

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 12 (МБ ДОУ № 12)
ул. Киевская 86, телефон 6-65-03



Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ №12
Покровская Н.В.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

При составлении использовался сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для дошкольных образовательных учреждений

Согласовано с : Управлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека (РОПОТРЕБНАДЗОР) по Ростовской области (письмо № 04-67/11804 от
18.08.2008 г.)

Первый день (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Яйцо вареное	40	0,63	5,07	4,16	64,63	0	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	3,68	3,53	23,55	140,73	0	т/к №134
	Икра кабачковая	60	1,33	6,23	5,39	83,30	0	
	Чай сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,55	т/к №181
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	
	Масло сливочное	6	0,08	4,35	0,05	39,66	0	
	Сыр	6	2,82	3,71	0	43,68	0	
Обед	«Рассольник» Ленинградский	250	4,52	5,33	8,65	88,89	53,45	т/к №28
	Котлета говяжья в томате	80	7,98	2,38	6,79	85,93	0,41	т/к №113
	Каша ячневая рассыпчатая луком	140	6,18	13,11	24,58	198,32	0	т/к №131
	Капуста тушеная	70	0,50	5,08	1,02	56,96	1,11	т/к №138
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,97	70,50	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,97	70,50	0,03	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,18	т/к №168
	Печенье	50	4,24	0,60	26,54	149,85	1,04	
Ужин	Запеканка из творога со сметаной т.о.	230	4,94	6,06	18,62	148,54	0	т/к №208
	Какао	200	0,12	0	15,31	61,62	1,82	т/к №60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,97	70,50	3,7	т/к №171
	Хлеб пшеничный					70,50	0	
	Итого:		46,47	62,07	245,48	1799,02	77,29	

Второй день (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с макар.издел.	250	6.33	8.90	25.49	207.38	1.39	т/к № 30
	Молоко кипяченое	200	2,79	1.0	15.31	61.62	3.7	т/к №178
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2.28	0.27	14.97	70.50	0.03	
Обед	Щи из квашен капусты	250	1.37	3.5	10.89	79,03	48.40	т/к №23
	Картофельная запеканка с мясом	220	18.56	20.72	5.77	283.79	52.28	т/к №113
	Соленый огурец	60	0.36	5.04	1.50	51.50	03.19	
	Компот из сухофруктов	200	0.25	0	25.35	104,07	7.80	т/к №168
	Хлеб ржаной	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
Полдник	Кисель из сока	200	0,05	0	38.71	155.43	0.16	
	Хлеб с повидлом	30/35	27.12	5.24	44.67	334.32	0,70	
Ужин	Колбасные изделия отварные	70	1.86	11.01	16.08	179.5	3.4	
	Винегрет	120	7,98	32,09	24.76	134,76	25,98	т/к № 1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Чай с молоком	250	0,07	0,01	14.97	59.85	0.55	т/к №182
	Итого:		56,14	60,55	283,77	1952,46	148.60	

День третий (среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Омлет с зеленым горошком	240	10.24 2.82	12.50 3.71	5.0 0	173.46 43.68	8.03 0.08	т/к №76
	Кисель молочный	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	т/к №162
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Масло сливочное	6	0.8	4.35	0.05	39.66	0	
Обед	Свекольник	250	2.26	2.29	17.41	99.27	0.25	т/к №22
	Икра кабачковая	60	3,13	2,46	0	23.67	0,12	
	Тефтели в томатном соусе	220	0.8	5.04	4,61	66.64	1.22	т/к №110
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Хлеб ржаной	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Компот из сухофруктов	200	0.25	0	27.89	113.79	7.80	т/к №168
Полдник	Ряженка, печенье	200/50	5.08 2.2	5.0 2.9	8.0 22.3	106 125.0	14 0	
	Ужин	Оладьи из печени	90	7,94	8,21	35,13	246,17	2,35
Ужин	Каша пшеничная	100	2,13	4,04	15,53	106,97	0	т/к №129
	Консервированный горошек	50	2,09	3,67	2,13	65,0	0	т/к №135
	Хлеб ржаной	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Чай с лимоном	200	0	0	14.97	59.85	0.55	т/к №181
	Итого:		56,28	61,38	242,35	1752,39	38.70	

