

Перспективное меню-ра

Продукты питания	1 день																
	Суп молочный гречневый	Чай с лимоном	Бут с мас.сыр	яблоко	Винегрет	суп гороховый	котлета рыбная	Картофельное пюре	Напиток из шиповника	Хлеб рж.пш	салат из моркови	Какао с молоком					
сады гордские 10,5 ч	200	180\10/7	30\5\10	80	60	200	80	150	180	30\35	60	180	50	200	180\10/7	30\5	
Выход																	
Хлеб пшеничный				30				14				30					30
Хлеб ржаной											35						
Мясо говядина																	
Куры																	
Маргарин																	
Масло сливочное	2			5				4		5					2		5
Масло растительное						3	4										
Молоко сгущенное																	
Молоко	140							20	23.7			110			140		
Кефир																	
Ряженка																	
Сметана																	
Творог																	
Яйцо																	
Сыр твердый				10.6													
Мука																	
Гречка	16																
Манка																	
Крупа "Артек"																	
Пшено																	
Крупа перловая																	
Рис														12			
Овсянка																	
Горох, фасоль						16.2											
Макаронные изделия																	
Рыба с/м минтай							82										
Крахмал																	
Какао												2					
Кофейный напиток																	
Печенье													50				
Повидло																	
Соль	0.3				0.09		0.3		1					0.3			
Сахар	1.6	10								10		3	10		1.6	10	
Чай		0.3														0.3	
Лавровый лист																	
Дрожжи																	
Томатная паста																	
Картофель					20.6	53.4		171									
Капуста																	
Огурец конс.					22												
Морковь					11	12.8						72					

Лук					10.7	9.6													
Свекла						15													
Икра кабачковая																			
Горошек зеленый																			
помидоры свежие																			
Кабачки																			
Соки																			
Ванильный сахар																			
Сухофрукты																			
Изюм																			
Сухари панировочные																			
Лимон																		8	
Бананы																			
Яблоки					114									18					
Шиповник																			
консерва рыбная																			
Кислота лимонная																			

Іскладка для МКДОУ г. Белогорск

2 день

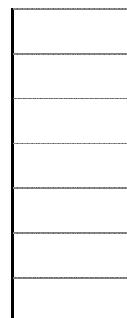
3 день

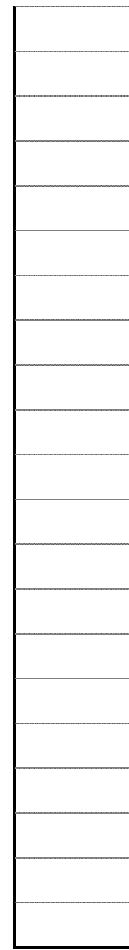
				4 день													Каша жидкая пшеничная молочная	
компот из яблок	хлеб ржаной	булочка весенушка	ряженка	каша жидкая молочная	бутерброд с маслом	кофейный напиток с молоком	сок	икра кабачковая	борщ с картоф.	каша вязкая пшеничная	Гулис отв мяс	чай с сахаром	пшен/бород		омлет натур.	чай с сахаром	хлеб пшенич.	
180	35	70	180	150\5/5	30\5	180	180	50	200/5	150\5	80/80	180/10	30\35		80\5	180/10	20	150/5/5
				30									30				20	
35													35					
												129						
			4.5															
				5	5					5						4		5
										4								
				126		90									23			126
			185							5								
			1.5												1.5			
			50										4					
				30							37.5							30
				2.5														
			0.5		0.2					0.16		0.4				0.4		0.2
18	5			5		10			2			10				10		5
												0.3				0.3		
			0.38								2.4		6					
											21.4							
											20							
											12.6		19					

5 день												6 д							
чай с лимоном	бутер с маслом	банан		Рассольник Лен-	птица тушеная с овощами	Компот из яблок	хлебш/бород	Печеное яблоко			кондитерское изделие	чай с сахаром	Суп молочный гречневый	Чай с лимоном	бутер. с мас	сок			суп с макар.издел
180/10/7	30/5	100		200	180	180	30/35				50	180/10	200	180/10/7	30\5	180			200
	30						30									30			
							35												
					89														
	5													2		5			2
		4												140					
				7.5															
			2											16					
				4															8
													50						
					0.2									0.3				0.09	0.15
10						10							10	1.6	10				
0.3													0.3		0.3				
				80	103														80
			21.8																
			10	40															10

