

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ № 27 «Микки-Маус»

О.Н. Ревнивцева

«28» февраля 2025г.

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00C6D36A75CB712F89740FC031795AED92

Владелец:

Ревнивцева Оксана Николаевна

Действителен: с 09.07.2024 по 02.10.2025

Перспективное меню
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет,
МАРТ 2025 - МАЙ 2025
(1 - 2 корпус)

Расчет циклического меню: весна 2025

Дети 3-7 лет

по нетто

Группы продуктов	День	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого	Средн.	Норма	% вып.
Хлеб пшеничный		25	100	98.04	100	100	20	100	100	60	60	763.04	76.3	80	95
Крупы (злаки) бобовы		63	73	20	20	82	26	24	21	49	65	443	44.3	43	103
овощи		219.08	122.15	305.24	181.42	292.64	103.66	160.91	118.72	211.67	147.64	1863.1	186.31	200	93
Мясо		65.98	14.56		136.96	70.07	102.02		14.56	73.71	62.79	540.65	54.07	55	98
Рыба		69		73.5			54		84		84	364.5	36.45	37	99
Молоко		435	495	439	465	442	440	416	468	470	460	4530	453	450	101
Творог			115					145		110	30	400	40	40	100
Сметана			10	14	10	11	4.1	10	27		18	104.1	10.41	11	95
Масло сливочное		18.3	20.9	20.9	26.2	20.231	19.3	11.7	31.3	12.5	27.7	209.03	20.9	21	100
Яйцо		18	77.48	8.4	128	11.72	28.08	49.68	5.2	10	45	381.56	38.16	40	95
Сахар		31.7	30.7	19.6	37.32	24.7	29.82	29.7	22.7	36.6	41.7	304.54	30.45	30	102
Фрукты		154	115.5	73.7	115.59	59.4	75.99	100	118.8	118	82.1	1013.0	101.31	100	101
Масло растительное		6	11.6	11.33	12	13.066	13.736	11.2	13.8	11.9	8.5	113.13	11.31	11	103
Сыр					25.38	18.8	3.76	9.4				57.34	5.73	6	96
Сухофрукты		14	10.89	15		14	15	11.88	8.25	11.1	10	110.12	11.01	11	100
Мука пшеничная		40	3	52.6		44.462	43.7	20	49.3		38.4	291.46	29.15	29	101
Кондитерские изделия		50		20	50	20	50		20			210	21	20	105
Птица 1 кат.			100.32	52.48				83.6				236.4	23.64	24	99
Картофель29.02-01.09		53.4	53.4	174	152.4	69	181.8	177.6	160.2	66	168	1255.8	125.58	140	90
Сок		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	100
Напитки витаминизиро		0.045	0.045		0.045	0.045	0.05	0.045	0.045	0.045		0.365	0.04	50	0
Соль		5.953	3.3	3.537	5.26	4.5	4.655	4.5	5.6	7	4.5	48.805	4.88	5	98
Макаронные изделия			9				50		50	8		117	11.7	12	98
Чай		0.54	0.6	0.6	0.6	0.6	0.6	0.54	0.6	0.54	0.6	5.82	0.58	0.6	97
Какао			1.2		1.2		1.2		1.2		1.2	6	0.6	0.6	100
Кофейный напиток		2.2		2.4		2.4		2.4		2.4		11.8	1.18	1.2	98
Дрожжи сухие		0.9		0.84		0.9	0.9		0.75		0.9	5.19	0.52	0.5	104
Крахмал					9.2		7			10	5	31.2	3.12	3	104
Хлеб ржаной		70	30	50	30	30	70	30	30	70	70	480	48	50	96
субпродукты (печень)				39.01		133.45			79.099			251.55	25.16	25	101
															/соотн.
Белки		68.91	91.98	69.89	83.16	85.43	64.3	80.5	75.94	68.67	76.29	765.08	76.51	54	142 /1.18
Жиры		52.54	80.01	52.86	101.18	64.75	67.1	68.02	68.17	52.34	62.01	669	66.9	60	112 /1.04
Углеводы		260.97	228.4	232.15	219.56	267	269.54	210.52	265.8	228.37	258.37	2440.6	244.07	261	94 /3.78
количество калорий		1792.4	2001.6	1683.8	2121.5	1992.4	1939.2	1776.3	1980.5	1659.2	1896.7	18844	1884.4	1800	105
Витамин А												0	0	500	0
Витамин В1												0	0	0.9	0
Витамин В2												0	0	1	0
Витамин С												0	0	50	0
Витамин D												0	0	10	0
Минерал Са												0	0	900	0
Минерал F												0	0	2	0
Минерал Fe												0	0	10	0
Минерал К												0	0	600	0
Минерал Mg												0	0	200	0
Примерная цена меню		179.52	190.42	201.55	252.82	225.26	208.82	174.76	200.02	185.62	204.11	2022.9	202.3	188	108

