

"Утверждаю"

Директору МАДОУ №15 "Югорка"

С.С.В. Власова

" 08 " 09 2023г

Перспективное примерное десятидневное меню осенне - зимний период МАДОУ №15 "Югорка"

Для профилактики дефицита микроэлементов (йода, железа, кальция, витамина С), регулярно включать в рацион питания, соль иодированную, хлеб зерновой(8 злаков), напиток "Золотой шар", Напиток "Несквик", проводить витаминизацию 3 блюда (аскорбиновой кислотой из расчета я-0,035, с-0,05)

Используемая литература: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий.

Уральский Региональный центр питания г.Пермь 2001001.Сборник рецептур на продукцию для детей ДОУ 2016.Единый сборник технолог.нс лог. нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь2021г.

Составил: Специалист по питан Газизова Г.Г
Повар Г Довгорукая В.С

Перспективное меню

Неделя первая-понедельник

Меню	Выход		Ясли				Сад				%
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
Завтрак											
Каша молочная манная	150	200	4,12	4,12	13,20	107,26	5,49	5,49	17,60	158,80	№182 Дели плюс2016
Батон	30	40	2,28	0,24	14,76	77,70	3,04	0,32	19,68	103,60	Сборник рецептур№
Сыр	6	10	1,39	1,77		21,48	2,32	2,95	-	35,80	№7 Дели плюс2016
Какао с молоком	170	180	3,20	3,34	6,29	130,83	3,39	3,54	6,66	138,52	№416 Дели плюс2016
Итого завтрак:	356	430	10,99	9,47	34,25	337,27	14,24	12,30	43,94	436,72	
2-й Завтрак											
Фрукты	100	100	0,90	0,20	8,10	57,00	0,90	0,20	8,10	57,00	№386 Дели плюс2016
Итого обед:	100	100	0,90	0,20	8,10	57,00	0,90	0,20	8,10	57,00	
Обед											
Салат витаминный	30	50	1,20	3,00	6,60	49,05	2,00	5,00	11,00	81,75	тк-2 Пермь 2021
Суп из овощей	150	200	1,15	3,50	7,55	69,10	1,53	4,67	10,07	92,13	№116 Сборник2016
Котлеты, биточки из говядины	50	70	7,60	8,30	55,20	126,25	10,64	11,62	77,28	176,75	№299 сбМосква2016
Каша гречневая с луком	110	130	6,40	3,90	33,00	193,40	7,56	4,61	39,00	228,56	№203 Сборник
Сок	150	200	0,30	0,07	15,15	34,50	0,40	0,09	20,20	46,00	№418 Дели плюс2016
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	50	1,56	0,35	13,26	64,20	1,95	0,44	16,58	80,25	
Итого обед:	530	700	18,21	19,12	130,76	536,50	24,08	26,43	174,13	705,44	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Томаты в с/с	30	50	0,12	0,03	3,20	6,01	0,20	0,05	5,33	10,02	пром.
Рыбные хлебцы	50	80	8,69	7,60	4,86	90,00	13,90	12,16	7,78	144,00	№304 сбПермь2021
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,08	117,60	2,77	5,25	20,19	138,98	№339 сбДели плюс2016
Чай с молоком	160	180	2,02	1,90	10,50	69,60	2,27	2,14	11,81	78,30	№460 сбПермь2021
Печенье	20	30	0,56	0,66	11,76	70,00	0,84	0,99	17,64	105,00	№582 сбПермь2021
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,28	0,24	14,76	70,50	№573 сбПермь2021
Итого ужин:	400	500	16,01	14,87	62,16	423,71	22,26	20,83	77,51	546,80	
ВСЕГО:	1386	1730	46,11	43,66	235,27	1 354,48	61,48	59,76	303,68	1 745,96	

