

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора МБОУ
ООШ села Джуен
№ 86-Д от 01.09.2020г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Для дошкольной группы с десяти часовым пребыванием
детей

Возрастная группа с 3 до 7 лет

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных
изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных
учреждений Пермь 2013 г.

День: Понедельник (Неделя: первая)

№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ¹	В ²	С	Са	Fe	
	Завтрак 8 - 40											
256	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,08	30,91	215	0,08	0,17	1,38	132,8	0,44	
508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,3	0,03	0,07	0,65	117,4	0,51	
106	Сыр порционный	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09	
114	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,5	31,49	150,4	0,07	0,02	0	12,8	0,71	
534	10 - 30 Молоко пастеризованное	200	5,59	6,38	10,08	120,1	0,03	0,15	0,5	200,9	0,17	
	Обед 12 - 30											
82	Винегрет	60	0,81	6,06	4,31	75,71	0,006	0,024	4,35	19,52	0,73	
139	Рассольник ленинградский с мясом	250/25	8,35	17,49	51,08	489,4	0,36	0,22	47,4	57,95	3,23	
380	Плов из отварной свинины	200	21,83	17	24,67	336	0,05	0,11	0	15,29	2,87	
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	121,5	0	0	0,24	0,68	0,1	
115	Хлеб ржаной	37,5	2,24	0,4	11,36	59,16	0,06	0,027	0	11,9	1,33	
	Полдник 15-50											
583	Булочка домашняя	80	4,55	8,04	38,09	242,9	0,08	0,03	0,2	17,85	1,16	
527	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,04	111,8	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	
			61,53	66,01	284	2074,57	0,78	0,87	54,94	733,5	12,92	

День: Вторник (Неделя: первая)

№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ¹	В ²	С	Ca	Fe	
	Завтрак 8 - 40											
283	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,63	5,08	33,3	193,5	0,09	0,05	0	3,31	0,52	
508	Чай с сахаром	200	2,61	0,45	25,95	118,3	0,03	0,07	0,65	117,4	0,51	
122	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,5	31,49	150,4	0,07	0,02	0	12,8	0,71	
532	10 - 30 Печенье	100	0,5	0	12,7	55	0,02	0,04	4	20	0,2	
	Обед 12 - 30											
60	Салат из свеклы отварной	60	1,02	3,67	9,36	75,35	0,02	0,03	4,22	27,09	1,02	
156	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	4,39	6,49	83,99	0,05	0,04	16,78	25,77	0,7	
381	Рыба жаренная	70	16,92	13,87*	0,02	192,6	0,05	0,14	0	8,58	2,76	
210	Рожки отварные	150	2,53	11,47	166,9	0,09	0,09	0,052	11,57	40,1	0,87	
517	Компот из сухофруктов	200	1,36	0	29,02	121,5	0	0	0,24	0,68	0,1	
123	Хлеб ржаной	37,5	2,24	0,4	11,36	59,16	0,06	0,027	0	11,9	1,33	
	Полдник 15-50											
		200	5,59	6,38	10,08	120,1	0,03	0,15	0,5	200,9	0,17	
126	Груша	170	1,2	0,08	16,8	71,2	0,03	0,004	8	6,4	0,48	
			46,7	50,2	217	1497	0,49	0,57	22,2	367	12,7	

День: Среда (Неделя: первая)

