

факт

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
06. 10. 2023 год
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1 - дети с 1 до 2 лет							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,59	2,56	13,54	117,36	155
	хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
	Бутерброд: батон нарезной с сыром 20/10	30	4,2	3,1	10	87,2	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,08	0,02	14,85	67,9	391
итого в завтрак	распределение калорийности - 22,13 %	350	11,07	5,88	47,49	320,06	
второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов с мякотью для дет/питания						
	Любимый "солнечный нектарин"	100	0,1	0	15,6	60	
итого 2 завтрак	распределение калорийности - 2,67 %	100	0,1	0	15,6	60	
обед	Салат из соленых огурцов	40	0,34	1,85	1,04	22,17	30
	Борщ с капустой, картофелем	130	0,92	2	3,98	38,3	62
	Запеканка картофельная с печенью	180	11,45	7,03	30,7	231	308
	Кисель из яблок сушеных	150	0,2	0	23,11	93,27	397
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	
итого в обед	распределение калорийности - 35,53 %	540	15,79	11,32	77,55	463,8	
полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,48	2,91	26,08	144,5	424
	Ряженка	150	4,2	3,75	6,3	76,5	406
итого в полдник	распределение калорийности - 15,64 %	200	7,68	6,66	32,38	221	
Ужин	Рыба тушеная с овощами 60/20	80	4,9	3,44	2,31	59,85	224
	Рис отварной	110	2,38	3,4	22,3	130	303
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,3	13,65	71,4	
	Напиток из шиповника	180	0,6	0	20,7	85,41	409
итого в ужин	распределение калорийности - 21,01 %	400	9,68	7,14	32,11	413,84	
норма в день			42	47	203	1400	
итого в день	распределение калорийности - 100,00%	1590,0	42,3	47,1	205,1	1478,7	

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

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 152 - Д

06.10.2023 г.

Заведующий д/сада № 21

 М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2 - дети с 1 - 2 лет							
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,63	16,6	2,4	205,6	188
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
	Бутерброд: Хлеб пшеничный с маслом 20/5	25	2,06	4,7	9,16	86	495
	Чай с молоком	180	1,2	0,02	14,2	61,7	384
Итого в завтрак	распределение калорийности - 24,16 %	355	16,09	21,52	34,86	400,9	
Второй завтрак	Нектар Яблочный	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	распределение калорийности- 2,5%	100	0,1	0	15,6	60	
	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,4	2,46	1,49	29,68	17
	Суп Сахалинский со сметаной	150	3,2	5	14,2	120,5	У-О
	Жаркое по домашнему	180	17,23	14,99	13,78	259,06	247
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,5	83,8	399
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,9	0,4	18,7	92,8	
Итого в обед	распределение калорийности - 33,05 %	560	24,13	22,85	68,67	585,84	
Полдник	Молоко пастеризованное	150	4,19	4,78	7,56	90,08	
	Корж молочный	50	3,1	5,5	36,5	208	435
Итого в полдник	распределение калорийности - 17,78 %	200	7,29	10,28	44,06	298,08	
Ужин	Голубцы ленивые 130/70	200	12,7	8,2	18,2	197,6	315
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
	Напиток морковно - яблочный	180	0,5	0,1	12,2	51,8	412
Итого в ужин	распределение калорийности - 22,52 %	400	14,72	10,32	40,54	326,9	
Итого 2 день	распределение калорийности - 100,00 %	1615,0	42,9	47,50	204,1	1448,14	
	норма в день		42,0	47,00	203,0	1400,00	

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
06.10. 2023 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3 - дети с 1 до 2 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	1,4	14,6	87,3	86
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,38	0,005	2,46	11,5	
	Бутерброд: батон нарезной с сыром 20/10	30	3,1	4,7	4,8	74,5	497
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0	17,8	81,5	391
Итого в завтрак	распределение калорийности - 20,13%	370	9,7	6,1	37,2	243,3	
Второй завтрак	Напиток сок/сод. Из яблок, винограда и ч/пл. рябины осветленный для дет/пит. "Любимый виноградный дуэт"	100	0,1	0	15,6	60	
Итого 2 завтрак	распределение калорийности - 2,5 %	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	1,81	2,35	28,21	50
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,46	2,5	9,4	74,16	67
	Котлеты натуральные из филе птицы	60	7,58	8,9	5,37	132,1	295
	Соус молочный	30	1	1,2	2,5	25,3	333
	Каша гречневая припущенная	110	1,46	5,08	28,33	164,9	297
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,36	0,21	10,55	45,51	398
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	
Итого в обед	распределение калорийности - 37,23%	580	17,28	20,14	77,22	562,98	
полдник	Йогурт	150	4,2	0,15	21,75	105	
	Булочка Российская	50	3,2	3,8	27	155,2	432
Итого в полдник	распределение калорийности - 18,74 %	200	7,4	3,95	48,75	260,2	
Итого в ужин	Рагу овощное	180	3,23	9,92	16,25	174,24	91
	Чай с сахаром	200	0	0	15,2	61	380
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,26	9,1	47,6	
	распределение калорийности - 21,43%	400	4,43	10,18	40,55	282,84	
Итого в 3 день	распределение калорийности- 100,00%	1650	42,42	47,02	207,49	1459,33	
Итого за день			42	47	203	1400	