енъ						7 день												каша жидкая молочная рисовая
рыба туш с ов	творе картоф.	компот из сухофруктов	хл пш/бород	булочка домашняя	коф. напиток	каша молочная манная	чай с лимоном	бут с мас	яблоко	салат из капусты	плов из птицы	суп из рыбной косе	компот из яблок	хлеб ржаной/пш	пудинг творожный с яблок	какао с молок	150/5/5	
50\50	200	180	30/35	50	180	150/5/5	180/10/7	30\5	80	60	60/100	200	180	30\35	130	180	150/5/5	
			30					30						30				
			35											35				
														177				
			7			5		5				6	3.8		5			
5										3							5	
			31.6			90	122									110	132	
															5			
			1												89.6			
			33.7			33									13			
80.7																		
			2.5													2		
0.5	1		0.4		0.2					0.09	0.5				0.2		0.2	
			14	7.1	10	5	10			3				10	10	10	10	
						0.3												
1			0.3											5				
			228											93				
														59.2				
35														7.5	16	20		

8 день										9 день								
бутерброд с маслом сыром	кофе с молоком	банан	вишнегрет	борщ со сметаной	котлета рыбная	картофельное блюдо	чай с сахаром	хлеб ржаной/пшенич.	пирог с пов.	кефир	Суп молоч. с овсянкой/крупой	бутерброд с маслом	чай с лимоном	сок фруктовый	салат с зелен.горошком	картофель с макарон	тефтели мясная в см.	каша греч
30/5/10	180	100	60	200	80	200	180/10	30\35	70	180	200	30/5	180/10/7	150	60	200/5	80/80	150
30					14				30			30						
									35									51.5
5					4		7			1.9		2	5				3	5
					3	4				0.21						1.8		
					90		20	31.6			185		140					20
						5				2							11	37.5
10.6								38.2										7
												12						
						82												
2.5																		
					0.09	0.2	0.3	1		0.35		0.3				0.16	1	
10						2		10		2.3		1.6		10				
								0.3					0.3					
									0.28									
						2.4												
					20.6	21.4		2281										
						20												
					22													
					11	12.6												





ИТОГО	цена	сумма	норма	Факт	% выполн.	
фактически	январь 2018 г	по меню		10,5 ч		
			За 10 дней			
682.0	25.00	17.05	700	682	97.4	
350.0	28.33	9.92	437	385	88.1	
421.0	420.00	176.82	530	452	85.3	
266.0	107.00	28.46	236	266	112.7	
11.5	135.00	1.55				
170.0	520.00	88.40	184	181.9	98.9	
51.0	85.00	4.34	96	72.3	75.3	
15.0	150.00		0	0		
2420.9	58.00	140.41				
185.0	68.00		3940	2799.1	71.0	
185.0	88.00	16.28				
82.5	180.00	14.85	96	72.5	75.5	
210.4	260.00	54.70	350	267	76.3	
72.8	4.80	0.35	210	160.5	76.4	
31.8	520.00	16.54	56	53.8	96.1	
151.9	25.00	3.80	254	186.1	73.3	
69.5	45.00	3.13				
43.2	38.00	1.64				
67.5	30.00	2.03				
34.0	28.00	0.95	376	387.4	103.0	
4.0	27.00	0.11				
97.0	53.00	5.14				
24.0	50.00	1.20				
16.2	30.00	0.49				
59.0	50.00	2.95	105	113.3	107.9	
244.7	160.00	39.15	340	244.7	72.0	
9.9	100.00	0.99	26	9.9	38.1	
4.0	550.00	2.20	5	4	80.0	
7.5	480.00	3.60	10	7.5	75.0	
100.0	120.00	12.00	175	173.3	99.0	
23.3	110.00	2.56	0	0	0.0	
13.2	16.00	0.21	50	50	100.0	
371.2	35.00	12.99	410	355	86.6	
3.9	680.00	2.65	5	3.9	78.0	
		0.00				
1.0	300.00	0.29	4	1	25.0	
26.4	140.00	3.70				
3510.8	26.00	91.28	1888	1646.8	87.2	
342.7	16.00	5.48				
65.8	55.00	3.62	2840	1636.5	57.6	
353.0	20.00	7.06				

232.1	19.00	4.41				
132.8	19.00	2.52				
106.0	115.00	12.19				
25.0	110.00	2.75				
0.0		0.00				
0.0		0.00				
690.0	50.00	34.50		875	870	99.4
0.0	350.00	0.00				
44.0	170.00	7.48		96	71.5	74.5
2.5	200.00	0.50				
37.0	100.00	3.70				
48.0	109.00	5.23		998	770.9	77.2
634.6	73.00	46.33				
581.7	64.00	37.23				
25.0	190.00	4.75				
40.0		0.00				
1.4	500.00	0.68				
		941.15				
		93.68				2286.91

