

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 14 «Дельфинёнок»

О.В.Лоскутникова



**ЖУРНАЛ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 14 «ДЕЛЬФИНЁНОК»**

Приём	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Калл		№ Рецептур
				ЯСЛИ			САД			Я	С	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	я	с			
1 день												
Завтрак	Каша пшеничная	130	200	5,1	6,1	23,3	7,8	9,5	35,8	184,3	283,6	30
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	1,0	10,6	6,0	1,4	14,6	8,7	118,2	172,4	5
	Чай с сахаром	150	180	0,1		11,3	0,1		13,5	45	54	74
2 завтрак												
10.00	сок	75	75	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	34,5	34,5	64
Обед	Суп гороховый	150	180	1,38	2,55	9,07	1,66	3,06	10,89	64,8	77,76	87
	Запеканка лапшевная с мясом	125	165	13,65	8,75	25,04	17,93	11,73	33,34	250,8	329,0	309
	компот	150	180	0,38	0,	20,25	0,45	0,	24,3	82,5	99,0	62
	Хлеб	30	40	2,43	0,3	14,64	3,24	0,4	19,52	72,6	96,8	
Полдник	Булочка сдобная	50	50	3,7	6,5	30,2	3,7	6,5	3,2	194,2	194,2	49
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,0	13,1	1,5	1,3	17,4	65,3	87,0	70

Приём	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Калл		№ Рецептур
				ЯСЛИ			САД			Я	С	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	я	с			
2 день												
Завтрак	Каша геркулесовая	130	200	2,4	3,5	12,3	3,7	5,4	18,9	46,4	71,2	58
	хлеб с маслом	20/4	30/5	1,0	10,0	6,0	1,4	14,6	8,7	118,2	172,4	5
	чай с сахаром	150	180	0,1	-	11,3	0,1	-	13,5	45	54	74
2 завтрак												
10.00	Сок или яблоко	100	100	5	3,2	8,9	5	3,2	8,9	87	87	336
Обед	Суп картофельный	150	180	1,4	1,7	9,9	1,7	2,03	11,9	60,75	72,90	83
	Плов	150	200	11,3	11,2	29,5	15,1	14,9	39,4	264,	352,	29
	компот	150	180	0,38	-	20,25	0,45	-	24,3	82,5	99,	62
	хлеб	30	40	2,43	0,3	14,64	3,24	0,4	19,52	72,6	96,8	527
Полдник	Суп молочный вермишелевый	150	200	4,3	4,0	14,2	5,7	5,3	19,0	109,5	146,	55
	хлеб	20	30	0,81	0,21	4,88	1,21	0,32	7,32	25,52	38,28	7
	чай	150	180	0,3	0,07	0,06	0,36	0,09	0,07	37,2	44,6	410

Приём	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Калл		№ Рецептур
				ЯСЛИ			САД			Я	С	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У					
3 день		я	с									
Завтрак	Каша манная	130	200	4,0	4,8	20,1	6,2	7,3	30,9	140,2	215,4	59
	хлеб с маслом	20/4	30/5	1,0	10,0	6,0	1,4	14,6	8,7	118,2	172,4	5
	чай с сахаром	150,	180	0,1		11,3	0,1		13,5	45	54	74
2 завтрак												
10.00	Сок или яблоко	100	100	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	46	46	64
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	1,23	4,38	4,91	1,54	5,78	5,99	64,08	82,2	92
	Котлета мясная	50	70	8,9	8,7	7,1	12,5	12,2	10,0	143,0	200,2	22
	Гречка отварная	110	130	8,8	10,37	33,66	10,4	12,61	39,78	266,2	314,6	179
	Компот	150	180	0,38	0	20,25	0,45	0	24,3	82,5	99,	62
Полдник	Коржик молочный	50	50	3,4	6,1	32,7	3,4	6,1	32,7	199,2	199,2	50
	чай с молоком	150	200	1,1	1,0	13,1	1,5	1,3	17,4	65,3	87,	70