Заведующая  О.Н. Ревнивецова

Примерное двадцатидневное меню для категории: Дети 3-7 лет весна 2025
17.03.25 - 31.03.25

1 неделя

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Груша	50	0	Яйцо отварное		327	Каша пшеничная молочная	180	8	Какао с молоком	180	7	Каша овсяная "Геркулес"	180	154
Каша манная молочная	180	151	Мандарин	60	0	Кофейный напиток с молоком	200	10	Батон с маслом сливочным	40/5	71	молочная		
Кофейный напиток с молоком	180	10	Каша ячневая молочная	180	13	Батончик к чаю	40		Каша "Дружба"	180	2	Кофейный напиток с молоком	200	10
Печенье "Ромбики"	50		Какао с молоком	200	7	Апельсин	50	0	Апельсин	70	0	Батончик к чаю	40	
			Батон с маслом сливочным	40/5	71				Сыр	10		Джем, повидло	20	
												Киви	60	0
10 часов			10 часов			10 часов			10 часов			10 часов		
Сок	100		Сок	100		Сок	100		Сок	100		Сок	100	
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Огурец порционный (соленый)	50	5	Салат из тушеного перца	50	36	Овощи свежие (порциями)	50	148	Салат из редиса с огурцами	50	13	Огурец порционный	50	16
Суп "Рябчик"	180		Суп картофельный с вермишелью	200	7	Суп картофельный с домашней	200	19	Свекольник с яйцом	180		Суп картофельный с помидорами	180	5
Бигус с мясом	180	9	Пюре из гороха с маслом	130	7	лапшой			Жаркое по-домашнему	80/130	40*	Гарнир свекольный	130	19
Компот из сухих фруктов	180	20	Суфле куриное	70	25	Капуста тушеная с томатом	130	210	Кисель из плодового или	180	25	Тефтели с рисом в соусе	80	
Хлеб столичный	30		Компот из изюма	180	23	Рыба, тушеная в сметане	70		ягодного концентрата			Компот из чернослива	180	15
Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20		Компот из шиповника	180	29	Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20	
			Хлеб столичный	30		Хлеб столичный	50		Хлеб столичный	30		Хлеб столичный	30	
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Кисломолочный продукт (йогурт)	180		Кисломолочный продукт (кефир)	180		Кисломолочный продукт	180		Кисломолочный продукт (снежок)	180		Кисломолочный продукт (йогурт)	180	
Крендель в сахаре	70	5	Банан	70	0	(ряженка)			Яблоки	50	0	Хачапури	75	11
						пирожок с печенью	70		Печенье "Кексикки"	50				
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Котлеты (биточки) рыбные	70	5	Салат из кукурузы	50		Салат из консервированных	50		Икра кабачковая	60	50	Икра из свежих овощей	50	47
Каша пшеничная рассыпчатая	130	199	Пудинг творожный	150		огурцов и томатов в с/с			Омлет с сыром с маслом	150/5	0	Каша гречневая рассыпчатая	130	1
Хлеб столичный	40		Соус сметанный	40	3	Картофель в сметане	130		Чай с лимоном	200	19	Сердце в соусе	80	44
Яблоки	50	0	Чай полусладкий	200	6	котлеты из мяса птицы	70		Хлеб прибрежный	40		Чай полусладкий	200	6
Чай полусладкий	180	6	Хлеб пшеничный	40		Чай не сладкий	180	36				Хлеб пшеничный	40	
						Конфеты шоколадные	20							
						Хлеб пшеничный	40							