Процент выполнения натуральных

Норм — 84.7%

Меню Осень Зима Весна Лето 2026 год с 3 до 7 лет

10,5 ч

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорий-ность, ккал	Витамин С	# рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1-й день	Завтрак							
	Каша молочная Кукурузная	200	6.21	5.28	27.90	184.0	0.00	4.14
	Какао с молоком	180/10	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Хлеб с маслом	30\5	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
	Итого завтрак:		14.61	15.35	58.28	430.0	1.50	
	2 завтрак							
	Яблоко	100	0.40	0.4	10.00	44.0	10.00	368
	Обед							
	Салат с кукурузы консервированной	60	1.728	3.708	4.824	59.58	0	12
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	81
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406.0	1.01	304
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.0	90.00	398
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0	ПР
	Итого обед:		35.98	32.01	121.20	917.70	119.87	
2-день	Завтрак							
	Каша молочная Геркулесовая	200	4.56	5.91	26.67	178	0	168
	Чай с сахаром лимон	180/10/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2.45	7.55	14.65	136.0	0	1
	Итого завтрак:		7.07	13.48	51.31	354.00	0.03	
	2 завтрак							
	Сок фруктовый	180	0.54	0.36	29	123	3.60	399
	Обед							
	Суп картофельный рисовый	200	1.58	2.19	11.66	72.6	6.60	80
	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	265.0	8.97	276
	Кисель витаминизированный	180	0.00	0.00	18.00	60.0	0.48	233
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.00	ПР
	Итого обед:		34.53	11.11	78.14	540	16.05	
	Подник							

Пирожок печёный с яблоком	70	4.45	3.69	20.98	156.30	2.68	132
Чай с сахаром	180	0.06	0.020	9.99	40.00	0.03	392
Итого полдник:		1.72	3.73	32.23	212.26	2.71	
Итого за день:		45.36	28.78	201.02	1,276.66	22.39	

3-день	Завтрак						
	Каша молочная рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154	0.000
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30\5/10,6	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07
	Итого завтрак:		10.57	13.96	57.83	400.00	1.50
	2 Завтрак						
	Банан	100	1.50	0.50	21.00	95	10.00
	Обед						
	Салат с картофеля с кукурузой	60	3.01	6.32	23.73	164.2	5.77
	Суп с рыбной консервой	250	8.6	8.40	14.33	167.25	9.11
	Котлета мясная	80	11.92	8.80	11.64	173.0	0.00
	Макароны отварные с маслом	155	7.57	4.63	36.31	217.0	0.00
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.70	0.36
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0
	Итого обед:		36.92	29.62	137.52	965.07	15.24
	Полдник						
	Кондитерское изделие Вафли	50	1.50	0.1	10.00	47.0	0
	Чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03
	Итого полдник:		1.56	0.12	19.99	87.00	0.03
	Итого за день:		50.55	44.20	236.34	1,547.07	26.77

4-день	Завтрак						
	Каша жидккая молочная пшеничная	210	4.59	4.90	31.26	187.00	0
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2.45	7.55	14.65	136.0	0
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03
	Итого завтрак:		7.10	12.47	55.90	363.00	0.03
	Обед						
	Салат со свеклы зеленым горошком	60	1	2.51	4.92	46.3	6.37
	Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.6	6.03
	Каша вязкая Артек с маслом	150\5	4.08	4.08	29.94	173.00	0.00
	Гуляш из отварного мяса говядины	160	20.63	16.30	5.24	250.0	1.11
	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	40	0.03
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0.00
	Итого обед:		32.87	28.45	89.89	747.76	13.54
	Полдник						
	Пицца "Детская"	50	0.03	6.69	13.97	148	0.29
							465

Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	41	0.03	392
Итого подник:		0.09	6.71	23.96	189.00	0.32	
Итого за день:		40.06	47.63	169.75	1299.76	13.89	

5-й день	Завтрак						
	Суп молочный гречневый	200	5.97	5.48	17.08	141.6	0.91
	Чай с сахаром лимон	180\10/8	0.12	0.02	10.20	41	2.83
	Хлеб с маслом	30\5	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07
	Итого завтрак:		10.82	12.38	41.84	321.60	3.81
	Обед						
	Салат с квашеной капусты	100	2.72	8	13.52	137.12	31.71
	Суп Лапша домашняя	200	1.77	4.05	9.54	81.80	0.40
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406	1.01
	Чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0
	Итого обед:		31.44	33.21	95.27	806.82	33.15
	Полдник						
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.00	0.00
	Чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	41	0.03
	Итого полдник:		3.66	7.07	32.84	210.50	0.03
	Итого за день:		45.92	52.66	169.95	1338.92	36.99
6-день	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.22	18.84	145.2	0.91
	Чай с сахаром с лимоном	180\10/7	0.12	0.02	10.20	41	2.83
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30\5\10,6	4.73	6.88	14.56	139.0	0
	Итого завтрак:		10.60	12.12	43.60	325.20	3.81
	2-й завтрак						
	Яблоко	100	0.40	0.40	10	44	10.000
	Обед						
	Салат с кукурузы консервированной	60					
	Борщ со сметаной	200	1.45	3.93	10.19	82.00	8.23
	Рыба тушенная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	81	1.80
	Картофельное пюре с маслом	200	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21
	Чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	0
	Итого обед:		18.95	16.35	76.16	527.90	34.27
	Полдник						
	Булочка Домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	0.00
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.0	2.46
	Итого полдник:		9.12	11.14	36.03	281.00	2.46
	Итого за день:		39.07	40.01	165.59	1178.10	50.54