	блюда			ЯСЛИ			САД			Я	С	Рецептур
		я	с	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
4 день												
Завтрак	Каша ячневая	130	200	3,95	6,0	30,19	5,27	8,0	39,25	182,58	246	3
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	1,0	10,0	6,0	1,4	14,6	8,7	118,2	172,4	5
	Чай с сахаром	150	180	0,1	-	11,3	0,1	-	13,5	45	54	74
2 завтрак												
10.00	Сок или яблоко	75	75	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	34,5	34,5	64
Обед	Суп с мясными фрикаделькам и	150/15	180/18	1,32	1,77	8,82	1,58	2,12	10,58	56,55	67,86	90
	Гуляш из отварного мяса	120	160	15,42	12,41	3,96	20,63	16,30	5,24	181,5	258,8	293
	Картофельное пюре	110	130	2,3	4,8	12,0	2,7	5,7	14,2	101,2	119,6	12
	Хлеб	30	40	2,43	0,3	14,64	3,24	0,4	19,52	72,6	96,8	7
	кисель	150	200	1,05	-	21,75	1,4	-	29	91,5	122	65
полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	50/20	9,3	9,0	21,1	9,3	9,0	21,1	202,6	202,6	34
	Хлеб	20	30	0,81	0,21	4,88	1,21	0,32	7,32	25,52	38,28	
	чай	150	180	0,3	0,07	0,06	0,36	0,09	0,07	37,2	44,6	410

Приём	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Калл		№ Рецептур
				ЯСЛИ			САД			Я	С	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	я	С			
5 день												
Завтрак	Каша рисовая	130	200	3,6	5,6	21,1	5,5	8,6	32,4	149,1	229,4	31
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	1,0	10,0	6,0	1,4	1,4,6	8,7,	118,2	172,4,	5,
	Чай с сахаром	150	180	0,1		11,3	0,1		13,5	45	54	74
2 завтрак												
10.00	Сок или яблоко	75	75	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	34,5	34,5	64
Обед	Суп гречневый	150	180	1,0	1,12	6,8	1,5	1,14	8,2	41,3	53,7	80
	Пельмени	160/4	180/5	16,4	9,7	28,14	21,1	12,48	36,05	178,8	229,1	422
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,0	13,1	1,5	1,3	17,4	65,3	87,	70
	Хлеб	30	40	2,43	0,3	14,64	3,24	0,4	19,52	72,6	96,8	7
Полдник	Печенье сливочное	50	50	3,8	4,9	37,2	3,8	4,9	372	208,5	208,5	42
	Молоко	150	200	4,4	3,8	7,2	5,8	5,0	9,6	79,5	106,	72,

Приём	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Калл		№ Рецептур
				ЯСЛИ			САД			Я	С	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	я	С			
6 день												
Завтрак	Каша гречневая	130	200	4,5	6,98	16,3	7,0	10,4	25,	144,5	222,4	57
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	1,0	10,0	6,0	1,4	14,6	8,7	118,2	172,4	5
	Чай с сахаром	150	180	0,1		11,3	0,1		13,5	45	54	74
2 завтрак												
10.00	Сок или яблоко	100	100	5,	3,2	8,9	5,	3,2	8,9	87	87	64
Обед	Суп с рыбными консервами	150	180	5,16	5,04	8,6	6,64	5,2	11,56	345,45	427,38	95
	Жаркое по домашнему	150	200	17,7	15,8	11,3	23,6	21,1	15,1	258,4	344,5	17
	Хлеб	30	40	2,43	0,3	14,64	3,24	0,4	19,52	72,6	96,8	7
	компот	150	180	0,38	0,	20,25	0,45	0,	24,3	82,5	99,0	62
Полдник	Пирожок печеный с повидлом	50	50	3,0	2,7	31,50	158,3	3,0	2,7	31,50	158,3	49
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,0	13,1	1,5	1,3	17,4	65,3	87,	70

