Приказом № 6-2
 " 10 " февраля 2018 г.
 Заведующий д/сада № 21
 М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	165	11,26	11,55	5,63	171,68	2,03	189
	Чай с молоком	200	1,32	0,02	15,76	68,5	0,56	384
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
	Масло сливочное	5	0,05	3,625	0,07	33,1	0	495
	сыр	12	2,8	3,6	0	51,99	0	0
	Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	0
итого в завтрак	распределение калорийности в % - 22,85 %	412	13,19	19,15	35,2	421,27	2,59	
Второй завтрак	распределение калорийности в % - 2,33%	100	0	0	10,45	42	0	0
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,7	5,44	2,82	63,09	2,73	38
	Суп-пюре из картофеля на мясном бульоне	250	3,44	4,36	20,54	135,26	4,04	76
	Гренки из хлеба пшеничного	10	1,24	0,15	6,99	34,38	0	58
	Плов из отварной говядины	170	16,57	14,45	20,96	280,22	0,35	258
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	399
	Хлеб ржаной простой	50	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
итого в обед	распределение калорийности в % - 32,79	740	18,98	27,81	83,6	600,21	7,27	
Полдник	Бифивит	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406
	Ватрушка с яблочным фаршем	70	3,72	2,12	53,02	246,07	0	450
итого в полдник	распределение калорийности в % - 18,37%	270	9,32	6,5	61,2	340,59	1,4	856
Ужин	Рыба, туш в томате с овощами	110	8,99	6,3	4,24	109,7	2,25	224
	Картофельное пюре	100	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317
	Кисель из повидла	200	0,12	0	38,7	155,32	0,04	395
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	71,49	0	
итого в ужин	распределение калорийности в % - 23,72%	440	10,54	9,97	70,5	447,92	5,74	
итого 9 день	распределение калорийности в % - 100,0%	1962	54	61	261,0	1800	17	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 20
" февраля 2018г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			я ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами	160	4,32	3,53	65,32	311,61	0,16	183
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	0,02	17,35	75,18	0,12	392
	Бутерброд: Хлеб пшеничный	15	1,28	0,18	6,87	48	0	495
	Масло сливочное	5	0,05	3,625	0,07	33,1	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,24	9,16	64	0	
итого в завтрак	распределение калорийности - 22,35%	400	18,21	13,63	45,13	402,37	0,28	
Второй завтрак	Сок персиковый восстановленный	150	0	0	15,67	63	0	0
распределение калорийности - 3,5%								
Обед	Салат из свежих помидоров и перцев с растительным маслом	60	0,64	5,48	2,16	60,58	19,46	16
	Суп из овощей	200	1,77	4,94	9,02	87,62	4,26	66
	с мясом отварным	15	3,85	2,78	0,09	40,8	0,02	256
	Котлеты из говядины с молочным соусом 70/30	100	10,43	8,72	13,81	175,44	0,1	255
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,39	4,23	25	150,33	0	306
	Хлеб ржаной простой	50	3,24	0,49	21,06	104,4	0	0
	Кисель из яблок сушеных	150	0,2	0	23,11	93,27	0,18	397
итого в обед	распределение калорийности - 38,38%	695	18,54	33,59	71,91	690,84	24,02	
	Пряник	50	3,5	0,42	16,03	50,21	0	0
	Молоко цельное пастеризованное	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
итого в полдник	распределение калорийности - 9,46%	250	9,09	6,8	26,11	170,33	0,5	
Ужин	Пудинг из творога с рисом, соус молочн. 120/ 40	220	23,06	5,92	36,69	292,3	0,32	200
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
	Хлеб "Белгородский"	30	2,22	0,33	14,52	23,83	0	0
итого в ужин	распределение калорийности - 26,34%	450	25,4	5,98	102,18	474,25	0,34	
итого 10 день	распределение калорийности - 100,00%	1945	54,5	60	261,0	1800,79	25,14	