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

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 152 - Д

06.10.2023 г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Щековые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4		дети с 1 до 2 лет					
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	150	4,6	4,38	20,7	140,9	162
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,1	0,2	7,3	35,7	
	Бутерброд: Хлеб пшеничный йодированный	15	1,1	0,2	7,3	35,7	
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,3	106,4	387
итого в завтрак	распределение калорийности - 21,64%	365	9,15	8,78	58,67	351,8	
Второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов	100	0,1	0	15,6	60	
Второй завтрак	распределение калорийности - 4%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свеклы с яблоком	40	0,42	1,85	3,83	33,8	41
	Суп-поре из картофеля на мясном бульоне	150	2,06	2,6	12,32	81,15	76
	Запеканка капустная с мясом	150	13,34	16,16	16,89	266	166 С-II
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	375-2012г.
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	
итого в обед	распределение калорийности - 37,79%	530	19,06	21,26	52,31	519,26	
Полдник	Кефир	150	4,2	3,28	6,14	70,89	406
	Пирожки печеные с повидлом	50	2,68	3,22	27,73	150,61	455
итого в полдник	распределение калорийности - 14,88%	200	6,88	6,5	33,87	221,5	
Ужин	Рыба запеченая в омлете	70	9,35	5,89	2,74	101,15	218
	Картофельное поре	110	1,47	3,68	15,36	100,92	317
	Кисель из яблок сушеных	180	0,24	0	27,73	111,92	394
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	0,4	18,2	95,2	
итого в ужин	распределение калорийности - 21,74%	400	10,95	4,08	43,09	308,04	
итого 4 день	распределение калорийности - 100,00%	1595	43,14	47,88	203,5	1450,4	
НОРМА			42,00	47	203,0	1400	

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

УТВЕРЖДАЮ

Приказом №152 - Д

06.10. 2023 г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 - дети с 1 до 2 лет			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,5	3,4	23,8	147,4	161
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,6	0,1	4,55	23,8	
	Бутерброд: батон нарезной с сыром 20/8	28	3,92	2,89	9,3	81,38	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0	17,8	81,5	391
Итого в завтрак	распределение калорийности - 22,53%	368	11,52	6,39	55,45	334,08	
Второй завтрак	Нектар яблочный осветленный "Яблоко"	100	0,1	0	15,6	60	
Итого 2 завтрак	распределение калорийности - 3,75%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свежих помидор и яблок	40	0,29	3,7	2,3	43,6	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,41	4,29	52,96	82
	Суфле из говядины с молочным соусом	60	10,2	11,5	1	148,6	264
	Макаронные изделия отварные (вермишель)	110	4,02	3,8	22,9	137,8	306
	Соус сметанный	30	0,7	2,5	2,9	37,05	372
	Напиток морковно - яблочный	150	0,45	0,07	10,2	43,17	412
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	
Итого в обед	распределение калорийности - 28,24%	580	19,79	25,42	62,31	555,98	
Полдник	Молоко пастеризованное	180	4,2	3,28	6,13	70,9	406
	Печенье сахарное	20	1,4	3,8	13,2	52	415
Итого в полдник	распределение калорийности - 16,36 %	200	5,6	7,08	19,33	122,9	
Ужин	Запеканка из творога	120	14,54	3,37	25,9	192,03	195
	Соус молочный (сладкий)	60	1,48	2	8,87	59,4	338
	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,9	56	381
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	19,36	95,36	
Итого в ужин	распределение калорийности - 29,73%	400	17,69	3,77	59,16	343,39	
Итого 5 день	распределение калорийности - 100,00 %	1648	43,70	47,66	204,9	1401,06	
норма			42,00	47	203,0	1400	

