

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МКДОУ д/с № 13
от 25 декабря 2024 г. № 156

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для обеспечения горячим питанием
воспитанников дошкольных групп МКДОУ д/с № 13
с 10,5- часовым пребыванием
возрастная категория от 3 до 7 лет

(Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенков., Л.И. Николаева. 2-е изд., перераб. и доп.- Екатеринбург, 2011 – ч.1 и 2.)

Составители: Грищенков Д.В., инженер-технолог общественного питания, канд.техн.наук, доцент. В разработке ассортимента и подготовки материалов технологических карт и оценке качества питания по меню рационов принимали участие Тарицына Н.А., главный внештатный детский диетолог Управления Здравоохранения г. Екатеринбурга Кузнецова Т.Г., зав. Дошкольным отделением МУ ДГБ №5, Катарина А.И ведущий специалист отдела образования администрации Ленинского района, Г.Л. Ким, к.м.н., Агафонова Н.В. – врач детского сада №506; Давлетбаева В.Т. – медсестра детского сада №506, Салихьянова Н.А. – зав.детским саом №506, Горбачева В.С. – зав.детским садом № 303 г. Екатеринбурга. На методические рекомендации и технические документы получено экспертное заключение ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» (экспертное заключение №02-01-12-13-01/276). Рекомендовано Управлением образования администрации г. Екатеринбурга.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МКДОУ д/с № 13
от 28 декабря 2023 г. № 169

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

для обеспечения горячим питанием
воспитанников дошкольных групп МКДОУ д/с № 13
с 10,5- часовым пребыванием
возрастная категория от 1,5 до 3 лет

(Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/ Д.В. Гращенков., Л.И. Николаева. 2-е изд., перераб. и доп.- Екатеринбург, 2011 – ч.1 и 2.)

Составители: Грищенков Д.В., инженер-технолог общественного питания, канд.техн.наук, доцент. В разработке ассортимента и подготовки материалов технологических карт и оценке качества питания по меню рационов принимали участие Тарицына Н.А., главный внештатный детский диетолог Управления Здравоохранения г. Екатеринбурга Кузнецова Т.Г., зав. Дошкольным отделением МУ ДГБ№5, Катарина А.И ведущий специалист отдела образования администрации Ленинского района, Г.Л. Ким, к.м.н., Агафонова Н.В. – врач детского сада №506; Давлетбаева В.Т. – медсестра детского сада №506, Салихъянова Н.А. – зав.детским саом №506, Горбачева В.С. – зав.детским садом № 303 г.Екатеринбурга. На методические рекомендации и технические документы получено экспертное заключение ФГУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» (экспертное заключение №02-01-12-13-01/276). Рекомендовано Управлением образования администрации г.Екатеринбурга.

МЕНЮ

1 день, неделя первая

возрастная группа: 3-7 лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
21/2	Лапша в молоке	200	3,44	3,67	11,96	95	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42
13/10	Кофеинный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,34	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Яблоко	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		13,25	10,13	65,61	406	304,41	1,24	0,12	0,32	57,94
	Обед										
5/2,1/2	Свекольник со сметаной с яйцом на кур.бульоне	200	3,14	6,17	15,09	94,22	115,1	39,68	1,33	0,06	0,1
18/3,6/8	Рагу из овощей,бобовых и мяса куры	200	6,08	7,15	17,6	160	58,64	1,8	0,12	0,12	14,12
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01	0	50
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	1,2	0,09	0,078	
	Итого за прием		12,05	14,07	77,53	454,32	205,62	43,0	1,55	0,258	64,22
	Полдник										
6/12	Булочка Дорожная	75	4,75	9,77	36,5	253,4	13,02	0,84	0,08	0,04	0,0
12/10	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Итого за прием		10,23	14,65	45,57	355,4	239,82	1,03	0,16	0,32	2,46
	Итого за день		35,53	38,85	188,71	1215,72	749,85	47,06	1,83	0,898	124,62

