

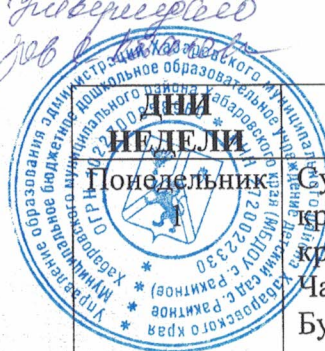


**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад с. Ракитное
Хабаровского муниципального района
Хабаровского края**

Перспективное меню на 10 дней.

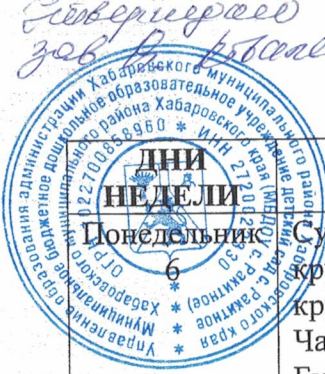
с.Ракитное
2021г.

Перспективное меню на зимний(летний) период.



	ЗАВТРАК	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
Понедельник 1	Суп молочный с крупой (манная крупа) Чай с лимоном Бутерброд с маслом с сыром	Фрукты свежие по сезону	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофельное пюре Котлета рыбная запечённая с томатным соусом Салат из свеклы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, пшеничный	Молоко кипяченое Булочка «Дорожная» яйцо вареное
Вторник 2	Каша пшеничная молочная жидкая Кофейный напиток Бутерброд с маслом с сыром	Сок	Суп картофельный с клецками Рис отварной Котлеты рубленые из птицы Салат из соленых огурцов с луком Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, пшеничный	Молоко кипяченое Сырники из творога с соусом молочным сладким яйцо вареное
Среда 3	Суп молочный с крупой (гречневая крупа) Какао с молоком Бутерброд с маслом	Фрукты свежие по сезону	Борщ с картофелем Жаркое по-домашнему Салат из свежих огурцов и помидоров с луком Компот из яблок Хлеб ржаной	Чай с сахаром Винегрет Хлеб пшеничный Кондитерское изделие
Четверг 4	Запеканка из творога с соусом молочным сладким Кофейный напиток Бутерброд с маслом яйцо вареное	Кисло-молочный продукт	Суп с рыбными консервами Каша гречневая рассыпчатая Печень по-строгановски со сметанным соусом Салат из белокочанной капусты Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, пшеничный	Молоко кипяченое Булочка «Российская» Фрукты свежие по сезону
Пятница 5	Каша молочная «Геркулес» жидкая Чай с молоком Бутерброд с маслом	Сок	Борщ со свежей капустой Макаронные изделия отварные с маслом Рыба тушеная с овощами Салат из свежих огурцов и помидоров с луком Компот из яблок Хлеб ржаной	Кисель Салат из сладкой кукурузы (консервир.) Хлеб пшеничный Кондитерское изделие

Перспективное меню на зимний(летний) период.

	ЗАВТРАК	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
 ДНИ НЕДЕЛИ Понедельник 6	Суп молочный с крупой (манная крупа) Чай с лимоном Бутерброд с маслом с сыром	Фрукты свежие по сезону	Щи со свежей капустой Птица тушеная в соусе с овощами Салат из соленых огурцов с луком Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, пшеничный	Молоко кипяченое Пирожок печеный с фаршем (картофель с луком) яйцо вареное
Вторник 7	Каша рисовая молочная жидкая Кофейный напиток Бутерброд с маслом с сыром	Сок	Суп с рыбными консервами Капуста тушеная Котлеты рубленые из говядины Салат из моркови Компот из яблок Хлеб ржаной, пшеничный	Молоко кипяченое Сырники из творога с соусом молочным сладким яйцо вареное
Среда 8	Суп молочный с крупой (гречневая крупа) Какао с молоком Бутерброд с маслом яйцо вареное	Фрукты свежие по сезону	Суп картофельный с бобовыми Картофельное пюре Оладьи из печени со сметанным соусом Салат из свежих огурцов и помидоров с луком Компот из яблок Хлеб ржаной	Чай с сахаром Салат из картофеля с зеленым горошком Сельдь соленая (порциями) Хлеб пшеничный Кондитерское изделие
Четверг 9	Пудинг творожный с соусом молочным сладким Кофейный напиток Бутерброд с маслом	Кисло-молочный продукт	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель отварной Рыба тушеная с овощами Салат из свеклы Компот из сухофруктов Хлеб ржаной, пшеничный	Молоко кипяченое Ватрушка с повидлом яйцо вареное
Пятница 10	Каша молочная «Геркулес» жидкая Чай с молоком Бутерброд с маслом яйцо вареное	Сок	Рассольник «Ленинградский» Макаронные изделия отварные с маслом Гуляш из отварного мяса Салат из белокочанной капусты Компот из яблок Хлеб ржаной, пшеничный	Кисель Винегрет Хлеб пшеничный Кондитерское изделие