Перспективное меню

Неделя первая-среда

Меню	Выход		Ясли				Сад				%
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
Завтрак											
Каша Геркулесовая с молоком	150	200	2,90	3,00	23,63	97,50	3,87	4,00	31,51	130,00	№100Сборник рецептов
Батон	30	40	2,30	0,24	14,90	77,70	3,07	0,32	19,87	103,60	№576 Пермь2021
Сыр	6	10	1,39	1,77	-	21,84	2,32	2,95	-	36,40	№7 Дели плюс2016
Какао с молоком	180	200	3,39	3,54	6,66	130,83	3,77	3,93	7,40	138,52	№416Дели плюс2016
Итого завтрак:	366	450	9,98	8,55	45,19	327,87	13,03	11,20	58,78	408,52	
2-й Завтрак											
Фрукты	100	110	0,40	0,40	9,80	89,00	0,44	0,44	10,78	97,90	№386Дели плюс 2016
Итого обед:	100	110	0,40	0,40	9,80	89,00	0,44	0,44	10,78	97,90	
Обед											
Салат из конс. гор.с яйцом	30	50	0,54	2,34	5,85	48,04	0,90	3,90	9,75	83,32	№44 13,02,12
Свекольник	170	200	1,29	4,31	6,83	70,80	1,52	5,07	8,04	83,29	№98 Пермь 2021
Оладьи из печени по кунцев	60	80	3,20	3,04	10,50	128,40	4,27	4,05	14,00	171,20	№357 Пермь 2021
Рагу из овощей	110	130	2,06	4,70	12,40	128,23	2,43	5,55	14,65	151,55	№148сбМосква2016
Сок	150	200	0,30	0,07	15,15	34,50	0,40	0,09	20,20	46,00	№418Делиплюс2016
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,36	13,29	88,70	2,34	0,54	19,94	129,90	№5;№4
Итого обед:	560	720	8,95	14,82	64,02	498,67	11,86	19,20	86,58	665,26	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Пудинг из творога паровой	130	150	21,70	7,80	35,49	127,50	25,04	9,00	40,95	147,12	№283Пермь 2021
Соус фруктовый сладкий	30	40	0,75	1,59	4,80	37,05	1,00	2,12	6,40	49,40	№439 Пермь 2021
Шанежка	50	60	2,41	1,42	23,40	160,61	2,89	1,70	28,08	192,73	№538 Пермь2021
Кисло-мол.продукт	170	200	4,76	5,42	6,95	102,00	5,60	6,38	8,18	120,00	№470 Пермь 2021
Хлеб пшеничный	30	40	2,28	0,24	14,76	70,50	3,04	0,32	19,68	94,00	№573 Пермь 2021
Итого ужин:	410	490	31,90	16,47	85,40	497,66	37,57	19,52	103,29	603,25	
ВСЕГО:	1436	1770	51,23	40,24	204,41	1 413,20	62,90	50,36	259,43	1 774,93	

Перспективное меню

Неделя первая-вторник

Меню	Выход		Ясли				Сад				%
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
Завтрак											
Суп молочный с пшенной крупой	150	200	5,60	4,65	15,75	105,83	7,47	6,20	21,00	141,11	№101 Дели плюс2016
Батон	30	40	1,52	0,16	9,84	77,70	2,03	0,21	13,12	103,60	№576 Пермь 2021
Масло	5	5	0,04	3,62	0,06	33,00	0,04	3,62	0,06	33,00	№15 Дели плюс2017
Чай с молоком	180	200	2,35	2,25	11,89	78,52	2,61	2,50	13,21	89,32	№460 Пермь2021
Итого завтрак:	365	445	9,51	10,68	37,54	295,05	12,15	12,53	47,39	367,03	
2-й Завтрак											
Фрукты	100	110	0,60	0,60	15,40	72,00	0,66	0,66	16,94	79,20	№386 Москва2016
Итого обед:	100	110	0,60	0,60	15,40	72,00	0,66	0,66	16,94	79,20	
Обед											
Салат из свеклы с солеными огурцами	30	50	0,42	2,52	2,01	40,49	0,70	4,20	3,35	67,48	№37 Москва 2016
Суп гороховый	170	200	1,59	2,64	9,25	67,18	1,87	3,11	10,88	79,04	№127 Пермь 2021
Бигос с мясом	160	200	10,40	10,70	7,88	270,00	13,00	13,38	9,85	313,00	№329 Едсб Перевалова
Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,05	17,70	70,38	0,56	0,07	23,60	93,84	№495 Пермь 2021
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,36	13,29	88,70	2,34	0,54	19,94	129,90	№5; №4
Итого обед:	550	710	14,39	16,27	50,13	536,75	18,47	21,30	67,62	683,26	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Свежий помидор	30	50	0,24	0,06	0,75	6,39	0,40	0,10	1,25	10,60	№71 с6 Москва2006
Макароны запеченные с сыром	150	180	7,89	7,20	28,59	210,60	9,47	8,64	34,31	252,72	№221 Москва2016
Вафли	20	30	1,44	1,96	14,88	83,36	2,16	2,94	22,32	125,04	№580 Пермь 2021
Напиток Витошка(сад)		200		-			0,10		25,00	95,00	№425 СпраМ2003
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,28	0,24	14,76	70,50	№573 Пермь 2021
Сок (ясли)	170		0,36	0,07	18,18	46,00					№418 Делиплюс2016
Итого ужин:	400	490	12,21	9,53	77,16	416,85	14,41	11,92	97,64	553,86	
ВСЕГО:	1415	1755	36,71	37,08	180,23	1 320,65	45,69	46,41	229,59	1 683,35	

