

20.02.2024

059-08/237-07-04/3-6

Унифицированная форма № ОП-17 утверждена постановлением Госкомстата России от 25.12.98 № 182

МБДОУ ЦРР" Детский сад 387"г. Перми
организация

структурное подразделение

Форма по ОКУД
по ОКПО

код	0330517
53503652	
Вид деятельности по ОКДП	
Вид операции	2/1-4/5

Вид деятельности по ОКДП
Вид операцииУТВЕРЖДАЮ **план меню Весна с 01 марта по 30 мая** (от 1 года до 3 лет)
Руководитель

Номер документа

Заведующий

подпись

А.В.Макарова
расшифровка подписи**1-я неделя / 1- понедельник**

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5	6	7			8
Завтрак							
1	Каша манная молочная жидкая	150	160,сбр;2011	4,65	3,36	23,71	143,78
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,1	0,03	14,85	67,92
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Салат из свеклы	30	35,сбр;2011	0,41	1,38	1,76	21,06
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	82,сбр;2011	1,25	3,41	4,3	52,67
3	Котлета из говядины	60	160,сбр 1998	10,68	11,72	5,74	176,75
3	Рис отварной	110	190,сбр1998	259	3,39	26,85	150,12
4	Сок фруктовый	150	408,сбр;2011	0,75	0	17,55	70,5
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Пирожок с капустой	50	455/462,сбр;2011	2,69/0,7	3,24/0,20	27,9/1,38	151,53/10,13
2	Молоко кипяченое	150	405,сбр;2011	4,2	4,8	7,56	90,1
Ужин							
1	Рулет или запеканка картофельная с овощами	150	102,сбр;2011	4,2	7,6	27,86	196,4
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	334,сбр;2011	1,13	2,07	3,65	37,8
3	Чай с молоком (2 вариант)	200	386,сбр;2011	2,08	0,03	13,89	64,13
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				44,33	41,51	230,93	1456,48

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	9,27	7,91	53,04	317,2
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	273,97	20,18	76,12	556,7
Полдник	7,59	8,24	36,84	251,76
Ужин	9,9	10,09	59,83	366,43
ВСЕГО	302,31	46,42	248,72	1585,54

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	162,сбр;2011	4,75	4,5	21,25	144,47
2	Чай с молоком (2 вариант)	150	386,сбр;2011	1,61	0,27	13,64	63,4
3	Батонс сыром	30/8,6		2,49/2,3	0,39/2,35	14,43/0	68,1/31,05
Второй завтрак							
1	Фрукты	100		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	150	62,сбр;2011	1,07	2,37	4,66	44,28



3	Суфле из отварной говядины	60	264,сбр;2011	11	12,36	1,03	159,3
4	Рагу овощное	110	91,сбр;2011	1,69	7,63	8,81	110,99
5	Компот из смеси сухофруктов	150	399,сбр;2011	0,42	0	20,55	83,88
6	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Сдоба обыкновенная	50	436,сбр;2011	3,63	2,5	30,65	161,27
2	Кефир	150	406,сбр;2011	4,2	3,29	6,14	70,89
Ужин							
2	Запеканка из творога	150	195,сбр;2011	26,39	6,11	47	348,5
3	Молоко сгущеное	40	346,сбр;2011	3,6	4,25	27,75	160
4	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	394,сбр;2011	1,36	0	29,02	121,52
5	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день							
				70,46	46,69	282,17	1814,8

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	11,15	7,51	49,32	307,02
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	16,06	22,64	54,97	484,05
Полдник	7,83	5,79	36,79	232,16
Ужин	33,84	10,75	118,2	698,12
ВСЕГО	70,46	46,69	282,17	1814,8