Перспективное меню на зимний(летний) период (дежурная группа).

дни	Наименование блюда	Выход, г	белки	жиры	углеводы	Энергет. ценность
Понедельник 1	Пюре из моркови	120	2,15	5,94	12,8	110,49
	Фрикадельки из птицы	70	9,76	11,85	8,21	179,32
	Хлеб ржаной	25	2,02	0,85	10,55	55,5
	Кисель	150	0,15	0,05	15,54	61,92
Вторник 2	Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,9
	Капуста тушеная	130	3,42	5,21	13,41	114,12
	Рыба тушеная с овощами	75	7,86	5,73	2,45	91,86
	Хлеб пшеничный	22	1,82	0,23	10,98	54,45
Среда 3	Компот из сухофруктов	150	0,61	0,04	10,94	44,99
	Пюре картофельное	150	3,25	4,55	21,72	140,77
	Тефтели из печени с рисом	90	11,56	7,85	13,11	169,47
	Соус сметанный	40	0,5	1,53	2,54	26,06
	Хлеб ржаной	25	2,02	0,85	10,55	55,5
Четверг 4	Кофейный напиток	150	2,52	2,8	10,01	74,64
	Вареники с картофелем	170	19,82	5,05	36,45	271
	Хлеб пшеничный	22	1,85	0,23	10,98	54,45
Пятница 5	Молоко кипяченое	160	4,35	4,8	7,05	88,5
	Вареники ленивые	105	14,83	7,42	24,83	225
	Хлеб пшеничный	22	1,85	0,23	1,98	54,45
	Плоды и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3
Понедельник 6	Сок фруктовый	200	0,8	0,8	19,6	84
	Запеканка овощная	150	5,61	12,21	26,56	239
	Сельдь соленая (порц)	25	4,95	3,85	0	54,25
	Хлеб ржаной	25	2,02	0,85	10,55	55,5
Вторник 7	Чай с лимоном	150	0,04	0	5,11	20,54
	Суп молочный с вермишелью	130	3,69	4,26	12,93	105,28
	Кондитерское изделие(вафли)	20	0,68	6,04	12,94	107,8
	Хлеб пшеничный	22	1,82	0,23	10,98	54,45
Среда 8	Компот из сухофруктов	150	0,61	0,04	10,94	44,99
	Рис отварной	130	3,09	2,09	31,43	160,16
	Бефстроганов из отварного мясосо сметанным соусом	110	15,51	12,43	2,76	185
	Хлеб ржаной					



Четверг 9	Молоко кипяченое	25	2,02	0,85	10,55	55,5
	Каша молочная	160	4,35	4,8	7,05	88,5
	«Геркулес» жидкая	150	2,85	5,01	14,29	114
	Кондитерское изделие(печенье)	20	1,5	2,36	14,98	83,4
	Хлеб пшеничный	22	1,82	0,23	10,98	54,45
Пятница 10	Молоко кипяченое	160	4,35	4,8	7,05	88,5
	Суп молочный с вермишелью	130	3,69	4,26	12,93	105,28
	Бутерброд с сыром	50	4,21	4,03	15,16	115,39
	Плоды и ягоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	42,3