Перспективное меню

Неделя первая-четверг

Меню	Выход		Ясли				Сад				%
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
Завтрак											
Каша ячневая с молоком	150	200	3,78	5,45	22,70	120,00	5,04	7,27	30,27	160,00	№96
Батон	30	40	2,28	0,24	14,74	77,70	3,04	0,32	19,65	103,60	№576 Перм
Масло	5	5	0,04	3,62	0,06	37,40	0,04	3,62	0,06	37,40	№6 Дели п
Чай с молоком	180	180	2,37	2,16	11,27	78,71	2,37	2,16	11,27	78,71	№460Перм
Итого завтрак:	365	425	8,47	11,47	48,77	313,81	10,49	13,37	61,25	379,71	
2-й Завтрак											
Фрукты	100	110	0,40	0,40	9,80	57,00	0,44	0,44	10,78	57,00	№386Моск
Итого обед:	100	100	0,40	0,40	9,80	57,00	0,44	0,44	10,78	57,00	
Обед											
Свежий огурец (овоши)	30	60	0,35	0,05	1,15	6,40	0,70	0,10	2,30	12,80	№148 Перм
Суп клецками	180	200	2,70	2,36	12,12	80,50	3,00	2,62	13,47	89,55	№91 Дели п.
Кнели из птицы	60	80	9,44	10,60	6,44	164,25	12,59	14,13	8,59	219,00	№371 Перм
Капуста тушеная .	110	130	5,16	7,18	30,60	153,30	6,10	8,49	36,16	181,17	№143 Дели
Компот из кураги	150	200	0,24	-	13,20	68,98	0,32	-	17,60	91,97	№638
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,36	13,29	88,70	2,34	0,54	19,94	129,90	№5;№4
Итого обед:	570	730	19,45	20,55	76,80	562,13	25,05	25,88	98,06	724,39	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Рыба запеченная по-русски	140	180	8,50	6,59	7,50	201,78	10,93	8,47	9,64	259,44	№268 Дели
Яйцо отварное	25	25	3,17	2,87	0,10	39,25	3,17	2,87	0,10	39,25	№227 Дели
Чай с лимоном	160	200	0,05	-	10,84	49,29	0,06	-	13,55	61,62	№412 Делиг
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,28	0,24	14,76	70,50	№573 Перм
Шанежка с яблоками	50	70	2,41	1,42	23,40	118,90	3,37	1,99	32,76	166,46	№539Перм
Итого ужин:	405	505	16,41	11,12	56,60	479,72	19,81	13,57	70,81	597,27	
ВСЕГО:	1440	1760	44,73	43,54	191,97	1 412,66	55,79	53,26	240,90	1 758,37	

