

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 6 ГОРОДА КРОПОТКИН  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН



Заведующий МБДОУ д/с № 6  
О. В. Лахина  
29.01.2021 г.  
Приказ № 49 от 29.01.2021 г.

# ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

## ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

### ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

*в зимне-весенний период*













№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>4 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
99	Бутерброд с маслом	0,005	0,005	1/25	1,54	4,28	10,37	84,4	0,022	0	4,6	0,23
	кисель											
	масло сливочное	0,005	0,005									
	хлеб пшеничный	0,02	0,02									
171	Каша из хлопьев овсяных Геркулес»			1/200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	1,42	154,6	1,7
	крупа "Геркулес"	0,040	0,040									
	молоко	0,110	0,110									
	масло сливочное	0,004	0,004									
506	Чай с сахаром			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36
	чай-заварка	0,0004	0,0004									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
118	10-00 Фрукты свежие -яблоко	0,149	133,000	1/133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04	13,3	21,28	2,93
	<b>ОБЕД</b>											
113	Овощи натуральные соленые			1/81	0,648	0,081	1,377	10,53	0,016	4,05	18,63	0,486
	огурец соленый	0,085	0,081									
152	Суп картофельный с макаронными изделиями			1/200	2,16	2,28	15,06	89,00	0,084	6,60	12,20	0,76
	картофель	0,080	0,060									
	макаронные изд.	0,008	0,008									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,002	0,002									
376	Бифштекс рубленый паровой			1/50	14,48	9,017	1,49	144,84	0,0355	0	6,39	1,42
	говядина котлетное мясо	0,076	0,072									
	масло сливочное	0,0015	0,0015									
452	Соус сметанный натуральный			1/30	0,92	6,37	2,02	69,18	0,01	0,045	25,47	0,06
	сметана	0,030	0,030									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового ЯГОДНОГО			1/180	0,18	0,108	35,10	142,20	0,007	2,34	19,80	0,18
	сок плодовый или ягодный	0,054	0,054									
	крахмал	0,009	0,009									
	кислота лимонная	0,0003	0,0003									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,040	0,040	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44



115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	<b>ПОЛДНИК</b>											
324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,810									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
	<b>ИТОГО</b>				<b>62,38</b>	<b>63,58</b>	<b>219,717</b>	<b>1720,80</b>	<b>0,814</b>	<b>47,097</b>	<b>661,42</b>	<b>11,881</b>

№ реп.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>5 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
266	Каша " Дружба "			1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	крупа пшеничная	0,011	0,011									
	молоко	0,102	0,102									
	сахар	0,005	0,005									
	масло сливочное	0,005	0,005									
514	Кофейный напиток с молоком			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09
	кофейный напиток	0,002	0,002									
	молоко	0,090	0,090									
	сахар	0,009	0,009									
609	Кондитерское изделие (печенье)	0,030	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22
535	<b>10-00</b> Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
	ряженка	0,184	0,180									
	<b>ОБЕД</b>											
124	Икра морковная			1/100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	44	1,7
	морковь	0,094	0,075									
	лук репчатый	0,021	0,018									
	томатная паста	0,011	0,011									
	масло растительное	0,008	0,008									
149	Суп картофельный с бобовыми			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
	картофель	0,067	0,050									
	крупа гороховая	0,016	0,016									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло сливочное	0,004	0,004									
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19,81	19,98	16,07	323	0,179	3,4	21,25	2,98
	говядина котлетное мясо	0,100	0,095									
	картофель	0,187	0,140									
	масло сливочное	0,008	0,008									
	яйца	0,076 шт.	0,003									
	мука пшеничная	0,0025	0,0025									
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35
	смесь сухофруктов	0,022	0,022									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365











№ рец.	Наименование блюда	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)		Минеральные в-ва	
									B1	C	Ca	Fe
	<b>8 день</b>											
	<b>ЗАВТРАК</b>											
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0
	кисель	0,005	0,005									
306	Яйца вареные			1/20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	11	0,5
	яйца	0,5 шт.	0,02									
171	Суп молочный с мак. изд.			1/200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,076	0,92	164,40	0,36
	молоко	0,140	0,140									
	масло сливочное	0,002	0,002									
	сахар	0,002	0,002									
	вермишель	0,015	0,015									
507	Чай с молоком ( 2-й вариант)			1/180	1,35	1,17	14,31	72,90	0,036	1,17	114,30	0,36
	чай - заварка	0,0009	0,0009									
	сахар	0,013	0,013									
	молоко	0,045	0,045									
114	Хлеб пшеничный			1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
608	Кондитерское изделие (пряник)			1/40	2,36	1,88	30	146,4	0,032	0	4,4	0,32
534	<b>10-00</b> Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18
	молоко	0,189	0,180									
	<b>ОБЕД</b>											
124	Икра свекольная			январ.80	1,92	5,68	8,08	73,6	0,024	6,32	35,2	1,36
	свекла	0,077	0,060									
	лук репчатый	0,017	0,014									
	томатная паста	0,009	0,009									
	масло растительное	0,007	0,007									
160	Суп крестьянский с кругой			1/200	1,70	4,08	11,64	90,00	0,044	7,92	21,00	0,58
	капуста белокочанная	0,030	0,024									
	картофель	0,027	0,020									
	перловая крупа	0,008	0,008									
	морковь	0,010	0,008									
	лук репчатый	0,010	0,008									
	масло растительное	0,004	0,004									
375	Плов из отварной говядины			1/180	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02
	говядина ( бескостное мясо)	0,061	0,058									
	морковь	0,022	0,018									
	масло сливочное	0,007	0,007									
	лук репчатый	0,008	0,007									
	крупа рисовая	0,044	0,044									
537	Сок фруктово-ягодный			1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52
	сок яблочный	0,180	0,180									
114	Хлеб пшеничный			1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22