накопительная ведомость за 10 дней перспективного меню

	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		всего		норма	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
хлеб рж-пшенич.	32	40	32	40	32	40	32	40	32	40	32	40	32	40	32	40	32	40	32	40	320	400	320	400
хлеб пшеничный	48	64	48	64	48	64	48	64	48	64	48	64	48	64	48	64	48	64	48	64	480	640	480	640
мука пшеничная	44	44	14	21	0	0	46	50	0	0	36	40	9	14	12	18	37	39	2	4	200	230	200	230
макарон. изделия	0	0	0	0	0	0	0	0	35	50	0	0	0	0	0	0	0	0	35	50	70	100	70	100
крупа, бобовые	8	11	68	91,5	8	11	63	81	18,5	29	8	11	22	35	23	35	0	0	21,5	35,5	240	340	240	340
картофель	157	184	34	35	160	181	46	51	12	16	120	137	46	51	154,5	184	172	211	59	70	960	1120	960	1120
овощи разные	98	113,5	101	193	117	139	92	108	196	245	182	218	243	286	143	172	119	135	151	151	1440	1760	1440	1760
фрукты свежие	104	105	0	0	140	146	100	100	55	63,5	105	105	40	45,5	140	146	21	26,5	55	63,5	760	800	760	800
фрукты сухие	14	18	14	18	0	0	14	18	0	0	14	18	0	0	0	0	14	18	0	0	70	90	70	90
кондитерские изд	0	0	0	0	17,5	33	0	0	17,5	32,5	0	0	0	0	17,5	32,5	30	30	17,5	32,5	100	160	100	160
сахар	19	21	12,5	16	21	23	30	37	27	33,5	12,5	14,5	20,5	25,5	20	22	11,5	15	26	32,5	200	240	200	240
масло сливочное	24	27,5	9,5	14,5	11	13	22	27	12	13	5	6	11	17	13	15,5	16,5	18,5	16	18	140	170	140	170
масло раст	4	5	5	8	7,5	9,5	8	8	9,5	12,5	9	11	6	8	8	10	6,5	9,5	6,5	8,5	70	90	70	90
яйцо	1,2	1,15	1,05	1,05	0	0	1,15	1,15	0	0	1,1	1,1	1,05	1,05	1,2	1,2	1,3	1,3	0	0	8	8	8	8
молоко	269	346,5	351	479	327	236	421	476	202	272,5	235	306	352	482,5	346	259	415	470	202	273	3120	3600	3120	3600
творог	0	0	60	80	0	0	60	80	0	0	0	0	60	80	0	0	60	80	0	0	240	320	240	320
субпродукты	0	0	0	0	0	0	85	106	0	0	0	0	0	0	75	94	0	0	0	0	160	200	160	200
птица	0	0	81	85	0	0	0	0	0	0	79	105	0	0	0	0	0	0	0	0	160	190	160	190
мясо	20	20	40	40	97	100	0	0	40	40	0	0	46	60	40	40	20	20	97	120	400	440	400	440
рыба	51	53	0	0	25	25	30	37	37	49	0	0	30	37	25	25	37	49	25	25	260	300	260	300
сметана	0	0	15	20	0	0	20	25	0	0	15	20	0	0	15	20	5	5	0	0	70	90	70	90
сыр	7,5	12,5	7,5	12,5	0	0	0	0	0	0	7,5	12,5	7,5	12,5	0	0	0	0	0	0	30	50	30	50
чай	0,7	0,8	0	0	0,65	0,8	0	0	0,65	0,8	0,65	0,8	0	0	0,65	0,8	0	0	0,65	0,8	4	5	4	5
какао-порошок	0	0	0	0	2	2,5	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2,5	0	0	0	0	4	5	4	5
кофейный напиток	0	0	2	2,5	0	0	2	2,5	0	0	0	0	2	2,5	0	0	2	2,5	0	0	8	10	8	10
соль	2,4	4	2,4	4	2,4	4	2,4	4	2,4	4	2,4	4	2,4	4	2,4	4	2,4	4	2,4	4	24	40	24	40
сок	0	0	200	200	0	0	0	0	200	200	0	0	200	200	0	0	0	0	200	200	800	800	800	800
дрожжи	0,8	1	0	0	0	0	0,75	1	0	0	0,75	1	0	0	0	0	0,75	1	0	0	3	4	3	4
томатная паста	2	4,5	0	0	2	13	0	0	0	8	1,5	10	0	9	0	0	0	4,5	0	6	5,5	55		
крахмал	0	0	0	0	0	0	0	0	8	12	0	0	0	0	0	0	0	0	8	12	16	24	16	24