МЕНЮ

2 день, неделя первая

возрастная группа: 3-7 лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	32,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
13/10	Какао витаминизированное «Витошка» с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		17,21	12,43	85,88	517	313,39	2,03	0,22	0,33	57,94
Обед											
1/2,16/ 2	Суп картофельный с крупой (гречка) на кур. бульоне	200	4,34	6,2	20,88	146,25	33,88	1,47	0,13	0,07	6,7
15/8	Тефтели из мяса говядины паровые	70	11,68	11,62	4,74	171	9,0	1,59	0,03	0,08	0,06
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	92	70,97	0,96	0,04	0,06	27,13
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01	0	50
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	1,2	0,09	0,078	
	Итого за прием		21,88	21,04	82,22	609,35	145,73	5,54	0,3	0,288	83,89
Полдник											
	Ватрушка с творогом	75	8,5	8,1	26,2	212	60,44	0,67	0,06	0,12	0,12
12/10	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Итого за прием		13,98	12,98	35,27	314,0	287,24	0,86	0,14	0,4	2,58
	Итого за день		53,07	46,45	203,37	1440,35	746,36	8,43	0,66	1,018	144,41

МЕНЮ

2 день, неделя первая

возрастная группа: 3-7 лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	32,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
13/10	Какао витаминизированное «Витошка» с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
Итого за приём			15,31	12,38	69,14	443	309,29	2,22	0,17	0,28	45,44
Обед											
1/2,16/ 2	Суп картофельный с крупой (гречка) на кур. бульоне	200	4,34	6,2	20,88	146,25	33,88	1,47	0,13	0,07	6,7
15/8	Тефтели из мяса говядины паровые	70	11,68	11,62	4,74	171	9,0	1,59	0,03	0,08	0,06
8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	92	70,97	0,96	0,04	0,06	27,13
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01	0	50
Хлеб ржаной «Дарницкий»		60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	1,2	0,09	0,078	
Итого за прием			21,88	21,04	82,22	609,35	145,73	5,54	0,3	0,288	83,89
Полдник											
Расстегай с рыбой горбушей/минтай		75	8,2	15,7	36,2	318	17,52	0,67	0,02	0,1	0,07
11/10	Чай с лимоном	200/8	0,08	0,01	9,23	0,01	2,02	0,05	0,00	0,00	0,8
Итого за прием			8,28	15,71	45,43	318,01	19,54	0,72	0,02	0,1	0,87
Итого за день			45,47	49,13	196,79	1370,36	474,56	8,48	0,49	0,668	130,2

МЕНЮ

3 день, неделя первая

возрастная группа: 3-7 лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
	Завтрак										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	195	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,34	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		15,78	11,72	84,38	506	332,04	1,71	0,18	0,35	57,94
	Обед										
8/2	Щи из свежей капусты со сметаной на кур. бульоне	200	1,6	3,19	8,06	68	42,91	0,71	0,05	0,1	14
14/8	Котлеты из мяса говядины паровые	70	9,96	9,71	4,5	166	7,16	1,26	0,02	0,07	0,0
31/2	Горошица	130	5,3	3,8	32,4	188	12,82	0,74	0,06	0,03	0
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01	0	50
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	1,2	0,09	0,078	
	Итого за прием		16,96	17,45	89,8	622,1	94,77	4,23	0,23	0,278	64,0
	Полдник										
28/1	Салат овощной: отварной картофель, морковь, зел.горошек, лук, подс.масло	120	0,9	4,1	6,4	67	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13
6/13	Бутерброд с повидлом	25/15	1,82	2,86	21,0	117,1	7,64	0,5	0,04	0,02	0,35
15/10	Напиток из шиповника	150	0,11	0,05	8,34	32,5	2,05	0,10	0,00	0,01	44,5
	Итого за прием		2,83	7,01	35,74	216,6	20,48	1,0	0,08	0,06	46,98
	Итого за день		35,57	36,18	209,92	1344,7	447,29	6,94	0,49	0,688	168,92

МЕНЮ

4 день неделя первая

возрастная группа: 3-7 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
15/4	Каша сборная (кукурузная крупа и рис) молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	32,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	1,04
14/10	Какао витаминизированное с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		17,21	13,01	95,44	562	319,33	3,02	0,22	0,31	58,54
Обед											
31/1	Салат из свежей капусты с кукурузой консервированной с растительным маслом	60	3,38	4,25	10,94	64	23,17	0,75	0,11	0,05	10,4
4/2,18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,15	2,08	14,69	148,75	20,97	0,75	0,06	0,04	3,15
2,3/	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
247	Рыба тушеная с овощами	70	11,6	6,3	4,9	122	47,83	0,93	0,08	0,09	2,73
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01	0	50
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	1,2	0,09	0,078	0,00
	Итого за прием		24,06	17,58	95,97	669,85	160,97	5,04	0,47	0,358	77,02
Полдник											
	Творожный пирог Лакомка	100	8,2	15,7	36,2	318	17,52	0,55	0,013	0,083	0,07
11/10	Чай с лимоном	200/8	0,08	0,01	9,23	0,01	2,02	0,05	0,00	0,00	0,8
	Итого за приём		8,28	15,71	45,43	318,01	19,54	0,6	0,013	0,083	0,87
	Итого за день		49,55	46,3	236,84	1549,86	499,84	8,66	0,703	0,751	136,43