№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ¹	В ²	С	Ca	Fe	
	Завтрак 8 - 40											
275	Каша пшеничная молочная	200	5,27	11,31	22,69	215,3	0,09	0,166	1,33	126,5	0,56	
514	Чай с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1	113,8	0,14	
122	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,5	31,49	150,4	0,07	0,02	0	12,8	0,71	
114	Сыр порционнно	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09	
608	10 - 30 Пряник	100	5,9	4,7	75	366	0,08	0,02	0	11	0,8	
	Обед 12 - 30											
1	Салат из свежей капусты	60	1,48	5,36	4,22	60,63	0,08	0,03	1,35	10,23	0,4	
145	Свекольник с мясом	250/25	2,2	4,41	12,09	115,8	0,1	0,06	4,55	28,93	1,23	
354	Котлета мясная	140	13,35	7,19 *	6,01	142,2	0,09	0,08	2,88	36,14	0,63	
441	Картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,1	0,13	0,06	5,17	34,29	0,99	
522	Компот из свежих яблок	200	0,56	0	27,4	111,8	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	
123	Хлеб ржаной	37,5	2,24	0,4	11,36	59,16	0,06	0,027	0	11,9	1,33	
	Полдник 15-50											
572		80	7,01	4,19	44,05	241,7	0,112	0,032	0,144	13,71	0,83	
507	Сок	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	5,4	0,87	
			52,9	48,9	218	1500	0,56	0,63	21	437	9,14	

День: Четверг (Неделя: первая)

№ рецепта по сборник у	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ¹	В ²	С	Ca	Fe	
	Завтрак 8 - 40											
277	Каша гречневая	200	6,21	7,08	30,91	215	0,08	0,17	1,38	132,8	0,44	
514	Чай с сахаром	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1	113,8	0,14	
122	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,5	31,49	150,4	0,07	0,02	0	12,8	0,71	
	Масло сливочное											
532	10 - 30 Молоко	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	0,2	
	Обед 12 - 30											
33	Салат из моркови с изюмом	60	0,9	6,12	4,73	78,01	0,04	0,02	3,52	11,96	0,4	
172	Суп гороховый с мясом	250	0,31	5,03	1,5	52,45	0,01	0,008	1,74	5,4	0,17	
400	Жаркое по-домашнему	70/30	8,98	13,96	10,68	204,3	0,05	0,1	0	25,16	1,4	
505	Компот из изюма	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	5,4	0,87	
123	Хлеб ржаной	37,5	2,24	0,4	11,36	59,16	0,06	0,027	0	11,9	1,33	
	Полдник 15-50											
126	Печенье	170	1,2	0,08	16,8	71,2	0,03	0,004	8	6,4	0,48	
	Кисель	200	0,64	0,24	5,6	27,12	0	0	0	0	0	
			46,3	50,8	219	1540	0,46	0,65	37,9	568	8,18	

День: Пятница (Неделя: первая)

№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B ¹	B ²	C	Ca	Fe	
	Завтрак 8 - 40											
281	Каша «Дружба»	200	6,33	6	28,33	192,6	0,12	0,12	0,3	120,4	0,98	
507	Молоко	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	5,4	0,87	
122	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,5	31,49	150,4	0,07	0,02	0	12,8	0,71	
	10.30 Яблоко	100	0,64	0,24	5,6	27,12	0	0	0	0	0	
	Обед 12 - 30											
61	Салат витаминный	60	0,51	3,07	1,55	36,9	0,01	0,01	2,47	13,83	0,39	
168	Суп с макаронными изделиями с мясом	250	9,67	5,49	12,77	142,6	0,1	0,11	7,29	92,94	1,26	
432	Капуста тушеная	150	5,53	6,23	33,85	220,4	2,2	0,04	0		1,06	
391	Тефтели	70	12,54	11,8	10,02	196,5	0,06	0,09	0	9,8	1,24	
522	Чай с сахаром	200	0,56	0	27,4	111,8	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	
123	Хлеб ржаной	37,5	2,24	0,4	11,36	59,16	0,06	0,027	0	11,9	1,33	
	Полдник 15-50											
		70	4,01	21,33	42,11	372,5	0	0	0	0	0	
	Сок	200	5,59	6,38	10,08	120,1	0,03	0,15	0,5	200,9	0,17	
			45,2	67,22	215,5	1510	0,63	0,67	7,47	501,2	7,29	

День: Понедельник (Неделя: вторая)