анализ фактических показателей хим. состава продукции перспективного меню для детей 1,5-3 лет

дни	Энерг. цен-ть, ккал	Белк и, г	Жиры , г	Углев оды, г	Минеральные вещества, мг						Витамины					
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	PP, мг	C, мг	
1 день	1226,04	45,15	46,17	158,07	1146,08	2269,77	676,42	206,18	895,67	11,04	209,51	0,79	0,98	7,87	40,11	
2 день	1378,1	60,19	54,37	162,21	1461,75	1509,77	736,01	189,27	997,22	11,45	300,38	0,68	1,07	12,99	13,99	
3 день	1115,91	45,91	43,36	137,37	754,7	2157,5	448,05	158,43	619,97	28,52	88,66	0,53	0,73	7,54	36,48	
4 день	1518,31	71,57	58,58	196,69	1319,85	2299,26	936,61	347,5	1311,05	15,85	292,39	0,9	1,39	9,15	29,92	
5 день	1367,44	38,05	35,3	171,83	916,58	1136,03	340,42	144,34	531,67	9,95	99,06	0,51	0,45	4,1	26,86	
6 день	1058,12	41,85	43,67	140,83	1786	1857,13	678,72	199,76	924,48	11,54	210,51	0,65	0,91	15,53	18,02	
7 день	1273,98	58,2	51,94	143,89	1091,42	1996,42	783,42	249,72	976,33	30,58	242	0,64	1,06	7,01	31,67	
8 день	1168,48	44,35	43,1	151,05	2185,38	2198,76	547,27	204,27	855,76	12,06	209,33	0,8	0,94	7,29	45,78	
9 день	1399,81	55,85	51,68	169,54	1141,95	2469,58	893,03	240,83	1161,31	10,65	319,48	0,81	1,38	7,46	34,86	
10 день	1370,32	44,82	45,36	177,62	1052,62	1343,13	456,14	146,3	558,58	28,42	110,67	0,46	0,49	3,5	32,08	
в	12876,51	505,94	473,53	1609,1	12856,33	19237,35	6496,09	2086,6	8832,04	170,06	2081,99	6,77	9,4	82,44	309,77	
среднем в день	1287,66	50,6	47,35	160,9	1285,63	1923,73	649,6	208,7	883,2	17,01	208,2	0,68	0,94	8,24	30,97	

анализ фактических показателей хим. состава продукции перспективного меню для детей 3-7 лет (10,5 ч)