МЕНЮ

4 день неделя первая

возрастная группа: 3-7 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
15/4	Каша сборная (кукурузная крупа и рис) молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	32,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	1,04
14/10	Какао витаминизированное с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		17,21	13,01	95,44	562	319,33	3,02	0,22	0,31	58,54
Обед											
31/1	Салат из свежей капусты с кукурузой консервированной с растительным маслом	60	3,38	4,25	10,94	64	23,17	0,75	0,11	0,05	10,4
9/2	Рассольник со сметаной на кур.б	200	2,75	3,98	12,19	97,92	31,30	0,13	0,06	0,05	4,81
2,3	Картофельное пюре	130	3,1	4,2	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
247	Рыба тушеная с овощами	70	11,6	6,3	4,9	122	47,83	0,93	0,08	0,09	2,73
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01	0	50
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	1,2	0,09	0,078	0,00
	Итого за прием		23,66	19,48	93,47	619,02	171,3	4,42	0,47	0,368	78,68
Полдник											
	Творожный пирог Лакомка	100	8,2	15,7	36,2	318	17,52	0,55	0,013	0,083	0,07
11/10	Чай с лимоном	200/8	0,08	0,01	9,23	0,01	2,02	0,05	0,00	0,00	0,8
	Итого за приём		8,28	15,71	45,43	318,01	19,54	0,6	0,013	0,083	0,87
	Итого за день		49,15	48,2	234,34	1499,03	510,17	8,04	0,703	0,761	138,09

МЕНЮ

5 день , неделя первая

возрастная группа: 32-7 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
2/6	Омлет запеченный с зеленым горошком	100/40	5,3	3,7	3,4	68,0	43	0,92	0,05	0,15	1,7
13/10	Кофеинный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		15,12	10,14	57,07	379,0	258,86	1,9	0,13	0,37	59,22
Обед											
21/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,9	4,4	73	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51
87	Суп картофельный с рыбой (Скумбрия р.к)	200	3,95	4,6	12,7	107,4	118,3	0,6	0,08	0,2	6,5
4/8	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,51	34,55	401	21,31	2,18	0,07	0,11	0,96
3	Кисель витаминизированный Витошка	200	0	0	11,14	49,6	16,0	45	0	0	0
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	1,2	0,09	0,078	
	Итого за прием		21,89	27,73	89,37	759,4	191,19	49,61	0,26	0,418	11,97
Полдник											
23/12	Манник	100	32,48	9,82	33,22	351,22	52,3	1,1	0,07	0,1	0,1
16/10	Кисломолочный напиток «Кефир»	200	5,4	5,0	21,6	116,5	120	0,2	0,06	0,26	1,8
	Итого за прием		37,88	14,82	54,82	467,72	172,3	1,3	0,13	0,36	1,9
	Итого за день		74,89	52,69	201,26	1606,12	622,35	52,81	0,52	1,148	73,09

МЕНЮ

6 день , неделя вторая

возрастная группа: 3-7 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	178	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		15,13	11,53	81,18	489	309,51	1,37	0,14	0,33	57,94
Обед											
5/2	Борщ со св. капустой со сметаной на кур.бульоне	200	3,13	6,20	13,35	130	52,2	1,17	0,06	0,1	11,01
31/8	Картофель тушеный с курой	200	4,34	12,18	30,18	252,18	32,32	1,92	0,18	0,12	16,52
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01	0	50
1	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	0,042	0	0	0
	Итого за прием		10,3	19,13	87,37	582,28	116,4	3,312	0,25	0,22	77,53
Полдник											
28/1	Булочка Майская	75	7,2	4,6	56,7	308	31,0	1,3	0,11	0,08	0
10/10	Молоко кипяченое	200	5,6	6,38	9,38	117,31	234	0,2	0,08	0,4	2
	Итого за прием		12,8	10,98	66,08	425,31	265,0	1,5	0,19	0,48	2,0
	Итого за день		38,23	41,64	234,63	1496,59	690,91	6,182	0,58	1,03	137,47