Заведующий МБДОУ № 27 «Микки-Маус»

О. Н. Гевмиева

Примерное двадцатидневное меню для категории: Дети 3-7 лет весна 2025
17.03.25 - 31.03.25

2 неделя

Понедельник	Вых.	Карта	Вторник	Вых.	Карта	Среда	Вых.	Карта	Четверг	Вых.	Карта	Пятница	Вых.	Карта
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Виноград	70	0	Яйцо отварное		327	Груша	70	0	Каша гречневая на молоке	180	4	Мандарин	50	0
Каша пшенная молочная	180	12	Каша молочная с тыквой	180		Каша молочная из разных круп	180	18	Кофейный напиток с молоком	200	10	Яйцо отварное	1	327
Какао с молоком	200	7	Кофейный напиток с молоком	200	10	Какао с молоком	200	7	Батончик к чаю	40		Каша кукурузная молочная	180	8
Печенье цветочки	50		Сыр	10		Батон с маслом сливочным	40/5	71				Какао с молоком	200	7
			Батончик к чаю	40								Батон с маслом сливочным	40/5	71
10 часов			10 часов			10 часов			10 часов			10 часов		
Сок	100		Сок	100		Сок	100		Сок	100		Сок	100	
Обед			Обед			Обед			Обед			Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	18	Салат из томатов в с/с	50		Салат из огурцов и помидоров	50		Салат луковый	30	3	помидор свежий порционный	50	
Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	180	40	Суп с мучными клецками	180	18	Щи со свежей капустой	180	31	Суп картофельный с вермишелью	200	7	Борщ	180	36
Макаронные изделия с маслом	150		Куриное рагу с картофелем	180	2	Картофельное пюре	130	216	Мясо с рисом и овощами	180	17	Каша перловая рассыпчатая	130	
Биточки КШП	70		Компот из черной смородины	180	22	Печень по-строгановски	60/30	45*	Кисель из отвара шиповника	180	28	Гуляш мясной	80	16
Кисель из сухих фруктов	200	12	Хлеб пшеничный	20		Компот из кураги	180	23	Хлеб пшеничный	20		Компот из яблок с лимоном	180	17
Хлеб пшеничный	20		Хлеб столичный	30		Хлеб пшеничный	20		Хлеб столичный	30		Хлеб пшеничный	20	
Хлеб столичный	30					Хлеб столичный	30					Хлеб столичный	30	
Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник		
Кисломолочный продукт (кефир)	180		Молоко кипяченое	180	255	Кисломолочный продукт (ряженка)	180		Кисломолочный продукт (снежок)	180		Ватрушка с творогом	70	7
пирожок с рисом и яйцом	70		Яблоки	70	0	-Булочка "Нежная"	70	18*	Груша	70	0	Кисель молочный	200	9
Ужин			Ужин			Ужин			Ужин			Ужин		
Салат из консервированных огурцов и зеленого горошка	50	32	Салат из свеклы с изюмом	50	29	Макаронные изделия с маслом	130		Салат из моркови с яблоками и курагой	50	23	Картофель отварной с луком	150	20
Рыба, запеченная в сметане с картофелем	180	3	Сырники	150		Рыба, тушеная в сметане	80		Запеканка творожная с рисом	150		Рыба, тушеная в сметане	80	
Чай с лимоном	200	19	Соус сметанный	40	3	Чай не сладкий	180	36	Подлив киселевый	40		Хлеб столичный	40	
Хлеб столичный	40		Хлеб пшеничный	40		Шоколад	20		Хлеб столичный	40		Чай с шиповником	200	26
			Чай полусладкий	180	6	Хлеб пшеничный	40		Чай полусладкий	180	6			
						Хурма	50	0	Мандарин	50	0			

Заведующий



О.Н. Ревневцева