Перспективное меню

Неделя первая- пятница

Меню	Выход		Ясли				Сад				%
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
Завтрак											
Суп молочный с крупой	150	200	3,71	4,55	13,97	111,41	4,95	6,07	18,63	148,55	№101 Делиплюс2016
Батон	30	40	2,28	0,24	14,76	77,70	3,04	0,32	19,68	103,60	№576 Пермь 2021
Сыр	6	10	1,39	1,77		21,48	2,32	2,95	-	35,80	№7 Дели плюс2016
Кофейный напиток с молоком	170	200	2,37	2,71	16,71	100,88	2,79	3,19	19,66	118,68	№414Москва2016
Итого завтрак:	356	450	9,75	9,27	45,44	311,47	13,10	12,53	57,97	406,63	
2-й Завтрак											
Фрукты	100	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,60	0,60	15,40	72,00	№386Москва2016
Итого обед:	100	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,60	0,60	15,40	72,00	
Обед											
Салат "Мозайка"	30	50	0,42	3,02	2,77	39,98	0,70	5,03	4,62	66,63	№35сб.ч1
Суп бабушкин	150	200	5,85	4,08	11,38	105,05	7,80	5,44	15,17	140,07	№92 Москва 2016
Тефтели мясные1 вариант	50	70	7,62	11,15	4,10	145,22	11,99	13,62	8,15	203,30	№303Дели плюс2016
Ризотто	110	130	5,16	7,18	30,65	153,30	6,10	8,49	36,23	181,18	№62/1
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	50	1,56	0,36	13,29	88,70	1,95	0,45	16,61	129,90	№5:№4
Сок	150	200	0,30	0,07	15,15	34,50	0,40	0,09	20,20	46,00	№418Дели плюс2016
Итого обед:	530	700	20,91	25,86	77,34	566,75	28,94	33,12	100,98	767,08	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Царская ватрушка с творогом	120	140	12,73	7,26	17,46	205,34	14,84	8,47	20,37	239,56	№531 Пермь 2021
Молоко сгущенное	30	40	1,20	0,99	16,38	51,30	1,60	1,32	21,84	68,40	№471 Пермь 2021
Ватрушки с повидлом	60	60	0,50	0,52	9,00	53,00	0,50	0,52	9,00	53,00	№530 Пермь 2016
Хлеб пшеничный	30	30	1,52	0,20	9,84	47,00	1,52	0,20	9,84	47,00	№573 Пермь 2021
Кисло-молочный продукт	180	200	3,60	3,70	8,17	102,50	4,00	4,11	9,08	113,89	№470 Пермь 2021
Итого ужин:	420	470	19,55	12,67	60,85	459,14	22,46	14,62	70,13	521,85	
ВСЕГО:	1406	1720	50,81	48,40	199,03	1 409,36	65,10	60,87	244,48	1 767,56	

Перспективное меню

Неделя вторая-понедельник

Меню	Выход		Ясли				Сад				%
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
Завтрак											
Каша гречневая с молоком	150	200	2,12	1,94	19,16	99,90	2,83	2,59	25,55	133,20	№41
Какао с молоком	170	200	3,20	3,34	6,23	96,90	3,76	3,93	7,33	114,00	№416Дели
Батон	30	40	2,28	0,24	14,76	77,70	3,04	0,32	19,68	103,60	Сборник ре
Масло	5	5	0,04	3,62	0,06	37,40	0,04	3,62	0,06	37,40	№15Делипл
Итого завтрак:	355	445	7,64	9,14	40,21	311,90	9,67	10,46	52,62	388,20	
2-й Завтрак											
Фрукты	100	100	0,40	0,40	15,40	57,00	0,40	0,40	15,40	57,00	№386Моски
Итого обед:	100	100	0,40	0,40	15,40	57,00	0,40	0,40	15,40	57,00	
Обед											
Салат из свеклы чесноком	30	50	1,08	4,89	3,20	63,03	1,80	8,15	5,33	105,06	№22Пермь:
Рассольник ленинградский	150	200	3,00	6,77	19,40	89,75	4,00	9,03	25,87	119,67	№82сб Дели
Рулет из говядины с яйцом	50	70	7,30	4,96	2,98	86,25	10,22	6,94	4,17	120,75	№178Перми
Макароны отварные	110	130	4,04	3,88	25,90	154,80	4,66	5,10	29,66	183,34	№335 Моск
Соус метанный	20	20	0,10	0,73	1,04	16,30	0,10	0,73	1,04	16,30	№372Моски
Компот из яблок	150	200	0,12	-	11,24	45,40	0,16	-	14,99	60,53	№486Перев
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,36	13,25	88,70	2,34	0,54	19,88	129,90	№5;№4
Итого обед:	550	730	17,20	21,59	77,01	544,23	23,28	30,49	100,94	735,55	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Котлеты рыбные	60	80	11,90	5,12	16,58	68,74	15,87	6,83	22,11	91,65	№234Моски
Картофель отварной	110	130	2,26	5,15	19,95	133,80	2,71	6,09	23,58	158,13	№336Моски
Сок	150	200	0,37	0,06	15,15	34,50	0,49	0,08	20,20	46,00	№418Дели
Булочка Абрикосина	50	60	3,84	3,67	29,40	166,08	4,61	4,40	35,28	199,30	№18
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,28	0,24	14,76	70,50	Сборник ре
Итого ужин:	400	500	20,65	14,24	95,84	473,62	25,96	17,64	115,93	565,58	
ВСЕГО:	1405	1775	45,89	45,37	228,46	1 386,75	59,31	58,99	284,89	1 746,33	

