



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ «Детский сад

комбинированного вида №126»

Ю. В. Цой-Зубец

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)											Энергетическая ценность (ккал)								
			ясли	сал	сад	Белки			Жиры			Углеводы					ясли	сал							
						ясли	сад	6	ясли	сад	7	ясли	сад	8	ясли	сад			9	ясли	сад	10	ясли	сад	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	ЗАВТРАК:												
	185	Каша пшеничная жидкая на молоке	150	200	5,06	8,45	6,58	10,02	23,14	36,33	119,15	162	ПОЛДНИК:												
	1	Бутерброд с маслом	26	30	1,5	1,7	4,6	5,6	9,2	10,5	66,8	102	УВЕЧЕР:												
	395	Какао с молоком	180	200	3,2	3,7	2,7	3,5	12,96	15,6	69	106,58	Итого:												
		Итого:	356	430	9,76	13,85	13,88	19,12	45,3	62,43	255,26	366,1	19%											20%	
1		ВТОРОЙ ЗАВТРАК											ОБЕД:												
	399	Сок яблочный	150	200	0,9	1,2	-	-	22	29,3	67,5	80	УВЕЧЕР:												
		Итого:	150	200	0,9	1,2	-	-	22	22	67,5	80	5%											5%	
	39	Салат из моркови и зеленого горошка	40	60	0,34	0,52	2,08	3,13	3,15	4,7	45,36	49,14	УВЕЧЕР:												
	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4,1	5,12	4,28	5,35	10,9	16,13	122,5	159,25	УВЕЧЕР:												
	277	Гуляш из отварного мяса фрикадельками	60	80	5,34	7,3	8,5	10,23	1,97	2,62	93,4	125	УВЕЧЕР:												
	205	Макаронные изделия отварные с маслом	110	150	2,7	3,3	3,12	4,6	5,56	8,04	82,6	123,9	УВЕЧЕР:												
	375	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,93	-	-	20,2	24,26	80,6	96,7	УВЕЧЕР:												
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5	Итого:												
		Итого:	550	720	15,66	20,17	18,38	23,81	59,48	75,92	477,35	630,25	35%											35%	
	401	Кефир	180	200	5,8	5,8	5	5	8	8	115	115	УВЕЧЕР:												
	489	Пряник	30	50	1,12	2,24	2,05	4,1	5,07	10,15	84,25	146,5	Итого:												
		Итого:	210	250	6,92	8,04	7,05	9,1	13,07	18,15	214,6	261	35%											35%	

										УЖИИ:		16%	15%
137	Рагу из овощей с кабачками с маслом	150	200	5,6	7,66	13,1	14,5	15,33	17,03	171,05	220		
393	Чай с лимоном	180	200	4,13	4,5	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5		
147	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,9	94,4	141,6		
455	плоды свежие (груша)	95	100	0,3	0,3			5	5	52	52		
	Итого:	465	560	13,19	17,2	13,52	15,12	49,85	62,23	340,45	450,1		
										25%	25%		
	ИТОГО:	1731	2160	41,43	60,46	52,83	67,15	199,7	260,73	1402,36	1823,89		

День	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)											Энергетическая ценность (ккал)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
ЗАВТРАК:																	
	93	Каша овсяная из «Лерхулес» жидкая	150	200	5,69	6,33	8,01	8,9	22,94	25,49	157,45	235,57					
	1	Бутерброд с маслом	26	26	1,06	1,8	4,8	5,6	9,4	10,9	88,4	102					
	392	Чай с молоком	180	200	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89					
		Итого:	356	426	9,4	10,8	15,14	16,84	43,65	50,7	275,3	365,01	19%	20%			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:																	
	456	Фрукты свежие (япельсин)	130	180	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	63	77					
		Итого:	130	180	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	63	77	5%	5%			
ОБЕД:135																	
	3	Нарезка из свежих помидор	40	60	0,45	0,68	2,47	3,74	1,88	2,83	39,64	47,46					
	81	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	200	3,2	4,5	4,14	5,8	10,36	15,45	108	135					
	247	Рыба тушеная с овощами	60	80	6,56	7,74	3,06	4,08	1,54	2,06	60	80					
	321	Картофельное пюре	110	150	3,66	4,49	2,81	4,22	10,08	26,37	110,32	105,48					
	376	Компот из плодов сушеных (курага)	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,94	23,8	73,2	97,6					
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5					
		Итого:	550	720	16,39	20,57	13	18,5	59,5	90,68	477,65	620,54	34%	35%			
ПОЛДНИК:																	
	399	Сок грушевый	180	200	1	1	-	-	22	22	90	90					
	155	Вафли	30	50	1	1,7	6,04	15,1	12,9	32,35	118	164,21					
		Итого:	210	250	2	2,7	6,04	15,1	34,9	54,35	214	254,21	16%	15%			

