

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ДЕТСКИЙ САД № 116»

г. Ростов-на-Дону, ул. Возрождения, 8  
ИНН/КПП 6164087900/616401001

тел./факс: 232-45-91

УТВЕРЖДАЮ

директор МБДОУ № 116

Аникина Н.В.



**10 -ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В МБДОУ № 116**

**Для детей от 2-х до 7-ми лет, детей инвалидов и детей с ОВЗ**

2007г. И.Я. Конь

2008г. Сборник техн. Нормат.

2012г. М.П.Могильный, В.А.Тутельян

1 неделя

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 года	Выход 7 лет	Б	Ж	У	С	Ккал	Год	№ рецептур
<b>ЗАВТРАК</b>	Капуста тушеная	150	150	2,12/3,18	2,22	6,97	16,95	119,7	2007г.	48
	Сосиска	0	35	3,85	4,18	0,14		91,0	2012г.	275
	20% Чай с сахаром	200	200	0,12	3,06	13,0	6,0	49,28	2007г.	132
	Хлеб пшеничный	30	40	3,08	1,2	19,92		104,8	2012г.	3
	Сыр	10	10	2,56	2,61		0,07	104,8/34,0	2012г.	3
<b>Итого:</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>390</b>	<b>435</b>	<b>12,76</b>	<b>13,27</b>	<b>40,03</b>	<b>23,02</b>	<b>398,78</b>		
<b>2% 10-30</b>	<b>Яблоко</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>10,0</b>	<b>45,0</b>	<b>2012г.</b>	<b>368</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный на курином бульоне с яйцом	200	250	2,0	5,11	16,93	7,53	121,75	2012г.	77
	Курица в соусе с томатом	50	75	21	25,4	3,32	0,15	326,67	2008г.	123
	44% Каша пшеничная	105	130	4,2	2,82	36,68		185,9	2012	165
	Соленые овощи	35	40	0,32	0,04	0,64	2,0	5,2		
	Сок фруктовый	110	180	0,72		18,02	3,6	82,8	2012г.	399
	Хлеб пшеничный	30	40	3,08/1,32	1,2/0,24	19,92/6,84		104,8/36,2		
	Хлеб ржаной	20	30							
<b>Итого:</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>755</b>	<b>35,18</b>	<b>37,11</b>	<b>102,49</b>	<b>13,28</b>	<b>894,82</b>		
<b>ПОЛДН.</b>	Кофе с молоком	180	200	2,79	3,19	19,71		118,6	2008г.	176
	18% Булочка российская	60	60	4,25	2,9	39,2	0,16	199,8	2008г.	196
<b>Итого:</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>260</b>	<b>7,04</b>	<b>6,09</b>	<b>58,91</b>	<b>0,16</b>	<b>377,4</b>		
<b>УЖИН</b>	Молочный суп с крупой	200	250	4,94	6,06	18,62	1,7	148,54	2008г.	29
	16% Какао с молоком	180	180	3,39	3,53	23,35	0,87	138,51	2012г.	397
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,84		36,2		
<b>Итого:</b>	<b>УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>9,65</b>	<b>9,83</b>	<b>48,81</b>	<b>2,57</b>	<b>323,25</b>		
<b>ИТОГО:</b>				<b>65,03</b>	<b>66,7</b>	<b>260,04</b>	<b>49,03</b>	<b>2039,25</b>		