Перспективное меню

Неделя вторая-вторник

Меню	Выход		Ясли				Сад				
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
Завтрак											
Каша кукурузная с молоком	150	200	5,44	5,90	25,81	178,47	7,25	7,87	34,41	237,97	№233 Пермь 2021
Кофейный напиток на молоке	170	180	2,37	2,71	16,71	100,88	2,51	2,87	17,69	106,81	№414 Москва 2016
Сыр	6	10	1,39	1,77		21,48	2,32	2,95	-	35,80	№7 Дели плюс 2016
Батон	30	30	1,03	0,10	9,84	77,70	1,03	0,10	9,84	77,70	№576 Пермь 2021
Итого завтрак:	356	420	10,23	10,48	52,36	378,53	13,11	13,79	61,94	458,28	
2-й Завтрак											
Фрукты и ягоды свежие	100	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,60	0,60	15,40	72,00	№386 Москва 2016
Итого обед:	100	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,60	0,60	15,40	72,00	
Обед											
Салат из свеклы	30	50	0,45	2,79	1,95	34,80	0,75	4,65	3,25	58,00	№34 Дели плюс 2016
Суп с рыбными фрикадельками	160	200	3,90	4,98	12,79	96,65	4,88	6,23	15,99	120,82	№90 Дели плюс 2016
Плов по узбекски	150	180	7,82	8,85	14,17	183,82	9,38	10,62	17,00	220,58	ттк
Компот из чернослива	150	200	0,24	0,06	16,90	68,90	0,32	0,08	22,53	91,87	№394 Дели плюс 2016
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	50	1,56	0,35	13,29	80,37	1,95	0,44	16,61	118,17	ттк
Итого обед:	530	680	13,97	17,03	59,10	464,54	17,28	22,02	75,38	609,44	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Свежий огурец (овощи)	30	50	0,34	0,06	1,00	12,60	0,57	0,10	1,67	21,00	№148 Пермь 2021
Рагу овощное	110	130	2,60	5,50	8,80	94,60	3,07	6,50	10,40	111,80	№148 Москва 2016
Печень по-строгановски	50	70	14,50	18,09	2,94	131,30	20,30	25,33	4,12	183,82	№356 Пермь 2021
Кисломолочный продукт	150	200	4,20	4,78	6,13	76,50	5,60	6,37	10,10	102,00	№470 Пермь 2021
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,28	0,24	14,76	70,50	№573 Пермь 2021
Булочка Домашняя	50	50	0,56	0,66	11,76	146,30	0,56	0,66	11,76	146,30	№452 Дели плюс 2016
Итого ужин:	420	530	24,48	29,33	45,39	531,80	32,38	39,20	52,81	635,42	
ВСЕГО:	1406	1730	49,28	57,44	172,25	1 446,87	63,37	75,61	205,53	1 775,14	