		УЖИН:1,1											
13	Запеканка из творога с морковью	150	160	13,9	14,82	17,29	18,44	14,02	14,92	226,4	243,2		
117	Соус сметанный сладкий	30	30	1,1	1,1	1,64	1,64	2,38	2,38	12,04	12,04		
97	чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,017	0,02	8,33	9,99	33,3	40		
147	Хлеб пшеничный	40	60	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,38	47,2	94,4		
	Итого:	400	450	16,63	19,14	19,147	20,5	34,39	46,67	368,85	444,35		
										25%	25%		
	ИТОГО:	1646	2026	46,67	55,46	54,077	71,69	203,94	273,9	1447,4	1777,4		

День	№ рецепту	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	
			ясли	сад	ясли	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
		ЗАВТРАК:												
	168	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,79	5,62	3,48	4,18	13,1	15,72	134,37	181,25		
	1	Бутерброд с маслом	30	30	1,6	1,8	4,8	5,6	9,4	10,9	66,8	102		
	395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,34	2,81	2,01	2,41	8,64	12,76	69	75		
		Итого:	360	410	8,73	10,23	10,29	12,19	31,14	39,38	270,17	361,36		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:									20%	20%		
	455	Фрукты свежие яблоко	100	120	0,48	0,6	-	-	11,76	14,7	61	73		
		Итого:	100	120	0,5	0,6	-	-	11,76	14,7	61	73		
		Итого:									5%	5%		
		ОБЕД:												
	19	Салат из соевых отруцов с луком	40	60	0,57	0,86	2,44	3,66	2,67	4,01	34,96	42,46		
	57	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	180	200	1,76	2,21	4,06	5,07	9,54	13,92	81,6	138		
	308	запеканка из печени с картофелем	150	180	7,45	8,38	11,81	13,2	14,55	16,38	189	218,25		
	239	Компот из ягод	150	180	0,25	0,3	-	-	17,04	20,44	69,16	82,99		
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5		
		Итого:	560	670	12,43	14,75	18,71	22,43	61,5	74,92	477,32	621,25		
		ПОЛДНИК:												
	21	Варенец	180	200	5,8	5,8	5	5	8	8	100	100		
	156	Печенье	20	60	0,58	1,74	0,66	1,99	4,72	22,5	99,36	184,23		