## ЧЕТВЕРГ

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 года	Выход 7 лет	Б	Ж	У	С	Ккал	Год	№ рецептур
ЗАВТРАК	Суфле из рыбы	70	84	13,45	6,73	3,45	0,27	128,1	2012	268
	Картофель отварной	100	130	2,66	5,15	20,93	19,11	140,4	2012	125
	28% Соленья	35	40	0,32	0,04	0,64	2	5,2		
	Хлеб с маслом	30.5	40.5	3,12	4,82	19,98		137,8	2012	1
	Чай с сахаром	180	200	0,11		12,99		49,12	2007	132
<b>Итого:</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>499</b>	<b>19,66</b>	<b>16,74</b>	<b>58,01</b>	<b>21,38</b>	<b>460,67</b>		
3% 10-30	Сок фруктовый	100	120	0,48		12,01	2,4	55,2	2012	399
ОБЕД	Суп картофельный с макарон.	200	250	2,68	2,84	17,14	8,25	104,75	2012	82
	Ленивые голубцы	150	200	14,12	9,04	20,26	20,03	219	2012	298
	33% Компот из сухофруктов	150	180	0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	2012	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	40/20	4,4	1,44	26,76		141		
<b>Итого:</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>550</b>	<b>690</b>	<b>21,59</b>	<b>13,34</b>	<b>89,15</b>	<b>28,64</b>	<b>566,45</b>		
ПОЛДН.	Кофе с молоком	180	200	2,79	3,19	19,71	1,17	118,69	2008	176
	15% Пряник	10	30	1,59	1,26	22,2		106,5		
	Яблоко	95	100	0,4	0,4	9,8	10,0	45,0	2012	368
<b>Итого:</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>285</b>	<b>330</b>	<b>4,78</b>	<b>4,85</b>	<b>51,71</b>	<b>11,17</b>	<b>270,19</b>		
УЖИН	Гречневая молочная каша	200	200	6,98	10,42	25	0,9	223,16	2007	64
	21% Какао с молоком	180	180	3,15	2,72	12,96	1,2	89	2012	397
	Хлеб ржаной	20	30	1,98	0,36	10,26		54,3		
<b>Итого:</b>	<b>УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>410</b>	<b>12,11</b>	<b>13,5</b>	<b>48,22</b>	<b>2,1</b>	<b>366,46</b>		
<b>ИТОГО:</b>				<b>58,62</b>	<b>48,43</b>	<b>259,1</b>	<b>65,69</b>	<b>1718,97</b>		

ПЯТНИЦА

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 года	Выход 3-7 лет	Б	Ж	У	С	Ккал	Год	№ рецептур
ЗАВТРАК 32%	Пудинг из творога запеченый	100	150	22,71	16,14	36,5	0,28	382,5	2012	235
	Кофе с молоком	180	200	2,79	3,19	19,71	1,17	118,69	2008	176
	Хлеб с сыром	30.10	40.10	3,08/2,56	1,2/2,61	19,92	0,07	104,8/34	2012	3
<b>Итого:</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>320</b>	<b>400</b>	<b>31,14</b>	<b>23,14</b>	<b>76,13</b>	<b>1,52</b>	<b>576,19</b>		
3% 10-30	Яблоко	95	100	0,4	0,4	9,8	10,0	45,0	2012	368
ОБЕД 30%	Суп из овощей	200	250	1,93	5,86	12,59	8,52	115,24	2008	23
	Гуляш из отварного мяса	70	80	10,28	8,26	2,64	0,4	125,98	2012	277
	Картофель тушеный в соусе	150	150	2,18	7,49	15,36	7,28	138	2012	133
	Соленья	35	40	0,32	0,04	0,64	2	5,2		
	Сок фруктовый	150	180	0,72		18,02	3,6	82,8	2012	399
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/20	40/20	4,4	1,44	26,76		141		
<b>Итого:</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>665</b>	<b>760</b>	<b>19,83</b>	<b>23,09</b>	<b>76,01</b>	<b>21,8</b>	<b>608,22</b>		
ПОЛДН. 18%	Кефир	165	180	5,22	4,5	7,02	1,26	90	2012	401
	Булка домашняя	70	70	7,03	7,16	44,08	0,16	260,6	Л.П Корень	13
<b>Итого:</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>235</b>	<b>250</b>	<b>12,25</b>	<b>11,66</b>	<b>51,8</b>	<b>1,42</b>	<b>350,6</b>		
УЖИН 17%	Пшеничная молочная каша со сливочным маслом	200	200	6,76	10,42	25,86	0,9	224,94	2007	68
	Чай с сахаром	180	200	0,11		12,99		49,12	2007	132
	Хлеб ржаной	20	30	1,98	0,36	10,26		54,3		
<b>Итого:</b>	<b>УЖИН</b>	<b>400</b>	<b>430</b>	<b>8,85</b>	<b>10,78</b>	<b>49,11</b>	<b>0,9</b>	<b>328,36</b>		
<b>ИТОГО:</b>				<b>72,47</b>	<b>69,07</b>	<b>262,85</b>	<b>35,64</b>	<b>1907,37</b>		