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	167,сбр;2011	3,84	3,36	21,76	132,65
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,1	0,03	14,85	67,92
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	70,0		1,05	0	15,26	62,3
Обед							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	70,сбр;2011	1,79	2,03	4,46	43,3
2	Птица отварная	60	287,сбр;2011	14	12,2	0,81	169
	Картофельное пюре	55	317,сбр;2011	0,68	1,67	6,99	45,71
3	Капуста тушеная	55	311,сбр;2011	1,31	1,62	3,52	33,84
4	Компот из свежих плодов или ягод	150	398,сбр;2011	0,36	0,21	10,55	45,51
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Кондитерские изделия	20		1,48	2	15,24	81,2
2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11
Ужин							
1	Зеленый гор конс	50	195,сбр;1998	0,57	4,55	5,32	57,62
2	Омлет натуральный	150	188,сбр;2011	14,55	20,75	3	257
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день							
				53,77	59,35	175,1	1425,6

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	8,46	7,91	51,09	306,07
Второй завтрак	1,05	0	15,26	62,3
Обед	20,02	18,01	46,25	422,96
Полдник	6,51	7,74	24,31	189,31
Ужин	17,73	25,69	38,19	444,96
ВСЕГО	53,77	59,35	175,1	1425,6

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							



1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	86,сбр;2011	4,16	1,38	14,67	87,72	
2	Какао с молоком (1 вариант)	150	387,сбр;2011	1,96	0,34	19,46	88,72	
3	Батонс сыром	30/8,6		2,49/2,3	0,39/2,35	14,43/0	68,1/31,05	
Второй завтрак								
1	Фрукты	100		1,58	0	22,89	93,45	
Обед								
1	Суп картофельный с рыбой	150	73,сбр;2011	5,74	2,69	7,98	79,08	
2	Рыбные биточки	60	133,сбр;1998	8,87	1,65	5,81	73,55	
3	Картофель отварной	110	314,сбр;2011	1,9	3,2	16,4	102	
4	Компот из смеси сухофруктов	150	399,сбр;2011	0,42	0	20,55	83,88	
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6	
Полдник								
1	Пирожок с повидлом	50	455,сбр;2011	2,69/0,08	3,24/0	27,9/13,74	151,53/52	
2	Кефир	150	406,сбр;2011	4,2	3,29	6,14	70,89	
Ужин								
1	Рагу овощное	200	91,сбр;2011	3,37	15,26	17,62	221,98	
2	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61	
3	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1	
				Итого за день	41,87	37,41	234,53	1425,52

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	10,91	4,46	48,56	275,59
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	18,81	7,82	70,66	424,11
Полдник	6,97	6,53	47,78	274,42
Ужин	5,93	15,66	47,36	351,69
ВСЕГО	44,2	37,41	234,53	1425,52

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал	
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника					
1	2	5						
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	161,сбр;2011	5,66	3,49	24,35	151,13	
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,09	0,03	14,85	67,92	
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4	
Второй завтрак								
	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45	
Обед								
2	Свекольник	150	65,сбр;2011	1,32	3,08	6,96	76,05	
2	Котлеты, биточки, шницели припущенные куриные	60	295,сбр;2011	7,62	8,96	5,4	132,69	
4	Капуста тушеная	110	311,сбр;2011	2,88	3,55	7,73	74,44	
5	Сок фруктовый	150	408,сбр;2011	0,75	0	19,05	82,5	
6	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6	
Полдник								
1	Кондитерские изделия	20		1,48	2	15,24	81,2	
2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11	
Ужин								
1	Огурец сол порц	50	121,сбр;2012	0,4	0,05	0,85	06,май	
2	Картофель жареный из отварного	150	316,сбр;2011	3,26	14,4	27,81	253,86	
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24	
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1	
				Итого за день	47,68	54,89	224,53	1582,38
Итого по группам питающихся								
Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал				
Завтрак	10,27	8,04	53,68	324,55				
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45				
Обед	15,77	15,87	65,5	468,97				
Полдник	6,51	7,74	24,31	189,31				
Ужин	5,87	14,79	57,68	45802,2				
ВСЕГО	47,68	54,89	224,53	1582,38				

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал
-------	----------------	--	--	-------	------	----------	------