Четвертый день (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша молочная пшеничная	250	22.49	9.82	33.22	351.22	0.13	т/к №63
	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	1.30	т/к №171
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Масло сливочное	6	0.8	4.35	0.05	39.66	0	
Обед	Суп с макарон.изд.	250	1.26	3.91	17.41	87.50	47.40	№25
	Птица отварная в сметанном соусе	80	6.56	18.22	0.97	242.68	34.90	т/к №124/158
	Салат из свеклы	60	1.33	6.23	5.39	83.30	4.9	т/к №15
	Рис припущенный	140	2.13	4.04	15.53	106.97	17.00	т/к №133
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Хлеб йодированный	30	4.56	0.54	29.82	141.00	0	
	Компот из сухофруктов	200	0.25	0	27.89	104.07	7.80	т/к №168
Полдник	Компот из яблок	200/60	3.08	5.0	8.0	106	14	т/к №169
	Печенье							
Ужин	Картофельное пюре	120/80	2.13	4.07	15.28	106.92	176.00	т/к №142
	Сельдь							
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Чай с сахаром	250	0	0.01	15.31	59.85	0.55	т/к №181
	Итого:		59,09	58,93	265,54	1803,82	112.83	

Пятый день (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
завтрак	Запеканка из творога со сметаной т.о.	230	7.94	8.21	32.13	246.17	0.58	т/к №80	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0		
	Чай с молоком	200	1.40	1.60	17.34	89.32	1.30	т/к №182	
Обед	Масло сливочное	6	0.8	04.35	0.05	39.66	0		
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4.02	9.04	11.19	119.68	0.5	т/к №16	
	Коллета мясная в томатном соусе	70	7.83	11.56	8.07	167.64	72.00	т/к №113	
	Соленый огурец	60	2.62	3.23	13.45	87.16	52.28	т/к №	
	Каша пшеничная	140	2.13	4.04	15.53	106.97	0	т/к №129	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0		
	Хлеб ржаной	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0		
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	7.80	т/к №168	
	Полдник	Кефир и пряник	200/50	0.15	0	38.71	150.43	0.16	
				0.16	0.02	15.96	56	0	
Ужин	Биточки рыбные	90	18.76	19.98	16.08	179.5	13.4	т/к №93	
	Макароны отварные	120	3.45	5.43	56.29	138.67	0.74	т/к №134	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0		
	Чай с сахаром	250	0,12	0	12,04	48,64	0.55	т/к №184	
	Итого:		57,3	62,98	270,2	1715,67	80.57		

Шестой день (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша боярская на сгуш.молоке	250	5.12	6.25	2.50	86.73	8.03	т/к №57
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0,01	15,91	61,62	0,55	т/к №181
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Масло сливочное	6	0.08	4.35	0.05	39.66	0	
	Сыр	6	2.82	03.71	0	43.68	0	
Обед	Суп гороховый	250	1.87	3.11	10.89	79.03	48.40	т/к №24
	Капуста тушеная	70	40.43	6.87	6,41	137,21	61,74	т/к №138
	Гуляш из говядины	70	18.56	20.72	5,77	283,79	17,0	т/к №105
	Каша ячневая	140	2.48	3.63	25,18	143,37	0	т/к №131
	Хлеб ржаной	30	2.28	0.27	14,97	70,50	0	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14,97	70,50	0,03	
	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27,89	113,79	0,18	т/к №168
Полдник	Сок фруктовый	200	8.14	5.00	8,00	106	4,14	
	Печенье	50	3.47	2.63	41,81	219,07	0	т/к №205
Ужин	Запеканка из творога со сметаной т.о.	230	13,32	19,93	4,70	316,37	1,82	т/к №80
	Хлеб пшеничный	30	3.68	3.53	23,55	140,73	0	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,55	т/к №181
	Итого:		58,96	60,64	231,59	1904,38	140,44	