МЕНЮ

7 день неделя вторая

возрастная группа: 3-7 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
18/4	Каша молочная Ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172	114,27	0,9	0,07	0,15	0,53
14/10	Какао витаминизированное с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		15,78	12,94	87,91	528	336,07	2,87	0,15	0,35	58,03
Обед											
4/2,18/2	Суп картофельный с клецками ка кур.бульоне	200	3,15	2,08	14,69	148,75	20,97	0,75	0,06	0,04	3,15
21/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,9	4,4	73	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51
31/8	Ленивые голубцы из мяса гов.со сметанным соусом	120/30	8,44	12,4	8,63	138	52,39	1,14	0,03	0,06	3,34
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
1	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	1,2	0,09	0,078	0,00
	Итого за прием		15,22	21,13	72,56	560,15	123,42	4,04	0,21	0,228	61,16
Полдник											
6/12	Ватрушка со сметаной(повидлом)	75	5,6	8,4	30,7	223	40,07	0,60	0,07	0,7	0,1
,	Молоко кипяченое	200	5,6	6,38	9,38	117,31	234	0,2	0,08	0,4	2
	Итого за прием		11,20	14,78	40,08	340,31	274,07	1,56	0,15	1,1	2,1
	Итого за день		42,2	48,85	200,55	1428,46	733,56	8,47	0,51	1,678	121,29

МЕНЮ

8 день, неделя вторая

возрастная группа: 3-7 лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
15/4	Каша сборная (пшеничная и геркулес) молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	32,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	1,04
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		16,35	12,41	85,9	493,0	313,39	2,03	0,22	0,33	58,56
Обед											
17/2,1/2	Суп картофельный с бобовыми на кур.бульоне	200	6,28	5,72	19,31	189,25	45,85	2,08	0,19	0,08	5,85
9/8	Печень по- строгановски	80/30	8,05	8,6	1,64	120	17	2,5	0,1	0,8	6
11/8	Макароны отварные	130	8,6	6,8	37,8	250	58,0	4,71	0,25	0,15	7,20
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	0,042	0	0	0
	Итого за прием		25,76	21,87	103,59	759,65	152,73	9,652	0,5	1,05	69,21
Полдник											
28/1	Морковь тертая с яблоком	120	0,9	4,1	6,4	67	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13
6/13	Бутерброд с повидлом	25/15	1,82	2,86	21,0	117,1	7,64	0,5	0,04	0,02	0,35
11/10	Чай с лимоном	200/8	0,08	0,01	9,23	36	1,78	0,05	0,0	0,0	0,7
	Итого за прием		2,8	6,97	36,63	226,12	20,21	0,99	0,08	0,05	3,18
	Итого за день		44,91	41,25	220,82	1478,77	486,33	12,672	0,93	1,43	130,95

МЕНЮ

8 день, неделя вторая

возрастная группа: 3-7 лет

Но мер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
15/4	Каша сборная (пшеничная и геркулес) молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	32,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	1,04
13/10	Кофеинный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		16,35	12,41	85,9	493,0	313,39	2,03	0,22	0,33	58,56
Обед											
17/2,1/2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,28	5,72	19,31	189,25	45,85	2,08	0,19	0,08	5,85
	Гуляш из мяса говядины	80	14,9	15,7	4,7	220	16,75	2,26	0,05	0,1	0,45
11/8	Перловка отварная	130	8,6	6,8	37,8	250	58,0	4,71	0,25	0,15	7,20
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,34	0,72	26,58	128,4	17,4	0,042	0	0	0
	Итого за прием		25,76	21,87	103,59	759,65	152,73	9,652	0,5	1,05	69,21
Полдник											
28/1	Морковь тертая с яблоком	120	0,9	4,1	6,4	67	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13
6/13	Бутерброд с повидлом	25/15	1,82	2,86	21,0	117,1	7,64	0,5	0,04	0,02	0,35
11/10	Чай с лимоном	200/8	0,08	0,01	9,23	36	1,78	0,05	0,0	0,0	0,7
	Итого за прием		2,8	6,97	36,63	226,12	20,21	0,99	0,08	0,05	3,18
	Итого за день		44,91	41,25	220,82	1478,77	486,33	12,672	0,93	1,43	130,95

