

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
детский сад
комбинированного
вида № 60


"24" мая 2021 г.

ПЕЧАТНОЕ ДОСТАТИДНЕВНОЕ
МЕНЮ
на лето-осенний период
САД

1 неделя пятница		мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.из	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи
Завтрак	Салат из овощей, капуста с морковью																											
	Сельдь с картофельным пюре				36	3	3	36				41				3					64	46						
	Яйцо отварное															10			9				20		0,8			
	Чай с лимоном					5																						
	Хлеб с маслом																											
2 Завтрак																												
Кефир								100																				
Обед	Салат из свеклы																											
	Суп гороховый					0,8	1,5							12							68	60						
	Гречка пшеничный						2,4															33	15,8					
	Суп из овощей		72			0,29							11,63	47								9,03						
	Хлеб отрубной					6,5																						
Хлеб пшеничный/ржаной																				180			40	30				
Сок																												
Удотенный творожок																												
Пудинг творожный запеченный						4,5			3,75	112,5		9,48		11		11		15						20				
Хлеб ржаной																			150									
Яблоко																8										4,0		
Какао								180																				
Итого за день		0	0	72	36	22,1	6,9	316	15,2	112,5	0	50,48	11,4	76	0	32	0	15	159	180	112	148	75,8	50	0,8	4	0	0

60
60/120
47
200
25
100
60
200
10
80
130
40/30
180
150
20
150
180

2 недели понедельник		мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.из	сахар	комд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи
Завтрак																												
Омлет					8			38				71,28																
Икра кабачковая																												
Хлеб пшеничный																							30					
Чай с лимоном											9								9					30	0,8			
Хлеб ржаной с сыром																												
2 Завтрак																												
Яблоко																		120										
Обед																												
Салат из свежей капусты																												
Суп полевой					3		3		15			6,7		10														
Пюре картофельное с соусом			78,0					40							48													
Макароны твердые						7														180								
Соус																												
Хлеб пшеничный																							40					
Ужиновенный полдник																												
Суп молочный с крупой					2			200						16		1,6												
Булочка с творогом					5			15		45						10												1
Кефир								180																				
Хлеб ржаной																							20					
Итого за день		0	78	0	0	25	3	47	15	45	9	82,96	35	26	48	22	0	0	129	180	61	154	97	50	0,8	0	0	1

100
100
20
200
39
120
60
200
80
140
180
40
200
90
180
20

2 неделя вторник	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.из	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи
Завтрак Суп молочный с крупой Молоко кипяченое Хлеб пшеничный с сыром 2. Завтрак Кефир Печенье Обед Салат из свежих Суп картоф. с клецками Котлета рыбная Картофельное пюре Сок Хлеб ржаной					2		200 180			9			16		1,6												
Угнетенный аппетит Поблизости Рану из овощей Нйцо отварное Салат из св. огурцов и помидор Хлеб пшеничный Компот из сухофруктов																											
Итого за день	80	0	0	71	9,89	17	500	0	0	8	48,06	10,1	16	0	12	40	10	0	180	196	243	70	50	0	0	0	0,00

200
180
40
150
40
60
200
80
130
180
50
80
200
1
60
20
200

2 неделя среда	Завтрак	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.из.	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи
	Варимшель молочная					3		200							20	10												
	Хлеб пшеничный с маслом					5		180														20						
	Молоко кипяченое							150																				
	2 Завтрак																											
	Кафир																											
	Обед																											
	Салат из свежих						1,5																					
	Суп с рыбными фрикадельками	98			26,16	4		8				8		40							51	60	10	6,4				
	Плов из риса с мясом					5						41																
	Яйцо отварное																											
	Хлеб пшеничный																											
	Хлеб ржаной															10			24									
	Корень																											
Уютный полдень	Печень по-староосетски			80					11,4				11,4															
	Картофель отварной						3,4														99	10						
	Салат из свежей капусты						4,5															57						
	Хлеб ржаной					3																	30					
	Булочка домашняя					3	2,5					5,75	55			5			9									
	Чай															10								0,5			1	
Итого за день	98	0	80	26,16	20	15	50	11,4	0	0	55,03	66,4	40	20	35	0	34	9	0	160	169	66,4	50	0,5	0	0	1	

200
25
180
150
60
200
200
1
40
20
200
80
100
60
30
60
200

2 недели четверг	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло рас.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.из	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи
					8		38				71,28				8												
							180			9															4		
							150									40											
						3																					
					3,87	1			17,7			0,78									53	57					
				79,00	6			20								9			30		65	76	8	10			