	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	165,сбр;2011	4,53	4,13	23,49	149,21
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,09	0,03	14,85	67,92
3	Батонс сыром	30/8,6		2,49/2,3	0,39/2,35	14,43/0	68,1/31,05
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
	Салат из кваш капусты	30	3,сбр;2011	0,49	2,72	2,89	33,59
1	Суп картофельный с бобовыми	150	67,сбр;2011	3,46	2,51	9,42	74,16
3	Мясная котлета	60	255,сбр;2011	8,94	7,47	11,84	150,38
3	Макаронные изд. отварные	110	306,сбр;2011	3,66	3,53	20,85	125,28
5	Компот из смеси сухофруктов	150	399,сбр;2011	0,42	0	20,55	83,88
6	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Булочка молочная	50	431,сбр;2011	4,23	1,65	33,78	167,12
2	Молоко кипяченое	150	405,сбр;2011	4,2	4,8	7,56	90,1
Ужин							
2	Пудинг творожный запеченный	150	201,сбр;2011	20,99	5,31	39,46	289,64
3	Соус сметанный	30	340,сбр;2011	0,44	2,09	0,89	24,07
4	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
5	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				68,32	44,06	263,26	1699,91

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	11,41	6,9	52,77	316,28
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	22,91	22,91	76,17	589,54
Полдник	8,43	6,45	41,34	257,22
Ужин	23,99	7,8	70,09	443,42
ВСЕГО	68,32	44,06	263,26	1699,91

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша " Дружба"	150	161,сбр;2011	3,68	3,51	18,5	120,3
2	Какао с молоком (1 вариант)	150	387,сбр;2011	1,96	0,34	19,45	88,72
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	150	69,сбр;2011	1,52	1,93	5,83	46,74
2	Котлеты, биточки, шницели припущенные куриные	60	295,сбр;2011	7,62	8,96	5,4	132,69
3	Капуста тушеная	110	311,сбр;2011	2,88	3,55	7,73	74,44
4	Сок фруктовый	150	408,сбр;2011	0,75	0	19,05	82,5
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Кондитерские изделия	20	460,сбр;2011	1,48	2	15,24	81,2
2	Кефир	180	406,сбр;2011	5,04	3,94	7,36	85,07
Ужин							
1	Винегрет овощной	200	50,сбр;2011	2,52	18,3	13,9	230,48
2	яйцо вареное	50		6,35	5,75	0,35	78,5
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				42,39	49,23	199,97	1435,53

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	8,16	4,13	52,43	314,52
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	14,65	14,72	57,93	421,97
Полдник	6,52	5,94	22,6	166,27
Ужин	11,48	24,44	44,12	439,32



ВСЕГО			42,39	49,23	199,97	1435,53
-------	--	--	-------	-------	--------	---------

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Запеканка из творога	100	195,сбр;2011	17,59	4,07	31,33	232,33
	Соус из киселя	50	394,сбр;2011	0,34	0	7,26	30,38
2	Чай с молоком (2 вариант)	150	386,сбр;2011	1,56	0,02	10,42	48,1
3	Батонс сыром	30/8,6		2,49/2,3	0,39/2,35	14,43/0	68,1/31,05
Второй завтрак							
1	Фрукты	70,0		1,05	0	15,26	62,3
Обед							
Салат из квашеной капусты с луком							
		30	33,сбр"2011	0,48	2,73	0,98	33,45
1	Суп крестьянский с крупой	150	74,сбр;2011	1,33	3,57	7,74	68,4
2	Суфле куриное	60	182,сбр 1998	22,31	25,82	1,51	327,56
4	Картофельное пюре	110	317,сбр;2011	1,5	3,67	15,38	100,56
5	Компот из свежих плодов и ягод	150	398,сбр;2011	0,36	0,21	10,55	45,51
6	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Шанежка картофельная	50	460,сбр;2011	4,41	4,43	23,95	153,22
2	Молоко кипяченое	150	405,сбр;2011	4,2	4,8	7,56	90,1
Ужин							
1	Овощи в молочном соусе(1-й вариант)	200	93,сбр;2011	2,67	9,65	10,64	140,11
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				50,3	39,21	213,34	1397,57

