

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего

МБДОУ № 27 «Микки-Маус»

Е.А. Марченко

«26» февраля 2024г.

Подписано электронной подписью

Сертификат:

00D81A64260536D3E61DA9248CB759AD68

Владелец:

Марченко Елена Александровна

Действителен: 19.04.2023 с по 12.07.2024

Перспективное меню
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет,
МАРТ 2024 - МАЙ 2024
(1 - 2 корпус)

Расчет циклического меню: весна 2024

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		226.58	143.2	305.36	181.42	292.64	109.02	162.50	118.72	211.67	147.64	1898.7	189.88	200	95
Мясо		65.98		17.75	136.96	70.07	102.02		14.56	62.79	62.79	532.92	53.29	55	97
Рыба		69		73.5			60		84		84	370.5	37.05	37	100
Молоко		435	495	439	465	442	440	416	471	470	460	4533	453.3	450	101
Творог			115					145		110	30	400	40	40	100
Сметана			10	14	10	11	4.9	10	27		18	104.9	10.49	11	95
Масло сливочное		18.3	20.7	21	26.2	20.231	19.5	12.1	32	12.5	27.7	210.23	21.02	21	100
Яйцо		18	80.36	5.2	128	11.72	28.08	49.68	5.2	10	45	381.24	38.12	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		128.7	115.5	66	115.59	99	75.99	100	110	188.4	100.8	1099.9	110	100	110
Масло растительное		6	11.4	8.93	12	13.066	13.818	11.4	13.8	11.9	8.5	110.81	11.08	11	101
Сыр					25.38	18.8	3.102	9.4				56.682	5.67	6	95
Сухофрукты		14	10.89	15		14	15	11.88	8.25	11.1	10	110.12	11.01	11	100
Мука пшеничная		47	10	44.8		44.462	44.1	20	49.3		38.4	298.06	29.81	29	103
Кондитерские изделия		50		20	50	20	50		20			210	21	20	105
Птица 1 кат.			100.32	52.48				93.28				246.08	24.61	24	103
Картофель 31.12-28.02		57.85	39.65	216.45	165.1	61.75	213.2	182	179.4	57.85	170.3	1343.5	134.36	140	96
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	4.5	6.584	5.26	4.5	4.655	4.5	5.6	5	4.5	51.052	5.11	5	102
Макаронные изделия				10			50		50	6		116	11.6	12	97
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		70.26	95.32	74.45	84.01	85.79	66.57	90.32	77.13	72.31	78.64	794.79	79.48	54	147 /1.19
Жиры		52.76	78.71	53.8	101.58	65.92	67.85	70.68	69.03	51.45	62.57	674.35	67.44	60	112 /1.01
Углеводы		266.14	230.86	252.45	231.89	273.57	287.43	223.4	275.44	236.19	271.92	2549.2	254.93	261	98 /3.81
Количество калорий		1820.4	2013.1	1791.8	2177.8	2030.7	2026.6	1890.9	2031.4	1696.9	1965.3	19445.	1944.5	1800	108
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		181	185.63	224.64	259.7	238.94	212.54	162.35	215.17	290.87	201.82	2082.6	208.27	188	111

и. о. заведующего
 Е. А. Шарченко

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Каша манная молочная	180	151	Яйцо отварное	1	327	Каша пшеничная молочная	180	8	Какао с молоком	180	7	Каша овсяная "Геркулес"	180	154
Кофейный напиток с молоком	180	10	Мандарин	60	0	Кофейный напиток с молоком	200	10	Батон с маслом сливочным	40/5	71	молочная		
Печенье "Ромбики"	50		Каша ячневая молочная	180	13	Батончик к чаю	40	103	Каша "Дружба"	180	2	Кофейный напиток с молоком	200	10
Апельсин	80	0	Какао с молоком	200	7	Слива	60	0	Апельсин	70	0	Батончик к чаю	40	103
			Батон с маслом сливочным	40/5	71				Сыр	10	310	Джем	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	Суп с лапшой	180	15	Салат из редиса с огурцами	50	13	Огурец порционный	50	16
Суп "Рябчик"	180		Суп картофельный с домашней	180	19	Капуста тушеная с томатом	130	210	Свекольник с яйцом	180		Суп картофельный с помидорам	180	5
Бигус с мясом	180	9	лапшой			Рыба, тушеная в сметане	70		-Жаркое по-домашнему	80/130	40*	Гарнир свекольный	130	19
Компот из сухих фруктов	180	20	Пюре из гороха с маслом	130	7	Компот из шиповника	180	29	Кисель из плодового или	180	25	Тефтели с рисом в соусе	80	
Хлеб столичный	30	0	Суфле куриное	70	25	Хлеб столичный	50	0	ягодного концентрата			Компот из чернослива	180	15
Хлеб пшеничный	20	101	Компот из изюма	180	23	Овощи свежие (порциями)	50	148	Хлеб пшеничный	20	101	Хлеб пшеничный	20	101
			Хлеб пшеничный	20	101				Хлеб столичный	30	0	Хлеб столичный	30	0
			Хлеб столичный	30	0									
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 "Кексика"	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	0	Соус сметанный	40	3	Картофель в сметане	150		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	101	Чай не сладкий	180	36				Хлеб пшеничный	40	101
						Конфеты шоколадные	20	0						
						Хлеб пшеничный	40	101						

Ханты-Мансийский автономный округ
 МБ/ОУ
 № 27
 - Ивкка-Ура
 и.с. завершено
 Е.Д. Марченко

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак		
Виноград	70	0	Яйцо отварное	1	327	Груша	70	0	Каша гречневая на молоке	180	4	Киви	60	0
Каша пшеничная 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	103	Каша кукурузная молочная	180	8
Печенье цветочки	50		Сыр	10	310	Батон с маслом сливочным	40/5	71				Какао с молоком	200	7
			Батончик к чаю	40	103							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	220	2	Картофельное пюре	150	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	101	Компот из кураги	180	23	Хлеб пшеничный	20	101	Компот из яблок с лимоном	180	17
Хлеб пшеничный	20	101	Хлеб столичный	30	0	Хлеб пшеничный	20	101	Хлеб столичный	30	0	Хлеб пшеничный	20	101
Хлеб столичный	30	0				Хлеб столичный	30	0				Хлеб столичный	30	0
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	100	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	0
Хлеб столичный	40	0	Хлеб пшеничный	40	101	Шоколад	20		Хлеб столичный	40	0	Чай с шиповником	200	26
			Чай полусладкий	180	6	Хлеб пшеничный	40	101	Чай полусладкий	180	6			
						Мандарин	50	0	Мандарин	50	0			



и.о. заведующей
Е.А. Мартенко