Приём	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Калл		№ Рецептур
				ЯСЛИ			САД			Я	С	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	я	с			
7 день												
Завтрак	Каша манная	130	200	4,0	4,8	20,1	6,2	7,5	30,9	140,	215,4	59
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	1,0	10,0	6,0	1,4	14,6	8,7,	118,2	172,4,	5
	Чай	150	180	0,3	0,07	0,06	0,36	0,09	0,07	37,2	44,6	410
	Конфета	25	25	0,75	5,31	8,61	0,94	6,63	10,76	96,74	120,93	10
2 завтрак												
10.00	Сок или яблоко	100	100	5	3,2	8,9	5,	3,2	8,9	87	87	67
Обед	Суп с домашней лапшой	150	180	0,86	1,87	6,32	1,6	2,39	8,85	45,54	63,27	89
	Тефтеля мясная	60,	80	4,09	4,6	3,8	5,4	6,2	5,1	62,02	82,70	304
	Хлеб	30	40	2,43	0,3	14,64	3,24	0,4	19,52	72,6	96,8	7
	Кисель	150	200	1,05		21,75	1,4		29	91,5	122,0	65
полдник	Пряник (печенье)	50	50	2,9	2,3	37,5	183	2,9	3,3	37,5	183	41
	Чай с молоком	150	180	0,1		11,3	0,1		13,5	45	54	74

Приём	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Калл		№ Рецептур
				ЯСЛИ			САД			Я	С	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	я	С			
8 день												
Завтрак	Каша геркулесовая	130	200	2,4	3,5	12,3	3,7	5,4	18,9	46,4	71,2	58
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	1,0	10,0	6,0	1,4	14,6	8,7	118,2	172,4,	5
	Какао с молоком	150	180	2,7	2,5	18,7	3,2	3,0	22,5	108	129,6	69
2 завтрак												
10.00	Сок или яблоко	75		0,5,	0,1	10,1	0,5,	0,1	10,1	34,5	34,5	64
Обед	Суп картофельный с рисом	150	180	1,15	1,64	8,75	1,42	1,96	10,50	281,11	337,34	86
	Капуста тушенная с мясом	110	130	4,1	4,0	4,3	69,3	4,7	4,7	5,1	81,9	16
	Хлеб	30	40	2,43	0,3	14,64	3,24	0,4	19,52	72,6	96,8	7
	Компот	150	180	0,38	0,	20,25	0,45	0,	24,3	82,5	99,0	62
полдник	Бутерброд с сыром	30	45	3,5	2,1	9,9	5,3	3,2	15,0	73,4	110,1	4
	Чай сахаром	150	180	0,1		11,3	0,1		13,5	45,	54	74

Приём	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Калл		№ Рецептур
				ЯСЛИ			САД			Я	С	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	я	С			
9 день	Каша пшеничная	130/3	200/4	5,1	6,1	23,3	7,8	9,5	35,8	184,3	283,6	30
	Хлеб с маслом	20/4	30/5	1,0	10,0	6,0	1,4	14,6	8,7	118,2	172,4	5
	Чай с сахаром	150	180	0,1		11,3	0,1		13,5	45	54	74
2 завтрак												
10.00	Сок	75	75	0,5	0,1	10,1	0,5	0,1	10,1	34,5	34,5	64
обед	Суп рассольник	150	180	1,41	4,55	9,99	1,76	5,98	12,09	87,3	109,74	93
	Гуляш из отварного мяса	120	160	15,42	12,41	3,96	20,63	16,3	5,24	181,5	258,8	293
	Рис отварной	110	130	2,7	4,4	24,8	3,2	5,3	29,3	150,0	177,3	11
	Хлеб	30	40	2,43	0,3	14,64	3,24	0,4	19,52	72,6	96,8	7
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,3	4,0	14,2	5,7	5,3	19,0	109,5	146	55
	Чай с сахаром	150	180	0,1		11,3	0,1		13,5	45	54	74
	хлеб	20	30	0,81	0,21	4,88	1,21	0,32	7,32	25,52	38,28	7