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	24,28	6,83	63,44	409,96
Второй завтрак	1,05	0	15,26	62,3
Обед	11,08	13,11	62,62	411,54
Полдник	8,61	9,23	31,51	243,32
Ужин	5,28	10,04	40,51	270,45
ВСЕГО	50,3	39,21	213,34	1397,57

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	168,сбр;2011	5,42	3,56	20,19	134,54
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,09	0,03	14,85	67,92
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
Салат из свеклы и моркови							
		30	36,сбр;2011	0,38	2,72	1,76	32,89
1	Уха рыбацкая	150	157,сбр;2013	3,6	1,2	6	49,8
2	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	120	221,сбр;2011	6,54	4,1	11,75	110,05
5	Компот из смеси сухофруктов	150	399,сбр;2011	0,42	0	20,55	83,88
6	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Булочка домашняя	50	429,сбр;2011	3,19	6,1	30,88	191,42
2	Йогурт	150	406,сбр;2011	4,2	3,29	6,14	70,89
Ужин							
1	Икра кабачковая	50		0,1	0,73	0,73	41,67
2	Макаронные изд. Отварные с овощами	150	307,сбр;2011	5	5,9	29,01	189,08
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				39,53	32,82	229,02	1387,03

Итого по группам питающихся



Группа			Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак			10,03	8,11	49,52	307,96
Второй завтрак			1,58	0	22,89	93,45
Обед			12,82	8,3	59,98	362,22
Полдник			7,39	9,39	37,02	262,31
Ужин			7,71	7,02	59,61	361,09
ВСЕГО			39,53	32,82	229,02	1387,03

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая на молоке	150	157,сбр;2011	3,81	4,13	23,57	146,61
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,09	0,03	14,85	67,92
3	Батонс сыром	30/8,6		2,49/2,3	0,39/2,35	14,43/0	68,1/31,05
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Салат из свеклы с солеными	30	38,сбр;2011	0,35	2,72	1,41	31,55
2	Щи из свежей капусты с картофелем	150	82,сбр;2011	1,25	3,41	4,3	52,97
3	Жаркое по-домашнему	150	247,сбр;2011	14,37	12,5	11,49	215,9
4	Сок фруктовый	150	408,сбр;2011	0,75	0	19,05	82,5
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Кондитерские изделия	20		1,48	2	15,24	81,2
2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11
Ужин							
1	Запеканка капустная	150	60,сбр;1998	8,6	21,58	29,59	347,88
2	Соус томатный	30	354,сбр;2011	0,16	1,23	1,57	18,02
3	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				48,7	56,76	217,12	1560,57

Итого по группам питающихся

Группа			Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак			10,69	6,9	52,85	313,68
Второй завтрак			1,58	0	22,89	93,45
Обед			18,6	18,91	56,17	468,52
Полдник			6,51	7,74	24,31	189,31
Ужин			11,32	23,21	60,9	495,61
ВСЕГО			48,7	56,76	217,12	1560,57

3-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша манная молочная жидкая	150	160,сбр;2011	4,65	3,36	23,71	143,78
2	Чай с молоком (2 вариант)	150	386,сбр;2011	1,56	0,02	10,42	48,1
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Суп пюре из картофеля	150	76,сбр;2011	2,06	2,62	12,32	81,16
2	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	255,сбр;2011	8,94	7,47	11,84	150,38
3	Капуста тушеная	110	311,сбр;2011	2,88	3,55	7,73	74,44
4	Компот из смеси сухофруктов	150	399,сбр;2011	0,42	0	20,55	83,88
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Сдоба обыкновенная	50	436,сбр;2011	3,63	2,5	30,65	161,27
2	Молоко кипяченое	150	405,сбр;2011	4,2	4,8	7,56	90,4
Ужин							
1	Лапшевник с творогом	150	211,сбр;1998	12,58	4,06	37,59	237,2
2	Повидло	30		0,12	0	20,61	78