День	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)													Энергетическая ценность (ккал)																			
			ясли	сад	ясли	Белки			Жиры			Углеводы			ясли	сад																						
						ясли	сад	ясли	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад																				
4	2	ЗАВТРАК:	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13																									
														185	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	5,82	8,72	8,68	13,02	20,83	26,87	100,36	110,35													
														1	Бутерброд с маслом, сыром	41	43	2,36	2,36	1,65	2,44	11,33	14,18	99,65	101,25													
														397	Какао с молоком	180	180	3,78	3,78	3,26	3,26	15,5	15,5	97,58	110,44													
															Итого:	371	423	11,96	14,86	13,59	18,72	47,66	56,55	274,36	355,68													
															ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											20%	20%											
														399	Сок яблочный	150	200	0,9	1,2	-	-	22	29,3	67,5	81													
															Итого:	150	200	0,9	1,2	-	-	22	22	67,5	81	5%	5%											
														ОБЕД:																								
														32	Салат из свеклы с сыром	40	60	2,02	3,04	3,65	5,03	2,84	4,27	47,8	70,8													
														87	Суп с рыбными консервами	180	200	4,49	5,6	2,42	3,02	12,5	15,67	89,8	92,25													
														298	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	240	5,4	8,07	9,09	13,63	20,05	24,61	158,67	212,56													
														13	Компот из чернослива	150	180	0,25	0,3	-	-	17,04	20,44	69,16	82,79													
148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5																											
	Итого:	560	730	14,56	20,01	15,56	22,18	70,13	85,16	478,35	624,36	35%	35%																									
ПОЛДНИК:																																						
398	Сок персиковый	180	200	1	1	-	-	22	22	93	93																											
60	Корж молочный	50	70	1,16	1,65	1,33	1,95	31,04	35,65	107,67	144,14																											

День	№ рецепту	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	
			ясли	сад	ясли	Белки	Жиры	Углеводы	ясли	сад				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
ЗАВТРАК:														
	185	Каша пшеничная молочная Жидкая	150	200	6,28	6,66	5,82	6,8	25,6	32,94	124,32	177,36		
	1	Бутерброд с маслом	26	26	1,2	1,8	3,6	5,6	7,05	10,9	66,3	102		
	394	Чай с молоком	180	200	2,3	2,67	1,8	2,34	12,32	14,31	66	77		
		Итого:	356	426	9,78	11,13	11,22	14,74	44,97	58,15	276,36	356,36		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:									20%	20%		
	456	Плоды свежие (апельсин)	130	150	1,12	2,25	0,37	0,75	15,75	31,5	63	73		
		Итого:	130	150	1,12	2,25	0,37	0,75	15,75	31,5	63	73		
											5%	5%		
ОБЕД:														
5	55	Салат из морской капусты с яйцом	40	60	0,7	1	2,1	4	4,3	7	39,36	47,36		
	67	Щи с мясом птицы со свежей капусты	180	200	1,87	2	3,26	5,11	10,3	16,93	102	122		
	64	Тефтели из говядины с рисом	50	50	5,16	5,16	5,92	5,92	5,39	5,39	130	130		
	332	Овощи тушеные	130	150	2,43	3,24	2,8	3,74	5	6,67	74,34	99,12		
	372	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	23,2	97,6		
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5		
		Итого:	590	690	12,68	14,56	14,6	19,43	60,6	80,04	474,5	634,36		
											35%	36%		
ПОЛДНИК:														
	401	Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	110	135		

День	№ рецепту	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		
			ясли	садл	ясли	Белки	Жиры	Углеводы	ясли	садл	ясли	садл		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
ЗАВТРАК:														
	185	Каша манная молочная	150	200	6,54	7,38	4,99	5,65	9,3	16,06	122,34	185		
	1	Бутерброд с маслом	25	30	1,6	1,8	4,8	5,6	9,4	10,9	66,8	88		
	395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,34	2,81	2,01	2,41	8,64	12,76	79	84		
		Итого:	355	410	10,48	11,99	11,8	13,66	27,34	39,72	268,14	357		
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:									20%	20%		
	455	Фрукты свежие яблоко	120	150	0,48	0,6	-	-	11,76	14,7	68,76	80,95		
		Итого:	120	150	0,5	0,6	-	-	11,76	14,7	68,76	80,95		
											5%	5%		
ОБЕД:														
	75	Салат из свежлы с огурцами соленым	40	60	0,57	0,86	2,44	3,66	2,67	4,01	34,96	42,46		
	23	Суп картофельный с макаронными изделиями с	180	200	1,76	2,21	4,06	5,07	9,54	13,92	133	158,14		
	311	запеканка из печени с рисом	150	200	6,9	9,8	11,07	12,7	13,6	19,17	181,85	284		
	378	Кисель из концентрата	150	180	1,02	1,36	-	-	21,77	24,02	87,15	98		
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5		
		Итого:	560	690	12,65	17,23	17,97	21,93	65,28	81,29	477,98	642,36		
											35%	36%		
ПОЛДНИК:														
	401	кефир	150	200	4,66	5,8	4,12	5	6,15	8	75	100		
	368	Булочка «Веснушка»	50	60	2,9	2,96	2,06	2,82	20,93	29,45	135,44	160,91		
		Итого:	200	260	7,56	8,76	6,18	7,82	27,08	37,45	210,44	260,91		