Седьмой день (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой	250	6,55	8,33	35,09	241,11	1,33	т/к №75
	Молоко кипяченое	200	0,07	3,19	15,31	61,62	3,7	т/к №178
	Хлеб пшеничный с маслом	30/6	02,28	0,27	14,97	70,50	0,03	
Обед	Свекольник	250	1,54	6,07	8,04	83,33	49,24	т/к №22
	Котлеты из говядины в томатном соусе	80	7,68	14,72	5,74	176,75	0,21	т/к №113
	Каша гречневая рассыпчатая	140	3,82	3,62	30,00	175,87	0	т/к №127
	Огурец соленый	60	0,09	0	24,08	145,0	5,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	25,35	13,79	7,80	т/к №168
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	
Полдник	Компот из яблок	200	0,15	0	38,71	155,43	0,16	т/к №169
	Пирожок с повидлом	70	4,24	2,98	25,09	164,71	0,15	т/к №213
Ужин	Печень по-строгановски	100	29,22	16,56	29,1	342,23	0,68	т/к №114
	Макароны отвар.	130	34,89	12,87	43,90	125,98	0,87	т/к №134
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0,55	т/к №181
	Итого:		60,79	56,94	273,8	1892,48	60,84	

Восьмой день(среда)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Омлет натуральный	240	6.20	7,03	39,78	244,92	0.91	т/к №29
	Какао на сгущенном молоке	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.04	т/к №173
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Масло сливочное	6	0.8	4.35	0.05	39.66	0	
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1.85	6.19	12.34	112.47	47.24	т/к №23
	Тефтели в томатном соусе	220	10,68	11,72	7,83	176,75	72,0	т/к № 113
	Салат из свеклы	70	2.09	3,23	18,14	87,16	19,80	т/к №15
	Хлеб пшеничный	30	2,62	0,27	14,91	70,50	0	
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	7,80	т/к №168
Полдник	Кефир	200	5,08	5,0	8,0	106	14	
	Хлеб с вар.сгуш.	30/32						
Ужин	Каша молочная геркулесовая	200	19,93	24,74	4,02	316,37	33,99	т/к №79
	Хлеб ржаной	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	
	Чай с лимоном	250	0,07	0,01	15,31	61,62	0,55	т/к №181
	Итого:		54,68	60,55	242,9	1825,6	234,28	

Девятый день (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Ленивые вареники со сметаной т.о.	200	14,26	8,31	29,75	230,81	0,58	т/к №65
	Кисель молочный	250	1,77	3,93	25,95	153,92	1,30	т/к №162
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	
	Масло сливочное	6	0,8	4,35	0,95	39,66	0	
Обед	Суп картофельный с макарон.издел.	250	1,09	5,02	7,41	79,36	49,15	т/к №25
	Плов с курицей	220	24,5	25,62	4,66	257,35	0	т/к №124
	Консервированный горошек	60	1,33	6,23	5,39	83,30	4,90	т/к №135
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	
	Хлеб йодированный	30	2,28	0,54	29,82	141,00	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	7,80	т/к №168
Полдник	Сок фруктовый	200/70	0,15	0	8,71	155,43	14	т/к №194
	Булочка домашняя		3,47	3,32	16,54	109,85		
Ужин	Картофель отварной Сельдь	120/80	2,12	4,62	15,61	106,13	17,82	т/к №142
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	70,50	0	
	Чай с лимоном	250	0,07	0,01	15,31	61,62	0,55	т/к №181
	Итого:		56,53	67,4	273,42	1809,08	156,22	

Десятый день (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (в граммах)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
завтрак	Каша молочная «Дружба»	250	7.94	8.21	32.13	246.17	0.58	т/к №56
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15.31	61.62	1.30	т/к №181
	Масло сливочное	6	0.8	4.35	0.05	39.66	0	
	Сыр	6	2.82	3.71	0	43.68	0	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1.54	5.07	8.04	83.33	49.24	т/к №27
	Жаркое подомашнему с мясом	220	21.72	25.11	3.85	225.69	9.73	т/к №101
	Икра кабачковая	60	0.36	5.04	1.50	51.50	3.19	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Хлеб ржаной	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27.89	113.79	7.80	т/к №168
Полдник	Ряженка	200/50	0.15	0	18.71	105.43	0.16	
	Пряник		0.16	0.02	15.96	36	0	
Ужин	Рыба отварная с овощами в томате	220	8,35	6,63	66,39	340,63	33,0	т/к №95
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	70.50	0	
	Чай с сахаром	250	0,12	0	12,04	48,64	0,55	т/к №184
	Итого:		56,84	62,47	287,24	1877,11	150,32	