№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В ¹	В ²	С	Ca	Fe
179	Завтрак 8 - 40 Каша с овсяной крупой молочная	200	7,734	11,44	35,6	279,2	0,078	0,152	1,43	140,7	0,568
514	Чай с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1	113,8	0,14
122	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,5	31,49	150,4	0,07	0,02	0	12,8	0,71
532	Сыр порционнно 10 - 30 Свежий фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	0,2
57	Обед 12 - 30 Салат из свеклы и моркови	60	2,28	0,9	10,84	63,85	0	0	0	0	0
142	Сур с рыбными консервами	250	1,79	3,95	7,76	73,8	0,08	0,04	5,51	41,26	0,89
398	Рожки отварные	70/30	6,57	6,55	5,45	107	0,035	0,07	0	17,96	1,06
210	Гуляш	150	2,53	11,47	166,9	0,09	0,09	0,052	11,57	40,1	0,87
123	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200	1,36	0	29,02	121,5	0	0	0,24	0,68	0,1
580	Полдник 15-50 Сок Булочка молочная	200	0,64	0,24	5,6	27,12	0	0	0	0	0
126	Молоко	80	4,46	5,17	34,76	211,2	0,06	0,04	0,07	15,46	0,57
		170	1,2	0,08	16,8	71,2	0,03	0,004	8	6,4	0,48
			44,6	48,8	218,7	1512	0,66	0,79	14,4	786,5	9,6

День: Вторник (Неделя: Вторая)

№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ¹	В ²	С	Ca	Fe	
	Завтрак 8 - 40											
179	Суп молочный вермишелевый	200	7,734	11,44	35,6	279,2	0,078	0,152	1,43	140,7	0,568	
	Какао с молоком	200	5,59	6,38	10,08	120,1	0,03	0,15	0,5	200,9	0,17	
122	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,5	31,49	150,4	0,07	0,02	0	12,8	0,71	
114	Масло сливочное	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09	
532	10.30 Свежий фрукт	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	0,2	
	Обед 12 - 30											
62	Салат из свежих огурцов	60	1,02	3,68	9,36	75,35	0,018	0,03	4,22	27,09	1,02	
161	Борщ с мясом	250	8,35	21,49	51,08	489,4	0,36	0,22	47,4	57,95	3,23	
438	Гречка отварная	150	3,075	6,36	14,09	145,3	0,135	0,105	5,1	36,36	1,14	
356	Печень по - строгановски	70	9,7	3,6	14	127,2	0,04	0,05	0,11	26,38	0,43	
522	Кисель из концентрата	200	0,56	0	27,4	111,8	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	
123	Хлеб ржаной	37,5	2,24	0,4	11,36	59,16	0,06	0,027	0	11,9	1,33	
	Полдник 15-50											
126	Булочка	170	1,2	0,08	16,8	71,2	0,03	0,004	8	6,4	0,48	
	Чай с сахаром	200	0,64	0,24	5,6	27,12	0	0	0	0	0	
			48,03	56,88	237	1737	0,844	0,814	68,98	673,8	10,95	

День: Среда (Неделя: вторая)

№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
179	Завтрак 8 - 40	200	7,734	11,44	35,6	279,2	0,078	0,152	1,43	140,7	0,568
122	Каша пшеничная вязкая	60	4,86	0,5	31,49	150,4	0,07	0,02	0	12,8	0,71
	Хлеб пшеничный										
	Сыр порционно										
	Масло сливочное										
514	Чай с сахаром	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1	113,8	0,14
532	10.30 Фрукты	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	0,2
	Обед 12 - 30										
154	Суп крестьянский с крупой и мясом	250/25	8,35	21,49	51,08	489,4	0,36	0,22	47,4	57,95	3,23
212	Рагу овощное	150	3,075	6,36	14,09	145,3	0,135	0,105	5,1	36,36	1,14
391	Колбасные изделия	70	12,54	11,8	10,02	196,5	0,06	0,09	0	9,8	1,24
63	Консервированный зеленый горошек	60	0,86	6,06	4,38	75,95	0,012	0,024	4,39	21,93	0,8
505	Компот из свежих фруктов	200	0	0	15,04	60,12	0	0	0	5,4	0,87
123	Хлеб ржаной	37,5	2,24	0,4	11,36	59,16	0,06	0,027	0	11,9	1,33
	Полдник 15-50										
	Молоко пастеризованное	200	5,59	6,38	10,08	120,1	0,03	0,15	0,5	200,9	0,17
578	Молоко	80	4,55	8,04	38,09	242,9	0,08	0,03	0	11,13	0,61
126	Пряник	170	1,2	0,08	16,8	71,2	0,03	0,004	8	6,4	0,48
			44,6	48,8	218,7	1512	0,66	0,79	14,4	786,5	9,6