3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	.200	394,сбр;2011	1,36	0	29,02	121,52
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				50,87	33,57	283,72	1622,48

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	8,73	7,9	48,61	297,38
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	16,18	13,92	72,36	475,46
Полдник	7,83	7,3	38,21	251,37
Ужин	16,55	4,45	101,65	504,82
ВСЕГО	50,87	33,57	283,72	1622,48

3-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур. сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	162,сбр;2011	4,75	4,5	21,25	144,47
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,09	0,03	14,85	67,92
3	Батонс сыром	30/8,6		2,49/2,3	0,39/2,35	14,43/0	68,1/31,05
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Суп картофельный с клецками	150	69,сбр;2011	1,52	1,93	5,83	46,74
2	Курица в соусе с томатом	60	296,сбр;2011	12,92	10,46	1,15	150,45
3	Макаронные изд. Отварные	110	306,сбр;2011	3,66	3,53	20,85	125,28
4	Салат из свеклы отварной	30	35,сбр;2011	0,41	1,38	1,76	21,06
5	Компот из смеси сухофруктов	150	399,сбр;2011	0,42	0	20,55	83,88
6	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Коржик молочный	50	435,сбр;2011	3,06	5,53	36,48	208
2	Кефир	150	406,сбр;2011	4,2	3,29	6,14	70,89
Ужин							
1	Салат из соленых огурцов с луком	50	30,сбр;2011	0,43	2,3	1,3	27,58
2	Суфле из картофеля	150	133,сбр;2011	5,54	5,99	23,59	170,43
3	Чай с лимоном	.200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				49,81	42,36	240,73	1524,61

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	11,63	7,27	50,53	311,54
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	20,81	17,58	70,06	513,01
Полдник	7,26	8,82	42,62	278,89
Ужин	8,53	8,69	54,63	327,72
ВСЕГО	49,81	42,36	240,73	1524,61

3-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур. сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	167,сбр;2011	3,84	3,36	21,76	132,65
2	Какао с молоком (1 вариант)	150	387,сбр;2011	1,96	0,34	19,45	88,72
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	70,0		1,05	0	15,26	62,3
Обед							
1	Рассольник " Домашний"	150	63,сбр;2011	1,4	3,62	7,78	69,41
2	Бифштекс из говядины	50	243,сбр;2011	12,07	13,14	0,64	169,14



3	Салат из квашеной капусты с луком	30	33,сбр;2011	0,48	2,73	0,98	33,45
4	Картофельное пюре	110	317,сбр;2011	1,5	3,67	15,38	100,56
5	Компот из свежих плодов или ягод	150	398,сбр;2011	0,36	0,21	10,55	45,51
6	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Кондитерские изделия	20		1,48	2	15,24	81,2
2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11
Ужин							
1	Пюре из моркови	50	211,сбр;1998	0,57	4,54	4,54	61,29
2	Сырники из творога запеченные	100	203,сбр;2011	16,34	3,65	25,79	201,37
3	Молоко сгущенное	30	346,сбр;2011	2,16	2,55	16,65	96
4	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
5	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				55,25	50,74	227,36	1571,15

Итоги по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	8,32	8,22	55,69	326,87
Второй завтрак	1,05	0	15,26	62,3
Обед	17,69	23,65	55,25	503,67
Полдник	6,51	7,74	24,31	189,31
Ужин	21,68	11,13	76,85	489
ВСЕГО	55,25	50,74	227,36	1571,15

