

Перспективное меню

приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Аллергии без молока гр.№5

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий(ая) _____

МБДОУ Д/С №2

Михеева Т.В.

Т.В. Михеева 2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24Г-2020
	Вода	136					
	Крупа гречневая	92					
	Масло подсолнечное	9,067					
	Соль	0,667					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Итого за завтрак	400	11,043	10,173	61,939	422	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							
	Рис отварной с маслом растительным	130	3,12	5,46	32,934	192,834	54-22Г-2020
	Вода	280,8					
	Рис	46,8					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Соль	0,434					

	Суп картофельный с фрикадельками	180	6,678	5,868	10,674	122,22	124
	Картофель	71,946					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Томатная паста	1,8					
	Соль	1,44					
	Фрикадельки мясные	25,2					
	Соус томатный ал.	20	0,222	0,656	0,916	10,46	419
	Вода	10					
	Томатная паста	3					
	Масло подсолнечное	1					
	Крахмал	1					
	Сахар-песок	0,36					
	Соль	0,2					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,982	99	527
	Сухофрукты	22,95					
	Сахар-песок	9					
	Котлета из говядины с маслом растительным без хлеба	70	12,694	11,387	9,894	193,014	54-30М-2020
	Масло подсолнечное	4,947					
	Мясо говядины	60,2					
	Соль	0,187					
	Вода	16,147					
	Итого за обед	580	22,714	23,371	63,4	617,528	
	ПОЛДНИК						
	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	16,125	
	Сок	150					
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за полдник	250	1,15	0,55	24,95	63,125	
	УЖИН						

	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	200	4,5	9,4	41,6	268,8	54-22к-2020
	Вода	165					
	Крупа кукурузная	57					
	Масло подсолнечное	10					
	Сахар-песок	3					
	Соль	1					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Итого за ужин	400	4,609	9,439	46,605	328,8	
	Итого за день	1730	40,016	43,633	206,994	1442,203	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	180	4,05	8,46	37,44	241,92	54-22к-2020
	Вода	148,5					
	Крупа кукурузная	51,3					
	Масло подсолнечное	9					
	Сахар-песок	2,7					
	Соль	0,9					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Итого за завтрак	380	4,159	8,499	42,445	301,92	
завтрак № 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Борщ с фасолью и картофелем (без сметаны)	180	2,592	3,33	8,226	73,26	96
	Свекла	28,8					

	Картофель	17,946							
	Морковь	7,02							
	Лук репчатый	7,254							
	Фасоль	7,2							
	Томатная паста	5,4							
	Масло подсолнечное	3,6							
	Соль	1,44							
	Сахар-песок	1,08							
	Мясо говядины	7,2							
	Печень говяжья по-строгановски без сметаны	180	29,16	25,38	10,62	387	356		
	Печень говяжья	167,4							
	Масло подсолнечное	14,4							
	Соль	1,26							
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23Г-2020		
	Картофель	115,7							
	Масло подсолнечное	5,894							
	Соль	0,434							
	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	18,848	98,46	396		
	Брусника свежемороженая	14,4							
	Сахар-песок	12,06							
	Крахмал	7,2							
	Итого за обед	670	34,027	34,069	58,408	697,907			
	ПОЛДНИК								
	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	16,125			
	Сок	150							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	118		
	Яблоко	100							
	Итого за полдник	250	1,15	0,55	24,95	63,125			
	УЖИН								
	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67	130		