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

УТВЕРЖДАЮ

Приказом №152 - Д

06.10. 2023г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 дети с 1 до 2 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,5	3	19,8	120,78	167
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	
	Бутерброд: Хлеб пшеничный йод. с маслом 20/5	25	1,57	3,78	10,54	138,6	4,95
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,45	383
Итого в завтрак	распределение калорийности - 20,60%	355	6,65	6,79	53,96	361,03	
Второй завтрак	Нектар яблочный осветленный для дет/пит. Любимый "Яблоко"	100	0,1	0	15,6	60	
Итого 2 завтрак	распределение калорийности - 3,75%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,53	1,84	2,34	28,08	35
	Рассольник Ленинградский	150	1,46	3,6	9,12	74,8	64
	Оладьи из печени	60	8,86	10,45	6,8	166,1	290
	Соус молочный	25	0,8	1	2,1	21,08	333
	Картофельное пюре	110	1,47	3,68	15,36	100,92	317
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,36	0,17	8,75	37,74	398
Итого в обед	распределение калорийности - 35,71%	575	16,36	21,18	63,19	521,52	
Полдник	Варенец	150	0,9	0,3	7,9	38,3	
	Ватрушка с яблочным фаршем	50	8,7	1,5	37,9	175,8	450
Итого в полдник	распределение калорийности - 15,47%	200	9,6	1,8	45,8	214,1	
Ужин	Салат из свежих огурцов	40	0,29	3,63	0,9	37,4	12
	Рыба запеченная с картофелем по-русски	180	10,94	11,57	9,92	187,5	221
	Кисель из ябл. сушеных	160	0,21	0	24,65	99,48	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	
Итого в ужин	распределение калорийности - 24,46%	400	12,96	15,36	45,31	370,58	
норма			42	47	203	1400	
Итого 6 день	распределение калорийности - 100%	1630	42,67	47,13	203,9	1478,23	

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
06.10. 2023г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
	ДЕНЬ 7 дети с 1 до 2 лет						
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,5	3,3	23,2	140,3	160
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	
	Бутерброд: батон нарезной с сыром 20/8	28	3,68	2,6	10	80,1	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,03	17,8	81,5	391
Итого в завтрак	распределение калорийности - 25,28%	378	12,2	6,06	60,84	350,1	
Второй завтрак	Нектар яблочный осветленный "Яблоко"	100	0,1	0	15,6	60	
Итого 2 завтрак	распределение калорийности-3,75%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,04	2,46	1,49	29,68	15
	Свекольник со сметаной	150	1,32	3,08	6,97	60,8	65
	Фрикадельки из кур	60	8,9	7,6	4,6	122,3	293
	Запеканка капустная	110	4,59	7,06	16,1	146,4	99
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,2	0,15	16,4	67,9	403
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,9	0,4	18,7	92,8	
Итого в обед	распределение калорийности - 41,07%	550	17,95	20,75	64,26	519,88	
Полдник	Молоко пастеризованное	180	5,04	3,94	7,36	85,06	
	Печенье	20	1,4	4,6	13,2	92	
Итого в полдник	распределение калорийности - 13,16%	200	6,44	8,54	20,56	177,06	
Ужин	Сырники творожные с повидлом 140/50	190	18,9	4,24	28,8	232,4	202
	Чай	180	0	0	0,06	0,24	382
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,3	13,65	71,4	
Итого в ужин	распределение калорийности - 16,73%	400	20,42	15,51	38,7	365,01	
Итого 7 день	распределение калорийности - 100%	1628	45,8	47,35	203,6	1400,11	
норма			42	47	203,0	1400	

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
06.10. 2023 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N репептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 - дети с 1 до 2 лет							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,4	4	22,9	145,6	165
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,5	0,16	7,26	35,7	
	Бутерброд: Хлеб пшеничный йод. с маслом 15/5	20	1,15	3,78	7,33	68,8	495
	Какао с молоком	170	2,15	0,41	22,1	100,58	387
Итого в завтрак	распределение калорийности - 25,42%	355	9,2	8,35	59,59	350,68	
Второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов с мякотью для дет/питания						
	Любимый "солнечный нектарин"	100	0,1	0	15,6	60	
Итого 2 завтрак	распределение калорийности - 2,8%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из соленых огурцов	40	0,34	1,85	1,04	22,17	30
	Суп-лапша домашняя с отварной курицей 150/15	165	2,1	2,86	7,9	65,46	75
	Рулет из говядины (паровой)	60	8,3	8,9	6,3	138,4	262
	Соус белый основной	30	0,17	1,23	1,18	16,5	349
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,81	4,7	28,23	174,55	300
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,4	18,72	92,8	
	Компот из свежих плодов	150	0,36	0,21	10,55	45,51	398
Итого в обед	распределение калорийности - 31,75%	615	26,92	27,2	79,18	467,28	
Полдник	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	406
	Булочка "Октябренок"	50	6,3	13,1	29,5	186,7	471
Итого в полдник	распределение калорийности - 18,02%	200	10,5	16,4	35,6	257,6	
Ужин	Зразы рыбные рубленые с соусом	60	6,2	4,9	8,3	101,9	225
	Соус белый основной	30	0,2	1,2	1,2	16,6	349
	Картофель отварной	110	2,1	3,5	18	112,3	314
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,3	0,18	19,7	81,4	403
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
Итого в ужин	распределение калорийности - 22,30%	400	8,2	9,98	56,9	401,94	
Итого 8 день	распределение калорийности - 100%	1670,00	43,63	48,04	204,80	1464,37	
норма			42,00	47,00	203,00	1400,00	