100
100
100
180
49
150
40
60
200
200
80
130
180
20
50
150
60
200
200
100
100
40

2 неделя пятница	Завтрак Салат из белок, капусты с морковью Омлет с картофелем и помидорами Яйцо отварное Чай с лимоном Хлеб пшеничный с сыром	мясо	птица	печень	рыба	масло сл.	масло раст.	молоко	сметана	творог	сыр	яйцо	мука	крупа	макарон.изд.	сахар	конд.изд.	фрукты су	фрукты св	сок	картофель	овощи	хлеб пшен	хлеб ржан	чай	какао	коф.напит	дрожжи
2. Завтрак Кефир Обед Салат из св. огурцов и помидор Суп картофель с мясом фрикадельками Лодочки мясные Каша овсяная Хлеб ржаной Сок Постный Суп молочный с крупой Булочка с творогом Кофеинный напиток с молоком Хлеб пшеничный Яблоко	24 80																											
Итого за 10 дней Средняя за день Норма Факт	567 56 55 99	238	245	353	201	105	436,5	110	360	57	483,5	291	427	118	298	200	108	###	1000	1340	2460	760	500	5,8	6	12	4,8	
		23,3	25	35,3	20,1	11	439,5	11	39	5,7	49,35	29,1	43	12	30	20	11	100	100	134	246	76	50	0,6	0,6	1,2	0,5	
		24	25	37	21	11	450	11	40	6	10	29	43	12	30	20	11	100	100	140	260	80	50	0,6	0,6	1,2	0,5	
		97	98	95	96	95	98	100	98	95	95	100	99	98	99	100	98	100	100	96	95	95	100	97	100	96	96	

60
60/120
1
200
40
150
60
200
80
120
20/50
180
200
90
180
20
100

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы	ккал %
			Б	Ж	У				
День 1	Завтрак	Игра кабачковая	109	1,9	8,9	7,7	119	127	528
		Омлет	100	11,2	17,39	2,99	212	627	
		Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	509,17	
		Чай с лимоном 200г	200	0,5	0	9,55	39	104,04	
		Хлеб ржаной с сыром	39	1,9	2,92	14,08	104	50,39	
	2 Завтрак	Яблоко	100	0	0	9,8	44	141	44
		Суп из сметанной капусты	60	0,96	6,06	2,82	71,4	30,32	
		Суп вермишелевый	200	1,71	3,38	12,2	149	45,03	
		Птица отварная	60	14	10	0	146	109	
		Каши гречневая рассыпчатая	120	4,1	3,77	17,8	122	92	
Обед		Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104	509,04	676
		Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	
		Каши манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215	1,38	622
		Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	610,03	
		Булочка с творогом	90	5	3	52	264,1	79	
		Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52	509,01	
Уплотненный подник									33
Итого за день		1709	59,24	69,79	224,54	1870,29	16,01		100

День 2									
Завтрак	Каши рисовая молочная	150	5,35	6,98	2,93	206,6		66,01	350
	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39		656,01	20
2 Завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	34	4,92	3	14	104		122	
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132	
Обед	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132	14
Удлотенны й полдник	Салат из св. огурцов и помидор	60	1	2	3	18	10	57	552
	Мир со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32		80,02	32
	Удлотенны потон	70	1,5	5	2	11,2		617,01	
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6		501,01	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	130,4	0,19	509,06	
	Кисель 200г	200	1,4	0	29	122		394	
	Тефтели мясные	60	6,13	6,42	4,8	102		393,06	571
	Капуста тушеная	150	6	5	5	85		503,04	33
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04	
	Пирожок с повидлом	90	5	3	52	164		79	
	Компот из свежих яблок	200	0,28	0,12	11,4	48,75		82,03	
	Яблоко	120	0,24	0,1	5,88	65,7	12	660	
Итого за день		1944	62,03	49,25	240,24	1714,8	22,19		100

День 3										375	20
Завтрак	Макарона (вермишель) с тертым сыром	150	7,27	6,22	24,78	187,13		73,02			
	Салат из зел. горошка	30	1,05	2	4,55	33,2	2,76	32			
	Яблоко отварное	0,5	2,54	2,3	0,12	31,33		117			
	Хлеб пшеничный с маслом	35	1,50	4,30	10,00	84		509,1			
	Чай с лимоном	200	0,16	0,03	9,55	39,4		104,04			
Обед	Блюдо	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140			
	Салат из свежих	60	1	4,68	2,8	56		628,03			
	Картофель	200	11,99	8,61	9,84	167,68		688,03			
	Пюре	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123			
	Рис отварной	30	3,2	10	6,67	175,97		13,08			
Ужин	Пюре с сухобулочкой	130	3,2	5,27	29,2	177,32		506,03			
	Хлеб пшеничный	200	0,4	0,0	23	101	0,07	399,04			
	Хлеб ржаной	40	3,1	1,3	19,8	104		509,04			
	Мясо тушеное	50	2,5	0,82	24,15	130,4	0,19	509,06			
	Картофельный пудинг	100	15,2	17,4	2,2	227		81			
Употреблены в подлин	Сметана	200	3,71	1,26	12,69	141		675			
	Салат из свежей капусты	10	0,26	1,5	0,36	2,06		123			
	Хлеб пшеничный	60	0,96	6,06	2,82	71,4	16,68	30,32			
	Компот из свежих яблок	30	2,4	0,9	14,9	78		612			
Итого за день		180	0,34	0,14	13,68	58,5		82,02			
Итого за день		1915,5	71,7	74,5	220,86	1900,42	26,6				