	Горошек зелёный	50							
	Лук репчатый	10							
	Масло подсолнечное	5							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	140	7,654	7,094	39,854	253,4	54-24г-2020		
	Вода	95,2							
	Крупа гречневая	64,4							
	Масло подсолнечное	6,347							
	Соль	0,467							
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538		
	Шиповник	14							
	Сахар-песок	10							
	Говядина отварная	70	20,184	12,367	0,467	193,9	54-24м-2020		
	Мясо говядины	113,4							
	Морковь	2,8							
	Лук репчатый	2,8							
	Соль	0,467							
	Вода	200,2							
	Итого за ужин	470	29,728	24,681	53,691	611,3			
	Итого за день	1870	69,464	68,199	189,294	1721,252			
Неделя 1, День 3									
завтрак									
	Каша пшениная рассыпчатая (на воде с растительным маслом)	200	8,76	8,34	49,4	307,8	206/1		
	Вода	138							
	Крупа пшено	77,2							
	Соль	1,4							
	Масло подсолнечное	8							
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502		
	Чай черный	0,5							
	Сахар-песок	5							
	Итого за завтрак	400	8,869	8,379	54,405	367,8			

	Вода	7,5							
	Рис	6,4							
	Масло подсолнечное	2,8							
	Соль	0,3							
	Итого за обед	580	20,551	24,415	73,828		630,76		
	ПОЛДНИК								
	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15		16,125		
	Сок	150						118	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8		47		
	Яблоко	100							
	Итого за полдник	250	1,15	0,55	24,95		63,125		
	УЖИН								
	Рагу из овощей	200	2,64	8,352	15,832		180	201	
	Картофель	64							
	Морковь	32							
	Капуста свежая	40							
	Лук репчатый	16							
	Масло подсолнечное	8							
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005		60	502	
	Чай черный	0,5							
	Сахар-песок	5							
	Итого за ужин	400	2,749	8,391	20,837		240		
	Итого за день	1730	33,719	42,135	183,82		1348,685		
	Неделя 1, день 4								
	завтрак								
	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	200	2,2	9,2	20,2		172,1	54-21к-2020	
	Вода	172							
	Рис	15							
	Масло подсолнечное	10							
	Сахар-песок	3							
	Соль	1							
	Крупа гречневая	11							

	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Итого за завтрак	400	2,309	9,239	25,205	232,1	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Рис отварной с маслом растительным	130	3,12	5,46	32,934	192,834	54-22г-2020
	Вода	280,8					
	Рис	46,8					
	Масло подсолнечное	5,894					
	Соль	0,434					
	Свекольник (без сметаны)	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	Свекла	46,08					
	Картофель	31,05					
	Лук репчатый	8,154					
	Морковь	7,02					
	Масло подсолнечное	3,6					
	Томатная паста	2,34					
	Сахар-песок	1,8					
	Соль	1,44					
	Мясо говядины	34,2					
	Компот из вишни	180	0,288	0,072	12,798	86,4	526
	Вишня без косточек	36					
	Сахар-песок	9					
	Котлеты рыбные любительские (филе минтая на раст. масле)	70	8,82	1,05	3,99	60,9	308
	Морковь	14,14					
	Крахмал	7					
	Лук репчатый	5,88					
	Масло подсолнечное	1,4					

	Соль	0,7							
	Филе минтая	46,9							
	Итого за обед	560	13,704	10,002	57,444	407,634			
полдник									
	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	16,125			
	Сок	150							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118		
	Яблоко	100							
	Итого за полдник	250	1,15	0,55	24,95	63,125			
ужин									
	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,4	21		
	Морковь	36,6							
	Яблоко	18							
	Масло подсолнечное	6							
	Картофель отварной с маслом растительным	100	1,667	4,067	15,934	107,067	54-23г-2020		
	Картофель	89							
	Масло подсолнечное	4,534							
	Соль	0,334							
	Капуста тушеная на рас. масле	100	2,2	3,4	8,1	72	380		
	Капуста свежая	105							
	Томатная паста	8							
	Лук репчатый	5,9							
	Морковь	3,9							
	Сахар-песок	3							
	Соль	0,4							
	Масло подсолнечное	4,5							
	Итого за ужин	260	4,407	13,587	28,354	253,467			
	Итого за день	1570	21,97	33,778	145,753	1003,326			
Неделя 1, день 5									
завтрак									
	Каша рисовая вязкая (без молочная)	200	6,24	6,82	37,12	234,8	217		