Перспективное меню

Неделя вторая-среда

Меню	Выход		Ясли				Сад				№
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
Завтрак											
Пудинг из творога паровой	100	120	16,78	6,00	27,30	73,61	20,14	7,20	32,76	88,33	№248 Москва 2016
Соус сладкий молочный	40	50	0,30	0,40	3,52	29,36	0,38	0,50	4,40	36,70	№369 Делиплюс2016
Батон с маслом	35	45	2,32	3,80	14,80	114,70	2,98	4,89	19,03	141,00	№1 Дели плюс2016
Какао на молоке	180	200	3,39	3,54	6,60	138,52	3,77	3,93	7,33	153,91	№416 Дели плюс2016
Итого завтрак:	355	415	22,79	13,74	52,22	356,19	27,27	16,52	63,52	419,94	
2-й Завтрак											
Фрукты	100	110	0,60	0,60	15,40	72,00	0,66	0,66	16,94	79,20	№386 Москва2016
Итого обед:	100	110	0,60	0,60	15,40	72,00	0,66	0,66	16,94	79,20	
Обед											
Свежий овощи	30	60	0,50	0,10	1,80	8,10	1,00	0,20	3,60	16,20	№148 Пермь 2021
Борщ с капустой и картофелем	170	200	1,29	4,52	7,35	75,50	1,52	5,32	8,65	88,82	№63 Москва 2016
Жаркое по-домашнему	150	180	11,40	13,70	22,30	180,88	13,68	16,44	26,76	217,06	№292 Делиплюс2016
Соус сметанный с томатом	20	20	0,33	2,36	0,66	16,02	0,33	2,36	0,66	16,02	№373 Москва2016
Сок	150	200	0,30	0,07	15,15	57,00	0,40	0,09	20,20	76,00	№418 Делиплюс2016
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,36	13,29	88,70	2,34	0,54	19,94	129,90	ттк
Итого обед:	560	720	15,38	21,11	60,55	426,20	19,27	24,95	79,81	544,00	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Икра овощная из сладкого перца	30	60	0,53	3,13	3,80	47,20	1,06	6,26	7,60	94,40	№52 Пермь 2021
Вафли	20	30	0,56	0,64	11,76	70,00	0,84	0,96	17,64	105,00	№580 Пермь 2021
Омлет натуральный	130	150	11,63	18,03	3,03	221,07	13,43	20,81	3,50	255,09	№229 Москва 2016
Чай с молоком	180	200	2,34	2,25	11,80	78,52	1,40	1,60	13,11	87,25	№460 Пермь 2021
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,28	0,24	14,76	70,50	№573 Пермь 2021
Итого ужин:	390	470	17,34	24,29	45,15	487,29	19,01	29,87	56,61	612,24	
ВСЕГО:	1405	1715	56,11	59,74	173,32	1 341,68	66,21	72,00	216,88	1 655,38	

Перспективное меню

Неделя вторая -четверг

Меню	Выход		Ясли				Сад				%
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
Завтрак											
Каша пшеничная с молоком	150	180	3,78	5,45	22,70	120,00	4,54	6,54	27,24	144,00	№232 Пермь 2021
Кофейный напиток	170	200	2,37	2,71	16,71	100,88	2,79	3,19	19,66	106,81	№414 Москва2016
Батон	30	30	2,28	0,24	14,76	77,70	2,28	0,24	14,76	77,70	№576 Перм юс2017
Сыр	6	10	1,39	1,77		21,48	2,32	2,95	-	35,80	№7 Дели плюс 2016
Итого завтрак:	356	420	9,82	10,17	54,17	320,06	11,93	12,92	61,66	364,31	
2-й Завтрак											
Фрукты и ягоды свежие	100	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,60	0,60	15,40	72,00	№386Москва2016
Итого обед:	100	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,60	0,60	15,40	72,00	
Обед											
Салат Витаминный	30	50	0,38	0,06	1,14	34,88	0,63	0,10	1,90	58,13	№2 Пермь 2021
Суп из овощей	170	200	1,97	2,38	10,88	70,21	2,32	2,80	12,80	82,60	№116 Пермь2021
Птица отварная	50	70	6,39	7,25	2,93	136,81	8,95	10,15	4,10	191,53	№336 Пермь 2021
Капуста тушеная	110	130	4,00	8,90	18,40	71,72	4,73	10,52	21,75	84,76	№354Делиплюс2016
Компот из свежих фруктов	150	200	0,42	-	20,90	85,34	0,56	-	27,87	113,79	№486 Пермь 2021
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	60	1,56	0,35	13,29	88,70	2,34	0,53	19,94	129,90	ТТК №5;№4
Итого обед:	550	710	14,72	18,94	67,54	487,66	19,53	24,10	88,36	660,71	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Рыба припущенная	60	80	5,37	3,28	5,50	45,85	7,16	4,37	7,33	61,14	№259 Москва 2016
Картофельное отварной	110	130	2,32	4,43	19,88	133,60	2,74	5,24	23,49	157,89	№336 Москва2016
Печенье	25	30	1,60	4,20	17,12	112,66	1,92	5,04	20,54	135,19	№582 Пермь 2021
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,24	14,76	70,50	2,28	0,24	14,76	70,50	№573 Пермь 2021
Сок(ясли)	180		0,36	0,70	18,18	41,40					№418Делиплюс2016
Витаминизир . Напиток(сад)		200					0,10		25,00	85,50	№509 Пермь 2021
Итого ужин:	405	470	11,93	12,85	75,44	404,01	14,20	14,89	91,12	510,22	
ВСЕГО:	1411	1700	37,07	42,56	212,55	1 283,73	46,26	52,51	256,54	1 607,24	