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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
06.10. 2023 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9 - дети с 1 до 2 лет							
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,63	16,6	2,4	205,6	188
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,1	0,2	7,3	35,7	
	Бутерброд: батон нарезной с повидлом 20/5	25	0,7	1,32	13,8	69,37	497
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,8	55,45	383
итого завтрак	распределение калорийности в % - 22,85 %	350	13,49	18,13	37,28	366,12	
Второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов с мякотью для дет/питания Любимый "Солнечный нектарин"	100	0,1	0	15,6	60	
итого 2 завтрак	распределение калорийности в % - 2,8%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Винегрет овощной	40	0,5	3,66	2,78	46,09	50
	Суп-пюре из картофеля	150	2,06	2,61	12,32	81,15	76
	Плов из отварной говядины	150	14,57	12,7	18,4	246,26	258
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	20,5	83,8	399
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,9	0,4	18,7	92,8	
итого обед	распределение калорийности в % - 32,79%	530	19,24	19,37	72,7	374,19	
Полдник	Бифивит	150	4,2	3,28	6,13	70,89	406
	Крендель сахарный	50	2,89	5,3	26,3	164,36	455
итого полдник	распределение калорийности в % - 18,37%	200	7,09	8,58	32,43	235,25	
Ужин	Салат из свежих помидор	30	0,32	2,7	1,04	30,1	17
	Гуляш из говядины 50/30	80	12,98	13,87	2,54	187,02	246
	Рожки отварные (вермишель)	110	4,02	3,8	22,9	137,8	306
	Кисель из яблок сушеных	160	0,21	0	24,64	99,48	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
итого ужин	распределение калорийности в % - 23,72%	400	18,73	20,57	60,22	402	
норма			42	47	203	1400	
итого 9 день	распределение калорийности в % - 100,0%	1580	42,93	48,44	206,2	1437,56	

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
06.10. 2023г.
Заведующий д/сада № 21
 М.А.Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N репертуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10 - с 1 до 2 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	1,4	14,6	87,3	86
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	0,03	16,8	76,9	391
	Бутерброд: Батон нарезной с сыром 20/10	30	4,22	3,12	10,2	87,2	3
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,26	9,1	47,6	
итого в завтрак	распределение калорийности - 22,35%	350	9,82	7,38	42,2	280,4	
Второй завтрак	Напиток сок/сод. Из яблок, винограда и ч/пл. рябины осветленный для дет/пит. "Любимый виноградный дуэт"	100	0,1	0	15,6	60	
итого 2 завтрак	распределение калорийности - 3,5%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,08	7,9	52,86	29
	Суп картофельный с рыбой	150	5,7	2,7	8	79,8	73
	Шницель мясной	50	8,89	7,39	11,76	150,3	255
	Картофельное пюре	110	1,37	3,38	14,15	92,52	317
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,4	18,72	92,8	
	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	150	0,25	0,15	16,4	67,9	403
итого в обед	распределение калорийности - 38,38%	540	18,37	12,72	62,78	534,66	
Полдник	Печенье сахарное	20	1,4	3,8	13,2	52	
	Молоко пастеризованное	180	4,2	3,3	6,13	70,9	406
итого в полдник	распределение калорийности - 9,46%	200	5,6	7,1	19,33	122,9	
Ужин	Запеканка из печени с рисом, с соусом 150/40	190	19,4	7,72	21,4	232,81	311
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0	20,73	85,41	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,3	14,5	71,4	
итого в ужин	распределение калорийности- 26,34%	400	22,3	8,02	56,63	389,62	
норма			42	47	203	1400	
итого 10 день	распределение калорийности - 100,00%	1590	42,97	45,24	204,4	1400,27	