Завтрак							
Kаша жидккая молочная Артек	210	4.40	4.06	31.93	182	0	185
Чай с сахаром лимон	180\10\7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2.45	7.55	14.62	136.0	0	1
Итого завтрак:		6.97	11.63	56.75	359.00	2.83	
Обед							
Винегрет	60	0.82	3.7	5.06	56.88	6.15	45
Рассольник Ленинградский	200	1.68	4.09	13.27	96.60	6.03	76
Птица порционная	80	12.66	8.16	0.00	124.00	0	300,35
Макароны отварные с маслом	200\5	7.57	4.63	36.31	217.00	0.00	205
Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.8	1.55	372
Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.00	ПР
Итого обед:		28.29	22.17	102.66	663.28	13.73	
Полдник							
Икра кабачковая Промышленного производства	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	53
Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157.00	0.15	215
Чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР
Итого полдник:		11.14	17.06	29.30	312.80	0.18	
Итого за день:							
Завтрак							
Kаша жидккая молочная рисовая	210	2.17	3.89	27.45	154	0.00	185
Хлеб пшеничный с маслом	30\5	4.73	6.88	14.56	139.0	0.07	3
Чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
Итого завтрак:		6.96	10.79	52	333	0.1	
2 завтрак							
Банан	100	1.5	0.50	21.00	95	10	368
Обед							
Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1.00	2.51	4.92	46.26	6.37	34
Борщ со сметаной	200\5	1.45	3.93	10.19	82.0	8.23	57
Котлета рыбная запеченная	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.34	255
Картофельное пюре	200	4.09	6.40	27.25	183	24.21	321
Чай с сахаром	180\7	0.06	0.02	9.99	40.0	0	392
Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.00	ПР
Итого обед:		22.61	93.31	86.55	600.16	39.15	
Полдник							
Пирожки с повидлом	88	0.81	0.72	3.82	24.1	0.00	557
Кефир	180	5.22	4.5	7.20	90.00	1.26	401
Итого полдник:		6.03	5.22	11.02	114.10	1.26	

9 день	Итого за день:		37.1	109.82	170.57	1142.26	50.510	
	Завтрак							94
	Каша молочная Кукурузная	200	6.21	5.28	27.90	184.0	0.0	4
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	4.73	6.88	14.56	139	0.07	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00	1.43	397
	Итого завтрак:		14.61	15.35	58.28	430	1.5	
	2-й завтрак							
	Яблоко	100	0.40	0	9.80	44	10.00	368
	Обед							
	Икра кабачковая Промыш.производства	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0.00	53
	Суп картофельный с макарон изделия	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.60	82
	Котлета мясная	80	11.92	8.80	11.64	173.0	0.00	282
	Каша гречневая с маслом	150\5\5	4.67	4.86	25.83	166.00	0.00	168
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0	376
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.00	ПР
	Итого обед:		25.01	19.75	105.65	701.2	6.6	
	Полдник							
	Запеканка из творога со сгущенкой	160	22.80	15.66	22.3	321.1	0.31	237
	Напиток кисломолочный. Йогурт	180	5.22	4.50	7.56	92.00	0.54	401
	Итого полдник:		28.02	20.16	29.86	413.10	0.85	
10 день	Итого за день:		68.04	55.26	203.59	1588.3	18.950	
	Завтрак							
	Каша молочная манная	200	4.56	5.91	26.67	178	0.00	168
	Чай с сахаром лимон	180\10\7	0.12	0.02	10.20	41	2.83	393
	Хлеб пшеничный с маслом	30\5	2.45	7.55	14.65	136.00	0.00	1
	Итого завтрак:		7.13	13.48	51.52	355	2.83	
	2 завтрак							
	Банан	100	1.50	0.50	21.00	95.0	10	368
	Обед							
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.58	2.19	11.66	72.60	7	80
	Макаронник с мясом	165	17.93	11.73	33.34	311.0	0.39	292
	Кисель из плодов шиповника	180	0.22	0.10	24.77	100.8	44	381
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	ПР
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.90	0.00	ПР
	Итого обед:		25.15	15.47	96.3	626.3	51.39	
	Полдник							
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.00	0.00	ПР
	Икра кабачковая Промыш.производства	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0.00	53
	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	215
	Чай с сахаром	180\10	0.06	0.02	9.99	40.00	0.03	392
	Итого полдник:		11.14	16.86	29.3	312.80	0.18	
	Итого за день:		44.92	46.31	198.12	1389.1	64.4	