

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 26 "Улыбка"

УТВЕРЖДЕНА:
Приказ от 28.08.2024 г. № 110-од



Перспективное меню на осенне-зимний период 2024-2025 уч.год

1-3 года

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			.энергет.цен	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	1- день							
	каша рассыпчатая гречневая	160	8,86	5,98	44,7	268	0	165
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за завтрак:		11,35	13,54	66,31	432	0,02	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
							0	
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0	11,3	46	57,3	
обед	суп пшенный	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	36
	рыба тушёная с овощами	70	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	144
	пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,5	125
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		б/н
	компот из сушеных фруктов	160	0,26	0,012	16,6	67,8	0,24	376
	итого за обед:		18,72	12,002	108,63	494,18	22,34	
полдник	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	399
	яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,28	63		213
	итого за полдник:		8,2	4,9	29,92	197,5	3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		38,67	30,442	216,16	1169,68	82,66	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	2- день							
	каша пшеничная рассыпчатая с сахаром	160	8,86	5,98	44,7	268	0	165
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за завтрак:		11,35	13,54	66,31	432	0,02	
2-й завтрак	апельсин	100	0,3	0	13,3	51	36	369
	итого за 2-й завтрак:		0,3	0	13,3	51		
обед								
	суп с макаронными изделиями	200	5,3	3,7	16,51	115,3	2,8	39
	тефтели из мяса говядины	60	8,54	9,55	11,18	165	0,79	286
	каша гречневая рассыпчатая	160	8,86	5,98	44,7	268	0	165
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		б/н
	компот из сушеных фруктов	160	0,26	0,012	16,6	67,8	0,24	376
	итого за обед:		27,97	20,022	116,84	756,2	3,86	
полдник	булочка с повидлом	50	3,8	11,45	35,7	274	0	
	нап.кисломолочный	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
	итого за полдник:		7,86	15,93	41,3	356,6	1,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :	0	47,48	49,492	237,75	1595,8	5,07	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	3- день							
	каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,6	18,82	144		88
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за завтрак:			7,15	13,16	40,43	308	0,02	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
							12	
							12	
	итого за 2-й завтрак:			0,4	0	11,3	46	12
обед	суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6	85
	плов из отварной птицы	160	15,12	12,76	26,8	282	0,41	304
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		б/н
	компот из сушеных фруктов	160	0,26	0,012	16,6	67,8	0,24	376
итого за обед:			22,06	16,232	80,92	559,7	5,25	
полдник	сырники	65	9,3	6,3	5,4	116	0,130	231
	нап.кисломолочный	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
	итого за полдник:			13,36	10,81	10,98	198,6	1,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		42,97	40,202	143,63	1112,3		

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	4- день							
	суп пшенный молочный	200	6,97	6,62	20,7	170,6	1,04	89
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
итого за завтрак:			9,46	14,18	42,31	334,6	1,06	
2-й завтрак	апельсин	100	0,3	0	13,3	51	36	369
	итого за 2-й завтрак:		0,3	0,0	13,3	51	10	
обед	борщ на м/к бульоне	200	2,82	4,79	7,83	93,7	7,8	56
	жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	276
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		б/н
	компот из сушеных фруктов	160	0,26	0,012	16,6	67,8	0,24	376
итого за обед:			28,9	10,912	70,78	437,0	15,3	
полдник	вареники ленивые	65	8,9	7,9	9,2	144	0,120	230
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	399
	итого за полдник:		9,7	7,9	24,4	208	3,120	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			48,3	33,0	150,8	1030,6	29,480	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	5- день							
	омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	110
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
итого за завтрак:			2,4	0,31	21,48	223,5	0	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0,4	9,8	46	10	
обед	суп перловый	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	36
	котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134
	макароны отварные	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	195
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		б/н
	компот из сушеных фруктов	160	0,26	0,012	16,6	67,8	0,24	376
		100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	195
итого за обед:			23,52	17,782	128,7	683,91	13,4	
полдник	печенье	65	2,6	5,7	29,5	180	0,450	45
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	итого за полдник:		2,6	5,7	36,47	208	0,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			29,0	24,2	196,45	1161,41	23,9	