	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	16,125	
	Сок	150					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за полдник	250	1,15	0,55	24,95	63,125	
ужин							
	Горошница алл.	200	6,24	6,82	37,12	234,8	217
	Вода	54					
	Горох	44					
	Масло подсолнечное	5					
	Соль	1					
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538
	Шиповник	14					
	Сахар-песок	10					
	Итого за ужин	400	6,56	6,96	46,59	331,8	
Итого за День		1690	30,718	35,839	178,048	1176,825	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	200	10,934	10,134	56,934	362	54-24г-2020
	Вода	136					
	Крупа гречневая	92					
	Масло подсолнечное	9,067					
	Соль	0,667					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Итого за завтрак	400	11,043	10,173	61,939	422	
завтрак № 2							
	Соки фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
	Сок	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,5	0,1	10,1	10,75	
обед							

	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,808	2,009	12,242	74,34	86
	Картофель	54					
	Крупа пшено	3,6					
	Морковь	7,2					
	Лук репчатый	7,2					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Бульон мясной прозрачный.	135					
	Капуста тушеная с мясом	180	20,883	23,42	12,84	288,99	54-10м-2020
	Мясо говядины	51,03					
	Соль	0,36					
	Капуста свежая	182,52					
	Масло подсолнечное	0,45					
	Морковь	4,77					
	Лук репчатый	9,63					
	Томатная паста	3,15					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	8,982	99	527
	Сухофрукты	22,95					
	Сахар-песок	9					
	Итого за обед	540	22,691	25,429	34,064	462,33	
	полдник						
	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	16,125	
	Сок	150					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за полдник	250	1,15	0,55	24,95	63,125	
	ужин						
	Каша пшенная рассыпчатая (на воде)	200	8,76	8,34	49,4	307,8	206
	Вода	138					
	Крупа пшено	77,2					
	Масло сливочное	8					

	Капуста свежая	21,6							
	Морковь	7,02							
	Лук репчатый	7,254							
	Томатная паста	5,4							
	Масло подсолнечное	3,6							
	Сахар-песок	1,8							
	Соль	1,44							
	Суфле из печени алл. без глют. без яиц	70	12,344	5,78	7,014	127,113			
	Печень говяжья	58,1							
	Вода	21							
	Крахмал	7							
	Соль	0,42							
	Масло подсолнечное	2,1							
	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	18,848	98,46	396		
	Брусника свежемороженая	14,4							
	Сахар-песок	12,06							
	Крахмал	7,2							
	Итого за обед	560	20,693	15,589	67,369	511,813			
	ПОЛДНИК								
	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	16,125			
	Сок	150						118	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47			
	Яблоко	100							
	Итого за ПОЛДНИК	250	1,15	0,55	24,95	63,125			
	УЖИН								
	Картофель отварной с маслом растительным	130	2,167	5,287	20,714	139,187	54-23г-2020		
	Картофель	115,7							
	Масло подсолнечное	5,894							
	Соль	0,434							
	Чай с лимоном	200	0,172	0,046	10,205	61	504		
	Чай черный	0,5							
	Сахар-песок	10							

	Суп картофельный с гречкой	180	1,602	1,962	9,666	62,82	115
	Картофель	54					
	Морковь	7,02					
	Лук репчатый	7,254					
	Крупа гречневая	3,6					
	Масло подсолнечное	1,8					
	Соль	1,44					
	Бульон мясной прозрачный.	126					
	Компот из сливы	180	0,288	0,063	16,29	66,744	238
	Слива с/м	13,5					
	Сахар-песок	9					
	Котлеты, биточки или шницели из птицы длл. без глют	70	10,8	6,7	6,2	128	372
	Мясо цыплат бройлеров	53					
	Крахмал	5					
	Масло подсолнечное	2					
	Соль	0,3					
	Итого за обед	560	14,543	15,342	43,024	373,264	
	полдник						
	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	16,125	
	Сок	150					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за полдник	250	1,15	0,55	24,95	63,125	
	ужин						
	Рис отварной с тушеными овощами алл.	130	3,913	5,07	22,009	150,618	60
	Рис	36,4					
	Масло подсолнечное	5,2					
	Соль	0,65					
	Морковь	20,8					
	Лук репчатый	5,46					
	Масло подсолнечное	2,6					
	Куры отварные (3-6 лет)	100	19,556	19,556	0	256,667	2.14