дни	анализ фактических показателей хим. состава продукции перспективного меню Для Детей 3-7 лет (10,3 ч)										Витамины					
	Энерг. цен-ть, ккал	Белк и, г	Жир ы, г	Углев оды, г	Минеральные вещества, мг							А, мкг	В ₁ , мг	В ₂ , мг	РР, мг	С, мг
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe						
1 день	1438,1	52,73	53,26	187,4	1518,45	2926,82	875,17	253,54	1117,37	12,98	252,89	0,95	1,22	9,36	50,29	
2 день	1827,17	79,89	74,76	208,34	1977,35	1963,84	949,78	250,08	1304,13	13,99	386,51	0,87	1,39	10,62	18,41	
3 день	1412,71	56,5	43,47	178,24	1143,37	2852,52	461,28	204,35	1123,33	13,79	121,8	0,98	0,98	9,57	46,16	
4 день	1898,65	88,86	67,26	238,27	1739,91	2750,28	1061,75	409,88	1846,84	17,8	374,22	1,4	1,76	13,34	43,55	
5 день	1560,14	50,1	45,04	224,34	1024,07	1463,26	488,92	179,78	773,13	130,04	103,74	4,84	0,81	3,78	55,91	
6 день	1413,55	56,04	55,64	171,64	2332,2	2346,61	856,62	240,01	1136,62	13,64	250,5	1,07	1,97	19,37	36,37	
7 день	1671,46	73,03	64,5	179,66	1545,5	2617,66	1014,91	290,21	1331,06	12,8	310,08	0,8	1,47	11,48	45,87	
8 день	1474,03	51,58	43,16	212,57	2469,7	2948,44	562,97	221,38	1126,9	15,14	178,33	1,2	0,96	7,91	66,79	
9 день	1627,79	66,15	61,23	203,68	1313,04	3013,7	1203,16	281,38	1540,92	130,65	348,95	5,22	1,61	7,63	44,97	
10 день	1723,48	59,4	54,87	232,4	1386,78	1811,21	302,83	191,7	944,65	13,55	123,2	0,93	0,65	7,21	64,42	
	16047,08	634,28	563,19	2036,54	16450,37	24694,34	7777,39	2522,31	12244,95	374,38	2450,22	18,26	12,82	100,27	472,74	
в среднем в день	1604,7	63,42	56,32	203,65	1645,03	2469,43	777,74	252,23	1224,5	37,43	245,02	1,83	1,3	10,03	47,3	

анализ фактических показателей хим. состава продукции перспективного меню для детей 3-7 лет (12 ч)

дни	Энерг. цен-ть, ккал	Белк и, г	Жиры ,г	Углев оды,г	Минеральные вещества, мг							Витамины				
					Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B ₁ , мг	B ₂ , мг	PP, мг	C, мг	
1 день	1845,33	66,81	71,95	234,5	1889,63	3310,79	977,18	317,48	1319,16	15,59	293,09	1,4	1,47	13,71	57,16	
2 день	2107,5	92,99	85,93	240,17	2172,22	2559,87	1248,26	307,16	1400,48	133,97	386,98	4,95	1,51	11,92	42,66	
3 день	1849,43	74,44	58,29	237,1	1541,63	3785,82	558,85	263,14	1396,14	19,16	2538,29	1,57	1,8	13,89	69,53	
4 день	2082,19	113,02	75,34	295,71	2137,29	2998,01	1234,11	459,54	2061,16	18,97	920,43	1,48	1,89	13,79	44,53	
5 день	1970,39	71,46	57,85	276,02	1262,65	2088,49	794,88	236,64	1098,75	133,42	205,74	5,03	1,31	5,11	68,15	
6 день	1846,3	69,42	73,35	228,35	3913,26	3257,26	950,74	308,4	1362,39	18,67	348,5	1,57	2,2	21,14	53,94	
7 день	1959,53	79,26	75,03	221,66	1710,16	2817,51	1138,71	315,51	1444,29	14,03	329,95	0,9	1,63	12,16	47,88	
8 день	1919,68	72,81	58,57	268,25	3003,64	3272,95	630,08	271,19	1343,47	18,47	219,92	1,59	1,14	10,72	67,28	
9 день	1968,14	76,67	73,63	250,98	1561,86	3335,8	1416,01	341,3	1780,95	132,32	400,95	5,41	1,9	8,38	47,02	
10 день	2074,95	72,01	68,32	276,36	1763,22	2521,76	709,48	251,88	1265,05	16,95	221,07	1,13	1,1	8,47	77,13	
	19623,44	788,89	698,26	2529,1	20955,56	29948,26	9658,3	3072,24	14471,84	521,55	5864,92	25,03	15,95	119,29	575,28	
в среднем в день	1962,34	78,9	69,8	252,9	2095,6	2994,9	965,8	307,2	1447,2	52,1	586,5	2,5	1,6	11,9	57,6	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568803

Владелец Ковалева Елена Иосифовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025