115	Хлеб ржаной	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
	<b>ПОЛДНИК</b>											
327	Сырники из творога запеченные			1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67
	творог	0,090	0,089									
	крупа манная	0,007	0,007									
	яйца	0,063 шт.	0,0025									
	сахар	0,010	0,010									
	мука пшеничная	0,007	0,007									
	сметана	0,003	0,003									
	масло сливочное	0,001	0,001									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,0008	0,0008									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18
535	Кисломолочный напиток											
	ряженка	0,184	0,180									
	<b>ИТОГО</b>				<b>62,52</b>	<b>58,20</b>	<b>211,59</b>	<b>1608,36</b>	<b>0,70</b>	<b>28,10</b>	<b>979,17</b>	<b>11,07</b>









АНАЛИЗ

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)  
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут. наборы пищ.прод (брутто)										всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнения норм
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломл.прод.	148	440	291	310	565	287	287	573	216	275	3392	339,2	75,38
творог	0	91	0	82	0	73	0	90	0	0	336	33,6	84,00
сметана	11	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
сыр	6	13	0	0	0	0	13	0	13	11	50	5	83,33
мясо (бескостное)	60,5	0	0	76	100	61	0	61	0	67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27	0	178	0	0	0	39	0	0	0	217	21,7	80,37
субпродукты	30	0	0	0	0	0	0	0	196	0	243	24,3	81,00
рыба (филе), в т.ч. слабо солленое	39	0	134	0	0	0	83	0	87	0	406	40,6	104,10
яйцо куриное столовое	1	1,805	0,5	0,18	0,116	1,77	0,09	0,563	0,2	1,033	6,46	0,646	64,60
картофель (25%)	187	134	153	212	254	158	206	27	255	32	1511	151,1	80,80
овощи, зелень	275	305	269	105	146	359	290	183	212	171	2410	241	87,64
фрукты(плоды) свежие	114	41	0	149	195	41	202	0	180	149	957	95,7	83,95
фрукты(плоды) сухие	11	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	65	60	80	40	51	75	40	86	60	622	62,2	77,75
крупы, бобовые	43	0	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	16	8	0	0	0	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	0	3	57,5	10,5	66	7,8	2	60	220,8	22,08	76,14
масло сливочное	21	13,5	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	21	16,5	182,9	18,29	87,10
масло растительное	11	9	12	2	19	3	19	11	18	4	101	10,1	91,82
кондитерские изделия	20	40	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай, фиточай	0,6	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	35	37	35	40	33	46	27	37	34	375	37,5	125,00
дрожжи	0,5	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	98,00
	<b>1708,4</b>											<b>1414,3</b>	<b>2509,60</b>

В среднем % выполнения норм = 82,74%

АНАЛИЗ

рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)  
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пищ.прод (нетто)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнени я норм
молоко и кисломол.прод.	450	147	436	290	305	552	282	286	560	216	275	3349	334,9	74,42
творог	40	0	90	0	81	0	72	0	89	0	0	332	33,2	83,00
сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
сыр	6	0	13	0	0	0	0	13	0	13	11	50	5	83,33
мясо (бескостное)	55	97	0	0	72	95	58	0	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	158	0	0	0	27	0	0	0	185	18,5	77,08
субпродукты	25	38	0	0	0	0	0	0	0	166	0	204	20,4	81,60
рыба (филе), в т.ч. слабо соленая	37	0	64	98	0	0	0	61	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	71,4	8	20	7	4,6	70	3,6	22,5	8	49,3	264,4	26,44	66,10
картофель (25%)	140	100	60	114	159	190	118	154	20	191	24	1130	113	80,71
овощи, зелень	220	266	311	216	97	120	305,4	236	148	154	149	2002,4	200,24	91,02
фрукты(плоды) свежие	100	36	0	0	133	150	36	157	0	160	133	805	80,5	80,50
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	35	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	65	65	60	80	40	51	75	40	86	60	622	62,2	77,75
крупы, бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	16	8	0	0	0	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	10,5	66	7,8	2	60	220,8	22,08	76,14
масло сливочное	21	13,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	21	16,5	182,9	18,29	87,10
масло растительное	11	9	4	12	2	19	3	19	11	18	4	101	10,1	91,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай, фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	35	51	37	39	35	33	46	27	37	34	374	37,4	124,67
дрожжи	0,5	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	98,00
	<b>1615,9</b>												<b>1319,94</b>	<b>2482,97</b>

В среднем % выполнения норм = 81,55%

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1 день	56,048	53,191	196,597	1462,68	0,748	39,41	407,64	16,631
2 день	57,389	48,839	179,85	1340,095	0,8978	57,018	987,34	7,691
3 день	56,789	38,943	228,235	1449,36	2,0062	58,71	620,39	12,007
4 день	62,38	63,58	219,717	1720,8	0,814	47,097	661,42	11,881
5 день	56,46	64,61	227,1	1706,19	1	129,84	865,38	10,681
6 день	57,668	61,847	181,297	1443,78	0,597	56,011	724,79	14,107
7 день	54,043	69,87	276,289	1925,11	0,931	62,874	730,087	12,21
8 день	62,52	58,2	206,99	1589,86	0,62	24,1	978,69	11,07
9 день	77,08	53,714	226,9	1678,21	1,495	73,164	621,4	21,845
10 день	63,867	51,233	236,362	1674,84	0,782	50,411	618	18,129
	604,244	564,027	2179,337	15990,93	9,891	598,635	7215,137	136,252
	60,42	56,40	217,93	1599,09	0,99	59,86	721,51	13,63

Всего на 1 реб. За 10 дней  
В среднем на 1 реб. в день