										15%	14%
										УЖИН:	
137	Рату из овощей с фасолью	150	180	8,57	8,97	7,85	8,23	35,09	40,21	141	176,99
282	Котлета мясная	50	70	6,3	6,3	6,5	6,5	5,8	5,8	118	118
392	Чай с сахаром	180	200	0,11	0,13	0,01	0,02	8,5	8,98	34	41
147	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,38	47,2	94,4
	Итого:	400	490	16,56	18,56	14,56	15,15	59,05	74,37	360,2	434,8
										25%	25%
	Итого:	1635	2000	43,75	57,14	50,51	58,56	190,51	267,53	1403,52	1801,02

328	суфле из курицы с рисом	130	150	6,28	7,04	6,82	7,6	27,6	36,8	174,2	225,6
	Сагат из кукурузы консервированной	40	60	0,56	0,8	2,03	3,04	3,46	5,19	24,36	31,54
392	Чай байховый	150	180	1,05	1,26	1,2	1,44	13,04	15,64	67,16	80,59
455	плоды свежие (груша)	95	100	0,3	0,3			5	5	52	52
147	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	94,4	141,6
	Итого:	455	550	11,35	14,14	10,45	12,68	68,42	91,61	363,72	440,66
										26%	25%
	ИТОГО:	1751	2120	43,8	51,29	44,72	53,87	221,38	273,17	1374,85	1800,44

489	Прыник	25	50	1,12	2,24	2,05	4,1	5,07	10,15	86,25	146,5
	Итого:	205	250	6,61	8,34	6,95	9,5	14,16	20,25	198,25	244,58
										14%	14%
УЖИН:											
55	Вареники ленивые с маслом	150	180	8,3	9,96	12,95	15,53	8,5	10,2	188,5	232,35
117	Соус сметанный сладкий	30	30	1,1	1,1	1,64	1,64	2,38	2,38	12,04	12,04
97	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,06	0,017	0,02	8,33	9,99	33,3	40
147	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,4	0,6	19,32	28,98	94,4	141,6
	Итого:	400	470	12,61	15,86	15,007	17,79	38,53	51,55	358,27	445,99
										26%	26%
	ИТОГО:	1651	2035	45,15	57,45	47,187	59,04	205,36	253,91	1406,06	1806,3

День	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)											Энергетическая ценность (ккал)	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13					
		ЗАВТРАК:															
	99	Каша ячневая молочная	150	200	8,53	9,04	5,45	7,27	25,72	34,29	114,56	132,12					
	1	Бульбород с маслом	26	30	1,6	1,8	4,8	5,6	9,4	10,9	66,5	85					
	11	Какао с молоком	180	180	3,2	3,7	2,7	3,5	12,96	15,6	89,9	106,8					
		Итого:	356	410	13,33	14,54	12,95	16,37	48,08	60,79	270,96	363,92	20%	21%			
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:															
	399	Сок яблочный	150	180	0,9	1,2	-	-	22	29,3	67,5	81					
		Итого:	150	180	0,9	1,2	-	-	22	22	67,5	81	5%	5%			
		ОБЕД:															
	68	Салат из кукурузы (консервированной)	40	60	0,56	0,8	2,03	3,04	3,46	5,19	24,36	31,54					
	25	Рассольник «Ленинградский» мясом птицы	180	200	1,68	2,1	1,34	1,68	7,38	9,23	110,25	155,89					
	295	Рулет мясной с яйцом	50	70	6,8	8,16	3,41	3,9	7,91	9,04	101,5	144,56					
	354	Соус сметанный	15	30	0,55	1,1	6,82	1,64	1,19	2,38	6,04	12,08					
	321	Картофельное пюре	110	150	3,66	4,49	2,81	4,22	10,08	26,37	110,32	105,48					
	376	Компот из плодов сушеных (курага)	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	17,94	23,8	73,2	97,6					
	148	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3	0,4	0,5	17,7	20,17	75,6	94,5					
		Итого:	545	680	15,21	19,01	14,9	12,1	62,2	90,99	476,34	610,11	36%	35%			
		ПОЛДНИК:															