	Масло подсолнечное	3,6						
	Соль	1,44						
	Бульон мясной прозрачный.	135						
	Картофель отварной с маслом растительным	100	1,667	4,067	15,934	107,067	54-23г-2020	
	Картофель	89						
	Масло подсолнечное	4,534						
	Соль	0,334						
	Компот из кураги	180	0,27	0	18,09	72,9	531	
	Курага	33,3						
	Сахар-песок	7,2						
	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	100	9,5	1,643	5,143	73,572	299	
	Горбуша с/м	60,715						
	Морковь	19						
	Вода	17,858						
	Лук репчатый	11,358						
	Томатная паста	6,429						
	Масло подсолнечное	1,429						
	Масло подсолнечное	1,429						
	Соль	1,429						
	Итого за обед	560	12,679	8,968	45,611	313,479		
	полдник							
	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	16,125		
	Сок	150						
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118	
	Яблоко	100						
	Итого за полдник	250	1,15	0,55	24,95	63,125		
	ужин							
	Салат из моркови с кукурузой	50	1,364	5,063	3,592	61	27	
	Морковь	28						
	Консервированная кукуруза	20						
	Масло подсолнечное	5						

	Каша пшеничная рассыпчатая (на воде с растительным маслом)	170	7,446	7,089	41,99	261,63	206/1
	Вода	117,3					
	Крупа пшено	65,62					
	Соль	1,19					
	Масло подсолнечное	6,8					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Итого за ужин	420	8,919	12,191	50,587	382,63	
	Итого за день	1730	28,497	28,828	163,573	1057,834	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша рисовая вязкая (без молочная)	200	6,24	6,82	37,12	234,8	217
	Вода	110					
	Рис	44					
	Масло подсолнечное	5					
	Соль	1					
	Чай с сахаром	200	0,109	0,039	5,005	60	502
	Чай черный	0,5					
	Сахар-песок	5					
	Итого за завтрак	400	6,349	6,859	42,125	294,8	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Яблоко	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Суп картофельный с горохом(мясной бульон)	180	4,047	1,389	15,551	77,76	149
	Горох	14,4					
	Картофель	45					
	Морковь	7,2					

	Лук репчатый	7,2							
	Масло подсолнечное	0,9							
	Соль	4,32							
	Бульон мясной прозрачный.	117							
	Жаркое по-домашнему с маслом растительным	180	12,51	11,79	14,58	214,38	54-29м-2020		
	Картофель	65,7							
	Масло подсолнечное	5,85							
	Мясо говядины	65,79							
	Лук репчатый	12,87							
	Морковь	25,74							
	Соль	0,18							
	Компот из изюма*	180	0,288	0	39,186	118,782	239		
	Изюм	12							
	Сахар-песок	19,2							
	Вода	182,4							
	Итого за обед	540	16,845	13,179	69,317	410,922			
	ПОЛДНИК								
	Соки фруктовые	150	0,75	0,15	15,15	16,125			
	Сок	150							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118		
	Яблоко	100							
	Итого за полдник	250	1,15	0,55	24,95	63,125			
	Ужин								
	Рагу из овощей	200	2,64	8,352	15,832	180	201		
	Картофель	64							
	Морковь	32							
	Капуста свежая	40							
	Лук репчатый	16							
	Масло подсолнечное	8							
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	9,47	97	538		
	Шиповник	14							
	Сахар-песок	10							

	Итого за ужин	400	2,96	8,492	25,302	277	
Итого за День		1690	27,704	29,48	171,494	1092,847	
Среднее значение за период:		1718	38,063	41,068	175,778	1269,135	