ВТОРНИК										
2 неделя										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 года	Выход 7 лет	Б	Ж	У	С	Ккал	Год	№ рецептур
ЗАВТРАК 24%	Рыба отварная со сливочны маслом	70/5	80/5	4,93/0,04	0,58/3,62	0,490,06	0,58	65,34/33	2008/2012	95/321
	Свекла тушенная	100	150	2,45	4,5	12,25	1,9	171,35	2007	59
	Чай с сахаром	180	200	0,11		12,99		49,2	2007	132
	Хлеб с маслом	30.5	40.5	3,12	4,82	19,98		137,8	2012	1
<b>Итого:</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>390</b>	<b>480</b>	<b>10,65</b>	<b>13,52</b>	<b>45,77</b>	<b>2,48</b>	<b>456,66</b>		
2% 10-30	Яблоко	95	100	0,4	0,4	9,8	10,0	44,0	2012	368
ОБЕД 37%	Суп с клецками	200	250	2,1	3,35	12,12	5,75	87,25	2012	85
	Ёжики в томатном соусе	65.50	65.50	13,84	10,22	11,93	4,53	207,48	003(Корен	стр.64
	Картофель отварной	100	130	2,66	5,15	20,93	19,11	140,4	2012	125
	Соленья	35	40	0,32	0,04	0,64	2	5,2		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	2012	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	40/20	4,4	1,44	26,76		141		
<b>Итого:</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>775</b>	<b>23,71</b>	<b>20,22</b>	<b>97,37</b>	<b>31,75</b>	<b>683,03</b>		
ПОЛДН. 14%	Молоко кипяченое	180	180	5,04	4,5	8,46	0,94	95,4	2012	400
	Вафли	10	30	1,17	9,18	18,75		162,6		
<b>Итого:</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>190</b>	<b>210</b>	<b>6,21</b>	<b>13,68</b>	<b>27,21</b>	<b>0,94</b>	<b>258</b>		
УЖИН 23%	Макароны	155	155	5,68	4,36	27,25		171	20121	205
	Яйцо	40	40	5,08	4,6	0,03		62,8	2012	213
	Икра кабачковая	30	50	0,5	3,48	3,48	1,74	48,3		
	Какао с молоком	180	180	3,15	2,72	12,96	1,2	89	2012	397
	Хлеб ржаной	20	30	1,98	0,36	10,26		54,3		
<b>Итого:</b>	<b>УЖИН</b>	<b>425</b>	<b>455</b>	<b>16,39</b>	<b>15,52</b>	<b>53,98</b>	<b>2,94</b>	<b>425,4</b>		
<b>ИТОГО:</b>				<b>57,36</b>	<b>63,34</b>	<b>234,13</b>	<b>48,11</b>	<b>1867,09</b>		