10

День	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Минер. Вещества, мг/рсли										Минер. Вещества, мг/сад										Витамины, мг/рсли										Витамины, мг/сад									
	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	Ca	P	Mg	K	F	Fe	Ca	P	Mg	K	F	Fe	B1	B2	A	D	C	B1	B2	A	D	C																		
1	41,43	60,46	52,83	67,15	199,7	260,73	1402,36	1822,89	755	702	79	403	1,2	9	899	801	203	6,3	1,9	9	0,9	1,1	455	10	42,6	0,9	1,22	501	10	51,44																		
2	43,67	55,46	54,077	71,69	203,94	273,9	1447,4	1777,4	892	698	83	406	1,5	10	932	803	201	6,2	1,8	10	0,8	1,1	444	9	46,1	1,1	1,3	500	9	49,26																		
3	38,04	49,38	46,19	55,32	194,69	231,11	1399,25	1802,58	801	699	75	389	1,3	12	854	793	199	600	2,3	12	0,7	0,9	451	11	47,1	1,2	1,2	502	11	50,03																		
4	41,61	54,14	42,517	57,13	232,91	275,77	1399,8	1788,54	742	701	82	406	1,6	8	1002	805	197	597	2,1	8	1	0,8	449	12	46,6	0,7	0,8	497	12	53,2																		
5	39,69	53,82	43,757	55,86	192,54	257,88	1464,04	1801,15	888	703	81	402	1,4	7	712	801	196	598	2	7	0,8	1	451	14	48,1	0,89	0,9	503	14	54,03																		
6	43,75	57,14	50,51	58,56	190,51	267,53	1463,52	1801,02	742	687	82	399	1,3	13	863	799	203	594	2,1	13	0,8	1	450	6	43,9	0,99	0,89	506	6	48,46																		
7	43,8	51,29	44,72	53,87	221,38	273,17	1374,85	1800,44	836	697	80	397	1,5	10	922	798	204	604	1,9	10	0,7	0,9	448	8	46,1	1	0,99	495	8	49,58																		
8	41,44	52,99	58,237	73,62	188,25	241,89	1413,64	1802,18	759	705	79	403	1,6	11	912	797	195	601	1,9	11	0,9	1,2	451	10	44,3	0,78	0,95	502	10	48,02																		
9	45,15	57,45	47,187	59,04	205,36	253,91	1406,06	1806,3	725	700	76	401	1,2	9	888	800	201	600	2,1	9	0,9	0,8	448	11	45,2	0,98	1,2	500	11	50,06																		
10	42,28	52,67	45,447	51,02	213,06	279,18	1396,59	1802,36	745	701	82	400	1,1	10	925	799	200	599	2	10	0,7	0,7	453	10	44,1	0,87	1,1	500	10	50,28																		
	42,086	54,48	49,3	60,326	204,58	261,507	1416,751	1800,586																																								
									800	700	80	400	1,4	10	900	800	200	600	600	2	10	0,8	0,9	450	10	45,4	0,94	1,05	500	10	50,43																	

% содержание компонентов в деньгах или калорийности

Среднее значение за 10 дней в

	ясли	сад
завтрак	269,177	361,314
	14	16,9
2 й завтрак	65	77
	4	4
обед	456,22	625,861
	22,8	31,6
полдник	207,782	255,174
	10,2	12,7
ужин	355,078	444,531
	17,5	22,22655