МЕНЮ

9 день неделя вторая

, возрастная группа: 3-7 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
15/4	Каша Дружба (кукурузная крупа и пшено) с маслом сливочным	200	6,53	5,97	32,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	1,04
14/10	Какао витаминизированное с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		17,21	13,01	95,44	562	312,33	3,02	0,22	0,31	58,54
Обед											
4/2,18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,15	2,08	14,69	148,75	20,97	0,75	0,06	0,04	3,15
2,/3	Сложный гарнir	130	5,3	11,6	24,2	215,1	74,25	2,1	0,15	0,14	38,55
247	Паровые биточки из рыбы	70	18,0	10,2	6,8	192	15,49	6,19	0,23	1,76	13,2
6/10	Компот из смешанных сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7	14,48	0,32	0,01	0	50
	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием		29,58	24,39	77,31	697,05	139,19	10,92	0,52	1,91	104,85
Полдник											
9/5	Творожная запеканка	100	2,28	11,52	15,85	250,8	168,8	0,6	0,05	0,28	0,28
	Молоко сгущеное	30	2,22	0,06	17,13	78,3	96	0,06	0,01	0,05	0,5
11/10	Чай с лимоном	200/8	0,08	0,01	9,23	36	1,78	0,05	0,0	0,0	0,7
	Итого за прием		4,58	11,59	42,21	365,1	266,58	0,71	0,06	0,33	1,48
	Итого за день		51,37	48,99	214,96	1624,15	718	14,65	0,8	2,58	164,87

МЕНЮ

10 день неделя вторая

возрастная группа: 3-7 лет

Номер	Наименование изделий, блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			всего	всего	всего		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Завтрак											
	Суп молочный с крупой (кулеш)	200	3,44	3,67	11,96	108	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
3/13	Хлеб Крестьянский с витаминно-минеральной смесью «Валетек-8» с маслом сл. и сыром	38/5/10	4,91	2,93	14,01	103	100	0,07	0,00	0,04	44,5
	Фрукты в ассортименте	100	1,90	0,63	26,30	119	10	0,8	0,05	0,06	12,50
	Итого за приём		13,26	10,11	65,63	419	304,41	1,24	0,12	0,32	57,94
Обед											
13/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	63,35	19,25	0,73	0,01	0	1,2
23/2	Суп – пюре молочный с овощами с гренками	200	5,0	5,75	15,88	135	188,54	1,29	0,13	0,23	15,6
26/8	Суфле из мяса куры	140	27,0	20,4	3,3	304,5	56,12	3,32	0,06	0,22	0,04
9/10	Кисель витаминизированный Витошка	200	0,99	0,05	28,6	114,9	31,37	0,6	0,01	0	50
59	Хлеб ржаной «Дарницкий»	60	2,64	0,48	13,36	69,5	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием		36,45	31,63	65,22	687,25	309,28	7,5	0,28	0,45	66,84
Полдник											
6/12	Коржик молочный	75	5,6	8,4	30,7	223	40,07	0,60	0,07	0,7	0,1
16/10	Сок в ассортименте	150	0,90	-	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
	Итого за прием		6,5	8,4	48,88	299,0	22,67	3,12	0,09	0,72	3,7
	Итого за день		56,21	50,14	179,73	1405,25	636,36	11,86	0,49	1,49	128,48

Оценка по количеству использованных пищевых продуктов в среднем за период

Кол-во дней	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
	всего	всего			Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	36,4	39,52	198,3	1260,72	755,75	47,06	1,81	0,908	124,68
2	52,2	46,45	203,37	1440,35	746,36	8,43	0,66	1,018	144,41
3	35,57	36,18	209,92	1344,7	447,29	6,94	0,49	0,688	168,92
4	49,55	46,3	236,84	1549,86	499,84	8,66	0,703	0,751	136,43
5	74,89	52,69	201,26	1606,12	622,35	52,81	0,52	1,148	73,09
6	38,23	41,64	234,63	1496,59	690,91	6,182	0,58	1,03	137,47
7	42,2	48,85	200,55	1428,46	733,56	8,47	0,51	1,678	121,29
8	44,91	41,25	220,82	1478,77	486,33	12,672	0,93	1,43	130,95

9	50,97	50,89	212,46	1573,32	735,43	14,03	0,8	2,59	166,58
10	56,21	50,14	179,73	1405,25	636,36	11,86	0,49	1,49	128,48
ИТОГО	48,2	45,4	209,8	1458,5	635,5	17,8	0,75	1,3	133,3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340143

Владелец Урусова Олеся Сергеевна

Действителен С 20.11.2025 по 20.11.2026