ЧЕТВЕРГ										
2 неделя										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 года	Выход 7 лет	Б	Ж	У	С	Ккал	Год	№ рецептур
ЗАВТРАК 26%	Рыба припущенная	70	80	14,03	0,01	0,25	0,28	74	2012	245
	Каша пшеничная	100	135	5,88	4,08	33,83		195	2012	165
	Икра кабачковая	30	50	0,5	3,48	3,48	1,74	48,3		
	Чай с сахаром	180	200	0,11		12,99		49,17	2007	132
	Хлеб с маслом	30.5	40.5	3,12	4,82	19,98		137,8	2012	1
<b>Итого:</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>415</b>	<b>510</b>	<b>23,64</b>	<b>12,39</b>	<b>70,53</b>	<b>2,02</b>	<b>504,27</b>		
3% 10-30	Сок	100	120	0,48		12,01	2,4	55,2	2012	399
ОБЕД 37%	Щи из свежей капусты	200	250	1,74	4,88	8,48	18,46	84,75	2012	67
	Суфле из отварного мяса	70	80	15,56	11,39	16,7		232	2012	279
	Картофель отварной	100	130	2,66	5,15	20,93	19,11	140,4	2012	125
	Зеленый горошек	50	60	1,86	1,98	4,2	6	26,4	2008	135
	Компот из сухофруктов	180	180	0,39	0,02	24,99	0,36	101,7	2012	376
	Хлеб пшеничный, ржаной	30.20	40/20	4,4	1,44	26,76		141		
<b>Итого:</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>650</b>	<b>760</b>	<b>26,61</b>	<b>24,86</b>	<b>102,06</b>	<b>43,93</b>	<b>726,25</b>		
ПОЛДН. 14%	Кофе с молоком	180	200	2,79	3,19	19,71	1,17	118,69	2008г.	176
	Пряник	10	30	1,59	1,26	22,2		106,50		
	Яблоко	95	100	0,4	0,4	9,8	10,0	44,00	2012	368
<b>Итого:</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>285</b>	<b>330</b>	<b>4,78</b>	<b>4,85</b>	<b>51,71</b>	<b>11,17</b>	<b>269,19</b>		
УЖИН 20%	Запеканка морковная	100	150	5,63	10,21	30,85	3,42	238		
	Молоко кипяченое	180	180	5,04	4,5	8,46	0,94	95,4	2012	400
	Хлеб ржаной	20	30	1,98	0,36	10,26		54,3		
<b>Итого:</b>	<b>УЖИН</b>	<b>300</b>	<b>360</b>	<b>12,65</b>	<b>15,07</b>	<b>49,57</b>	<b>4,36</b>	<b>387,7</b>		
<b>ИТОГО:</b>				<b>68,16</b>	<b>57,17</b>	<b>285,88</b>	<b>63,58</b>	<b>1942,58</b>		


ПЯТНИЦА

2 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 года	Выход 7 лет	Б	Ж	У	С	Ккал	Год	№ рецептур
ЗАВТРАК 32%	Запеканка творожная	100	150	20,49	13,56	14,88	0,4	271,99	2007	79
	Кофе с молоком	180	200	2,79	3,19	19,71	1,17	118,7	2008	176
	Хлеб с сыром	30.10	40.10	5,64	3,81	19,92	0,07	138,8	2012	3
Итого:	ЗАВТРАК	320	400	28,92	20,56	54,51	1,64	529,48		
3% 10-30	Яблоко	95	100	0,4	0,4	9,8	10,0	44,00	2012	368
ОБЕД 35%	Рассольник на м/к бульоне	200	250	2,5	5,2	18,8	7,77	131,1	Конь	72/89
	Мясо тушеное в соусе с овощами	170	170	16,2	13,28	11,03	3,71	228	2012	274
	Соленья	35	40	0,32	0,04	0,64	2	5,2		
	Сок фруктовый	165	180	0,72		18,02	3,6	82,8	2012	399
	Хлеб пшеничный /ржаной	30/20	40/20	4,4	1,44	26,76		141,0		
Итого:	ОБЕД	620	700	24,14	19,96	75,25	17,08	588,1		
ПОЛДН. 18%	Кефир	165	180	5,22	4,5	7,02	1,26	90	2012	401
	Булка домашняя	70	70	7,03	7,16	44,08	0,16	260,6	Л.П Корень	13
Итого:	ПОЛДНИК	235	250	12,25	11,66	51,8	1,42	350,6		
УЖИН 22%	Геркулесовая молочная каша	200	200	6,33	8,9	25,5		207,4	2008	65
	Чай с сахаром	180	200	0,11		12,99		49,2	2007	132
	Хлеб ржаной	20	30	1,98	0,36	10,26		54,3		
Итого:	УЖИН	400	430	8,42	9,26	48,75		310,87		
ИТОГО:				74,13	61,84	240,15	30,14	1823,05		