Перспективное меню

Неделя вторая-пятница

Меню	Выход		Ясли				Сад				%
	ясли	сад	Б	Ж	У	КК	Б	Ж	У	КК	
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,19	4,59	14,80	117,06	5,59	6,12	19,73	156,08	№100 Москва2016
Молоко кипяченое	160	180	4,47	5,10	7,50	93,84	5,03	5,74	8,44	105,57	№419 Москва 2016
Повидло	10	15		-	6,80	20,40	-	-	10,20	30,60	№86 Пермь 2021
Батон	30	30	2,28	0,24	14,76	77,70	2,28	0,24	14,76	77,70	№576 Пермь 2021
Итого завтрак:	350	425	10,94	9,93	43,86	309,00	12,90	12,10	53,13	369,95	
2-й Завтрак											
Фрукты	100	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,60	0,60	15,40	72,00	№386 Москва2016
Итого обед:	100	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,60	0,60	15,40	72,00	
Обед											
Икра из свежих кабачков	30	50	0,39	2,34	2,85	29,67	0,65	3,90	4,75	49,40	№57 Москва 2016
Рассольник домашний	150	180	3,01	6,77	17,13	89,70	3,61	8,12	20,56	107,64	№81 Москва 2016
Печень говяжья по -строгановски	50	70	10,60	13,15	2,13	168,22	14,84	18,41	2,98	235,51	№356 Пермь 2021
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,08	96,60	2,77	5,25	20,19	114,16	№339Москва 2016
Компот из сухофруктов	150	200	0,12		11,25	45,50	0,16	-	15,00	60,67	№495 Пермь 2021
Хлеб Дарницкий и 8 злаков	40	50	1,56	0,35	13,29	88,70	1,95	0,44	16,61	110,88	ТТК№5;№4
Итого обед:	530	680	18,02	27,05	63,73	518,39	23,98	36,12	80,09	678,26	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина											
Сырники из творога	120	140	11,66	6,60	16,00	188,23	13,60	7,70	18,67	219,60	№245 Москва 2016
Соус вишневый	30	40	0,01	0,01	4,60	18,50	0,01	0,01	6,13	24,67	№376 Москва 2016
Кисло-мол.продукт	180	200	5,04	5,74	7,36	101,27	5,60	6,38	8,18	112,52	№470 Пермь 2021
Булочка домашняя	50	60	0,75	0,78	13,50	128,20	0,90	0,94	16,20	153,84	№452 Москва2016
Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,30	14,70	70,50	2,28	0,30	14,70	70,50	№453 Москва 2016
Итого ужин:	410	470	19,74	13,43	56,16	506,70	22,39	15,33	63,88	581,13	
ВСЕГО:	1390	1675	49,30	51,01	179,15	1 406,09	59,87	64,15	212,50	1 701,34	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597459

Владелец Власова Светлана Валентиновна

Действителен с 21.02.2023 по 21.02.2024