	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	6- день							
	каша пшеничная рассыпчатая с сахаром	160	8,86	5,98	44,7	268	0	165
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
итого за завтрак:			11,35	13,54	66,31	432	0,02	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0	11,3	46	10	0
обед								
	суп картофельный с горохом	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,8	36
	рыба тушёная с овощами	70	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	144
	пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,5	125
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		б/н
	компот из сушеных фруктов	160	0,26	0,012	16,6	67,8	0,24	376
итого за обед:			18,72	12,002	108,63	494,18	22,34	
полдник	яйцо отварное	20	5,1	4,6	0,28	63		213
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	399
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	итого за полдник:		8,2	4,9	29,92	197,5	3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ :			38,67	30,442	216,16	1169,68	35,36	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
	7- день							
	каша пшѐнная рассыпчатая	160	5,8	3,62	30	175,87	0	127
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за завтрак:		8,29	11,18	51,61	339,87	0,02	
2-й завтрак	апельсин	100	0,3	0	13,3	51	36	369
	итого за 2-й завтрак:		0,3	0	13,3	51	44	
обед	суп рисовый	200	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	39
	котлета из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	161
	каша рассыпчатая гречневая	160	8,86	5,98	44,7	268	0	165
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		б/н
	компот из сушеных фруктов	160	0,26	0,012	16,6	67,8	0,24	376
	итого за обед:		25,46	16,402	111,77	680,88	5,65	
полдник	булочка с повидлом	50	3,8	11,45	35,7	274	0	б/н
	нап.кисломолочный	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
	итого за полдник:		7,86	15,93	41,3	356,6	1,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		41,91	43,512	217,98	1428,35	45,21	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	8- день							
	каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	итого за завтрак:		7,15	13,16	40,43	308	1,5	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0	11,3	46	10	
обед								
	суп с макаронными изделиями	200	5,3	3,7	16,51	115,3	2,8	39
	плов из отварной птицы	160	15,12	12,76	26,8	282	0,41	304
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		б/н
	компот из сушеных фруктов	160	0,26	0,012	16,6	67,8	0,24	376
		200	0,44	0,02	27,76	113		
итого за обед:		26,13	17,272	115,48	718,2	3,45		
полдник	сырники	65	9,3	6,3	5,4	116	0,130	231
	нап.кисломолочный	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
	итого за полдник:		13,4	10,81	10,98	198,6	1,32	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		47,0	41,242	178,19	1270,8	16,3	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	9- день							
	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,58	5,8	17,12	147	0,45	91
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	итого за завтрак:		7,07	13,36	38,73	311	0,47	
2-й завтрак	печенье	65	2,6	5,7	29,5	180	0,450	45
	итого за 2-й завтрак:		2,6	5,72	29,48	180	40	
обед								
	борщ на м/к бульоне	200	2,82	4,79	7,83	93,7	7,8	56
	каша рассыпчатая гречневая	160	8,86	5,98	44,7	268	0	165
	гуляш из отварного мяса птицы	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	153
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		б/н
	компот из сушеных фруктов	160	0,26	0,012	16,6	67,8	0,24	376
	итого за обед:		21,45	17,262	98,8	425,2	8,64	
полдник	вареники ленивые	65	8,9	7,9	9,2	144	0,120	230
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	399
	итого за полдник:		9,66	7,89	24,36	208	3,12	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		40,78	44,232	191,4	1124,2	52,23	

прием пищи	наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамин С	рецептуры №
			белки	жиры	углеводы			
завтрак	10- день							
	омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	110
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	итого за завтрак		9,62	10,32	23,27	223,5	0,41	
2-й завтрак	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	12	368
	итого за 2-й завтрак:		0,4	0	11,3	46	10	
обед								
	суп пшенный	200	4,3	3,9	17,51	105,6	16,83	36
	котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134
	макароны отварные	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	195
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		б/н
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,6		б/н
	компот из сушеных фруктов	160	0,26	0,012	16,6	67,8	0,24	376
	итого за обед:		19,96	13,142	107,73	548,6	21,41	
полдник	печенье	65	2,6	5,7	29,5	180	0,450	45
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	3	399
	итого за полдник:		3,35	5,72	44,63	244	3,45	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ :		33,33	29,182	186,9	1062,1	35,27	
итого за весь период			408,1	366,0	1935,4	12124,9	325,4	
среднее значение за период			52,8	50,17	224,79	1567,6	42,06	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за			3,36%	3,20%	14,35%			
период в % от калорийности								

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582770

Владелец Кургинян Виктория Сергеевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025