100

День 4

Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	121,8	1,28	85	253	15
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69		391,08		
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17		
2 Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	242	14
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
	Салат из св. огурцов и помидор	60	1	2	3	18	10	57	564	33
	Суп гороховый	200	1,86	2,26	2,67	58,58		16,04		
Обед	Борщ с говядиной и картофелем	80	12,1	11,04	1,92	155		372		
	Хлеб пшеничный	50	3,9	1,6	24,8	130		509,25		
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,2	4,5	636,02		
Ужины и полдники	Рыба, тушенная в томате с овощ	100	9,5	5,14	4,5	102,14		219,05	654	38
	Каша пшеничная рассыпчатая	140	9,58	8,8	41,52	219,48		99		
	Салат из свеклы	60	1	4,68	2,8	56		628,03		
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,5	14,49	78	0,08	509,16		
Итого за день	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	39		105		
	Ватрушка с творогом	70	3,11	4,43	10,11	159,44		24,01		
Итого за день		1890	61,51	61,91	227,69	1712,44	15,94			100

День 5									
Завтрак	Сметана, масло, капуста с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	70,03	451
	Пюре с картошкой и луком	180	6	8	24	184,1		68	25
	Чай с лимоном	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41	
	Хлеб с маслом	200	0	0	9,25	39	0,05	105	
		25	1,54	4,28	9,88	84		10	
	Кефир	100	2,9	2,5	4	50		610,04	50,4
	Сыр из сметаны	60	0,54	4,68	2,79	55,8		528,03	87,1
	Сыр твердый	200	1,6	2,24	20,2	130,32	14	645,04	48
	Хлеб ржаной	10	1,13	0,11	2,6	32,49		509,02	
	Хлеб пшеничный	80	1,4	20	4	304,4		77,01	
Обед	Суп овощной	130	3,3	5,27	29,3	177,32		506,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,10	1,25	19,80	104		509,04	
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03	
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16	
	Пюре картофельное	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02	448
	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17	25
	Какао	180	3,24	2,97	22,5	130		387,01	
	Молоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140	
Итого за день		1796	59,41	75,09	223,41	1819,99	42,36		

День 6									
Свистульки	Мясо кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119		127	553
	Омлет	100	11,19	17,39	2,99	211,99		627	30
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	14,9	78		612	
	Чай с лимоном	200	0	0	9,55	99	0,05	105	
	Хлеб ржаной с сыром	39	4,9	2,9	14,1	104,0	0,1	509,23	
Завтрак	Яблоко	150	0,3	0,3	7,35	33	6,9	140	33,4
	Сливки из сливок ватрушки	60	0,96	6,06	2,82	71,4		30,32	723
	Сливки из сливок	200	4,56	6,51	10,7	195,3		101	39
	Сливки из сливок	40	1,7	7	11	174,33		54	
	Сливки из сливок	140	1,2	1,2	11	1,5		287,05	
Ужин	Сливки из сливок	100	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03	
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	19,8	104,0		509,04	
	Сливки из сливок	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	85	539
	Вареники с творогом	90	5	3	52	264,1		79	29
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		610,03	
Ужинотомленны и подливки	Хлеб ржаной	20	1	0,33	10	52	0,08	509,17	
Итого за день		1809	71,75	65,6	240,44	1848,72	12,91		100

День 7

Завтрак	Суп с овсяным крутым	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,23	85	339	20
	Молоко кипяченное	180	5,5	4,9	9,1	102		4,02		
Завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,92	2,92	14,08	104		509,07		
Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		610,02	262	24
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
Завтрак	Суп из овсян	60	0,54	4,68	2,79	55,8		628,03	544	32
	Суп из овсян	200	1,81	2,29	6,94	55,64		69,02		
Завтрак	Котлеты рыбные	80	8	8	7	92		42		
	Пюре картофельное	100	2,43	5,72	18,11	119,6		491,01		
Завтрак	Сок	120	0,9	0,18	18,18	82,8	4,5	636,03		
	Хлеб ржаной	50	2,90	0,62	24,15	131	0,16	509,06		
Употреблены в подпитку	Тертое мясное	80	8,24	8,56	6,4	136,4		393,01	561	33
	Рагу из овощей	200	4	11	17	180,0	15,3	634		
Употреблены в подпитку	Яйцо отварное	1	5,08	4,6	0,2	62,66		41		
	Салат из св. огурцов и помидор	60	1	2	3	18	10	57		
Употреблены в подпитку	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,9	52,3		509,01		
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	23	111,9	0,07	399,04		
Итого за день		1871	58,88	65,85	208,19	1686,3	31,31			