3-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	161,сбр;2011	5,66	3,49	24,35	151,13
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,09	0,03	14,85	67,92
3	Батонс сыром	30/8,6		2,49/2,3	0,39/2,35	14,43/0	68,1/31,05
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Суп картофельный с рыбой	150	73,сбр;2011	5,74	2,69	7,98	79,08
2	Биточки рыбные	60	133,сбр;1998	8,87	1,65	5,81	73,55
3	Салат из свеклы с чесноком	30	40,сбр;2011	0,4	2,72	1,71	32,92
4	Картофель отварной	110	314,сбр;2011	1,9	3,2	16,4	102
5	Сок фруктовый	150	408,сбр;2011	0,75	0	19,05	82,5
6	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Пирожок с картофелем и луком	50	429/465,сбр;2011	2,69/0,37	3,24/0,70	27,9/3,24	151,53/20,66
2	Йогурт	150	406,сбр;2011	4,2	3,29	6,14	70,89
Ужин							
1	Рагу из овощей	200	91,сбр;2011	3,37	15,26	17,62	221,98
2	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
3	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				48,07	48,98	244,95	1602,24

Итоги по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	12,54	6,26	53,63	318,2
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	20,76	19,83	83,79	595,82
Полдник	7,26	7,23	37,28	243,08
Ужин	5,93	15,66	47,36	351,69
ВСЕГО	48,07	48,98	244,95	1602,24

3-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							



2	Вермишель молочная	150	10,сбр;1998	4,86	5,33	27,04	173,63
3	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,09	0,03	14,85	67,92
4	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Суп из овощей	150	66,сбр;2011	1,33	3,71	6,77	65,71
2	Курица в соусе с томатом	60	296,сбр;2011	12,92	10,46	1,15	150,45
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	297,сбр;2011	1,33	4,62	25,76	149,94
4	Компот из смеси сухофруктов	150	399,сбр;2011	0,42	0	20,55	83,88
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Кондитерские изделия	20		1,48	2	15,24	81,2
2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11
Ужин							
1	Яйцо вареное	50		6,35	5,75	0,35	78,5
2	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	200	43,сбр;2011	3,04	9,46	15,9	161,36
3	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				44,24	50,84	225,69	1517,18

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	9,47	9,88	56,37	347,05
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	14,73	17,61	76,13	517,8
Полдник	6,51	7,74	24,31	189,31
Ужин	11,95	15,61	45,99	369,57
ВСЕГО	44,24	50,84	225,69	1517,18

4-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	Блюда и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника				
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша ячневая молочная вязкая	150	168,сбр;2011	5,42	3,56	20,19	134,54
2	Чай с молоком (2 вариант)	150	386,сбр;2011	1,56	0,02	10,42	48,1
3	Батонс сыром	30/8,6		2,49/2,3	0,39/2,35	14,43/0	68,1/31,05
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Суп картофельный с бобовыми	150	67,сбр;2011	3,46	2,51	9,42	74,16
2	Тефтели из говядины паровые	60	266,сбр;2011	7,42	12,5	7,41	171,9
	Картофельное пюре	110	317,сбр;2011	1,36	3,34	13,98	91,42
3	Соус томатный	30	354,сбр;2011	0,16	1,23	1,57	18,02
4	Сок фруктовый	150	408,сбр;2011	0,75	0	19,05	82,5
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Шанежка наливная с яйцом	50	459,сбр;2011	4,1	1,63	21,85	118,32
2	Молоко кипяченое	150	405,сбр;2011	4,2	4,8	7,56	90,1
Ужин							
1	Морковная запеканка	150	101,сбр;2011	5,97	7,42	32,33	220,02
3	Соус молочный	40	334,сбр;2011	0,9	1,66	2,92	30,2
4	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
5	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				46,11	42,09	233,68	1487,19

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	11,77	6,32	45,04	281,79
второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	15,03	19,86	71,35	523,6
Полдник	8,3	6,43	29,41	208,42
Ужин	9,43	9,48	64,99	379,93
ВСЕГО	46,11	42,09	233,68	1487,19