День: Четверг (Неделя: вторая)

№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ¹	В ²	С	Ca	Fe	
	Завтрак 8-40											
279	Суп молочный с рожками	200	3,17	5,15	49,56	117,7	0,03	0,09	25,5	86,48	3,24	
	Какао с молоком	200	5,59	6,38	10,08	120,1	0,03	0,15	0,5	200,9	0,17	
114	Сыр порционно	10	2,56	2,61	0	34,3	0,003	0,036	0,07	90	0,09	
	Масло сливочное											
122	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,5	31,49	150,4	0,07	0,02	0	12,8	0,71	
532	10.30 Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	0,2	
	Обед 12-00											
90	Салат из свежих огурцов, помидор	60	0,81	6,06	4,31	75,71	0,006	0,024	4,35	19,52	0,73	
158	Суп гороховый с мясом	250	1,58	4,46	9,93	100,5	0,11	0,07	12,26	18,04	0,81	
379	Жаркое по-домашнему	220	22,25	22,82	17,17	363,1	0,16	0,23	7,84	26,58	4,13	
517	Компот из сухофруктов	200	1,36	0	29,02	121,5	0	0	0,24	0,68	0,1	
123	Хлеб ржаной	37,5	2,24	0,4	11,36	59,16	0,06	0,027	0	11,9	1,33	
	ПОЛДНИК 15-50											
	Кисель	70	2,53	11,47	166,9	0,09	0,09	0,052	11,57	40,1	0,87	
	Булочка	200	0,64	0,24	5,6	27,12	0	0	0	0	0	
			41,21	56,19	212,7	1517	0,59	1,06	12,53	657,1	8,57	

День: Пятница (Неделя: вторая)

№ рецепта по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В ¹	В ²	С	Ca	Fe	
	Завтрак 8-40											
180	Суп молочный с рисом	200	5,71	5,25	17,25	143,1	0,07	0,2	0,91	156,6	0,37	
508	Молоко пастеризованное	200	2,61	0,45	25,95	118,3	0,03	0,07	0,65	117,4	0,51	
	Масло сливочное											
	Сыр											
122	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,5	31,49	150,4	0,07	0,02	0	12,8	0,71	
	10.30 Фрукты	200	0,64	0,24	5,6	27,12	0	0	0	0	0	
	Обед 12-00											
	Салат из капусты и свеклы	60	0,81	6,06	4,31	75,71	0,006	0,024	4,35	19,52	0,73	
169	Суп с макаронными изделиями с мясом	250/25	2,03	5,26	11,37	106,6	0,05	0,04	11,1	21,32	0,66	
354	Сосиска отварная	140	13,35	7,19	6,01	142,2	0,09	0,08	2,88	36,14	0,63	
441	Картофель отварной	150	2,04	5,01	20,97	137,1	0,13	0,06	5,17	34,29	0,99	
522	Чай с сахаром	200	0,56	0	27,4	111,8	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	
123	Хлеб ржаной	37,5	2,24	0,4	11,36	59,16	0,06	0,027	0	11,9	1,33	
	ПОЛДНИК 15-50											
	Компот из кураги	70	4,01	21,33	42,11	372,5	0	0	0	0	0	
	Печенье	200	5,59	6,38	10,08	120,1	0,03	0,15	0,5	200,9	0,17	
126		170	1,2	0,08	16,8	71,2	0,03	0,004	8	6,4	0,48	
			45,03	50,05	217,8	1500,6	0,59	0,74	22,28	578,1	8,52	