День 8

Завтрак	Пшеница молотая	200	7	11	26	200	87	395	20
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	4,02		
2 Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,54	4,28	9,88	84	10		
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	610,02	75	4
Обед	Суп из свеклы	60	0,54	4,68	2,79	54,8	478,03	868	43
	Хлеб пшеничный	200	7,11	4,32	13,44	124,32	113,47		
Ужин	Хлеб пшеничный	200	7,11	4,32	13,44	124,32	113,47		
	Хлеб пшеничный	200	7,11	4,32	13,44	124,32	113,47		
Итого за день	Кисель	200	1,4	0	29	122	394		
	Пшеница молотая	80	14,06	20,23	3,95	208,57	25,01	679	34
Ужин	Картофель отварной	100	1,9	4,9	12,7	102	502,01		
	Салат из свежей капусты	60	0,96	6,06	2,82	71,4	30,32		
Итого за день	Хлеб ржаной	30	1,50	0,50	14,49	78	0,15	509,16	
	Булочка домашняя	80	1,9	4,1	28	179	429,01		
Итого за день	Чай	200	0,12	0,03	9,55	39	656,01		
	Итого за день	1806	77,52	88,33	230,48	2017,28	0,23		100

День 9

Завтрак	Омлет	100	11,19	17,39	2,99	211,99		527	522	26
	Икра рыбачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	9,6	127		
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	59	4,4	5,84	12,50	121,6		496,02		
	Пюре картофельное с молоком	180	2,68	2,43	12,5	09		391,08		
Завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		310,02	242	12
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8		132		
	Чай с сахаром и лимоном	60	0,96	6,06	2,88	71,4		30,32	642	32
	Булочки с маком	200	2	5,61	12	31,92		12,07		
	Булочки с маком	20	5,3	5,16	12,16	12,16	0,75	23		
Обед	Суп овощной с грибами	150	1,19	5,72	14,11	1,19		501,01		
	Каша рисовая с маслом	180	0,14	0,14	13,68	58,5		82,02		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,9	14,85	78		612		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	130	0,19	509,15		
Ужин	Пюре картофельное с маслом	150	12,42	11,82	19,02	232,2		199,02	598	30
	Салат "Витаминный"	60	0,66	6,06	6,36	83,8	9,24	30		
	Какао	200	4	3	25	144		387		
	Йогурт	150	1,5	0	7,35	33	6,9	140		
	Хлеб ржаной	40	2	0,66	19,32	104	0,16	509,15		
Итого за день		1959	65,63	88,8	1446,03	2004,35	26,84			100

День 10												462	27
Углеводороды и продукты	Сливки из сливок, продукты с молочной	60	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	30,03					
	Сливки с картофельным пюре	180	6,5	8	24	184,1		68					
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	0,90	52		509,01					
	Хлеб с дырочками	200	0,15	0,03	0,25	39,4		104,04					
	Хлеб с сыром	41	4,92	2,92	14,03	104,4	0,08	509,18					
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75		60,02					
	Сметана, натуральная, жирная	60	1	2	2	18	10	57					
	Сметана с сахаром, жирная	200	6,06	4,56	14,89	121,28		627,03					
	Сметана с сахаром, жирная	20	0,65	0,56	0,56	16,6		39,01					
	Сметана с сахаром, жирная	20	1	1	1	18,6		57,03					
Углеводороды и продукты	Хлеб ржаной	50	2,5	0,82	24,15	131		509,15					
	Хлеб ржаной	120	0,9	0,18	18,18	82,5	4,5	636,03					
	Суп молочный с крупой	200	4,8	5,16	16,52	131,8	1,28	85					
	Пюре с творогом	90	5	3	52	264,1		79					
	Корейский супчик с молоком	180	2,88	2,43	12,3	69,4		391,09					
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,65	9,90	52		509,01					
	Итого за день	1831	52,35	61,27	238,23	1726,44	32,54						
	Итого за период	18530,5	535	601	2610	17980	226,93						
	Среднее значение за период	1853	54	60	261	1798	22,693						
	содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,0	32,8	52,2	100							