4-я неделя / 2. вторник

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша " Дружба"	150	161,сбр;2011	3,68	3,51	18,5	120,3
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,09	0,03	14,85	67,92
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	105,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	38,сбр;2011	0,35	2,72	1,41	31,55
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	70,сбр;2011	1,79	2,03	4,46	43,3
2	Плов из отварной птицы	120	289,сбр;2011	15,97	12,19	18,74	248,4
4	Компот из смеси сухофруктов	150	399,сбр;2011	0,42	0	20,55	83,88
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Булочка веснушка	50	424,сбр;2011	3,48	2,92	26,1	144,5
2	Кефир	150	406,сбр;2011	4,2	3,29	6,14	70,89
Ужин							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	50	28,сбр;2011	1,26	4,56	3,59	60,04
2	Омлет натуральный	150	188,сбр;2011	13,43	19,15	2,77	237,23
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				55,26	55,59	204,27	1522,9

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	8,29	8,06	47,83	293,72
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	20,41	17,22	65,08	492,73
Полдник	7,68	6,21	32,24	215,39
Ужин	17,3	24,1	36,23	427,61
ВСЕГО	55,26	55,59	204,27	1522,9

4-я неделя / 3. среда

№ п/п	Блюдо и Гарнир						
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника	белки	жиры	углеводы	Ккал
1	2	5					
Завтрак							
1	Пудинг из творога паровой	100	199,сбр;2011	14,1	3,34	27,31	195,69
	молоко сгущенное	40	346,сбр;2011	2,88	3,4	22,2	128
2	кофейный напиток с молоком (1 вариант)	150	391,сбр;2011	2,09	0,03	14,85	67,92
3	Батонс сыром	30/8,6		2,49/2,3	0,39/2,35	14,43/0	68,1/31,05
Второй завтрак							
1	Фрукты	70,0		1,05	0	15,26	62,3
Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	150	62,сбр;2011	1,07	2,37	4,66	44,28
2	Котлеты, биточки, шницели из говядины	60	255,сбр;2011	8,94	7,47	11,84	150,38
4	Картофель отварной	110	314,сбр;2011	1,9	3,2	16,4	102
3	Салат из белокочанной капусты	30	7,сбр;1998	0,52	3,02	1,36	34,75
5	Компот из свежих плодов или ягод	150	398,сбр;2011	0,36	0,21	10,55	45,51
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Кондитерские изделия	20		1,48	2	15,24	81,2
2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11
Ужин							
1	Яйцо вареное	50		6,35	5,75	0,35	78,5
2	Капуста, тушенная с морковью в молоке	200	312,сбр;2011	3,88	4,7	15,7	120,62
3	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61



4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
			Итого за день	61,78	50,09	214,56	1535,93

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	23,86	9,51	78,79	490,76
Второй завтрак	1,05	0	15,26	62,3
Обед	14,67	16,55	64,73	482,52
Полдник	6,51	7,74	24,31	189,31
Ужин	12,79	10,85	45,79	328,83
ВСЕГО	58,88	44,65	228,88	1533,72

4-я неделя / 4. четверг

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника				
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	161,сбр;2011	5,66	3,49	24,35	151,13
2	Какао с молоком (1-й вариант)	150	387,сбр;2011	1,96	0,34	19,45	88,72
3	Батон с маслом	30/5/		2,49/0,03	0,39/4,13	14,43/0,05	68,1/37,4
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Уха по-домашнему	150		7,2	2,4	7,2	67,8
2	Свекла тушеная в сметане или в молочном соусе	55	117,сбр;2011	0,99	2,56	4,57	45,25
3	Рис отварной	55	303,сбр;2011	1,21	1,7	11,1	64,49
4	Биточки рыбные	60	226,сбр;2011	8,31	3,1	12	109,03
5	Компот из смеси сухофруктов	150	399,сбр;2011	0,42	0	20,55	83,88
6	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6
Полдник							
1	Булочка дорожная	50	430,сбр;2011	3,08	6,83	26,39	179,4
2	Йогурт	150	406,сбр;2011	4,2	3,29	6,14	70,89
Ужин							
1	Овощи в молочном соусе(1-й вариант)	200	93,сбр;2011	2,67	9,65	10,64	140,11
3	Чай с сахаром	200	381,сбр;2011	0,12	0	15,44	62,24
4	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
			Итого за день	44,29	38,55	229,55	1415,59

Итого по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	10,14	8,35	58,28	345,35
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	20,01	10,04	75,34	456,05
Полдник	7,28	10,12	32,53	250,29
Ужин	5,28	10,04	40,51	270,45
ВСЕГО	44,29	38,55	229,55	1415,59

4-я неделя / 5. пятница

№ п/п	Блюдо и Гарнир			белки	жиры	углеводы	Ккал
	наименование и краткая характеристика	выход одного блюда, г.	номер рецептур, сборника				
1	2	5					
Завтрак							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	150	165,сбр;2011	4,53	4,13	23,49	149,21
2	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	391,сбр;2011	2,09	0,03	14,85	67,92
3	Батонсы сыром	30/8,6		2,49/2,3	0,39/2,35	14,43/0	68,1/31,05
Второй завтрак							
1	Фрукты	100,0		1,58	0	22,89	93,45
Обед							
1	Рассольник "Ленинградский"	150	64,сбр;2011	1,46	3,6	9,12	74,76
2	Куриный шницель припуц	60	295,сбр;2011	7,62	8,96	5,4	132,69
3	Капуста тушеная	110	311,сбр;2011	2,88	3,55	7,73	74,44
4	Сок фруктовый	150	408,сбр;2011	0,75	0	19,05	82,5
5	Хлеб ржаной	40		1,88	0,28	19,92	85,6



Полдник							
1	Кондитерские изделия	20		1,48	2	15,24	81,2
2	Молоко кипяченое	180	405,сбр;2011	5,03	5,74	9,07	108,11
Ужин							
1	Морковь отварная	50	210 сбр 1998	0,57	4,54	4,54	61,29
2	Сырники из творога запеченные	100	203,сбр;2011	16,34	3,65	25,79	201,37
3	молоко сгущенное	40	346,сбр;2011	2,88	3,4	22,2	128
4	Чай с лимоном	200	383,сбр;2011	0,07	0,01	15,31	61,61
5	Хлеб пшеничный	30		2,49	0,39	14,43	68,1
Итого за день				57,76	41,53	249,9	1587,09

Итоги по группам питающихся

Группа	Белки	жиры	углеводы	Ккал
Завтрак	11,41	6,9	52,77	316,28
Второй завтрак	1,58	0	22,89	93,45
Обед	15,91	16,39	67,66	467,68
Полдник	6,51	7,74	24,31	189,31
Ужин	22,35	11,99	82,27	520,37
ВСЕГО	57,76	41,53	249,9	1587,09

№ дня	белки	жиры	углев	Ккалор.
1	44,33	41,51	230,93	1456,48
2	70,46	46,69	282,17	1814,8
3	53,77	59,35	175,1	1425,6
4	41,87	37,41	234,53	1425,52
5	47,68	54,89	224,53	1582,38
6	68,32	44,06	263,26	1699,91
7	42,39	49,23	199,97	1435,53
8	50,3	39,21	213,34	1397,57
9	39,53	32,82	229,02	1387,03
10	48,7	56,76	217,12	1560,57
11	50,87	33,57	283,72	1622,48
12	49,81	42,36	240,73	1524,61
13	55,25	50,74	227,36	1571,15
14	48,07	48,98	244,95	1602,24
15	44,24	50,84	225,69	1517,18
16	46,11	42,09	233,68	1487,19
17	55,26	55,59	204,27	1522,9
18	61,78	50,09	214,56	1535,93
19	44,29	38,55	229,55	1415,59
20	57,76	41,53	249,9	1587,09
ИТОГО	51,04	45,81	231,22	1528,6



Лист согласования к документу № 059-08/237-07-04/3-6 от 20.02.2024

Инициатор согласования: Макарова А.В. заведующий Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Центр развития ребенка-детский сад № 387" г.Перми

Согласование иницировано: 20.02.2024 11:32

Краткое содержание: план-меню весна 1-3 года

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Комментарии
1	Макарова А.В.		Подписано 20.02.2024 11:32	-