

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

д/с "Золотые зернышки"

О.А. Голоденко

«04» 10 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКДОУ д/с "Золотые зернышки" ЗАТО Первомайский Кировской области

в возрастных группах 3-7 лет

период питания осень-зима с 01.10 по 28.02

с.г. Октябрь

009

В.М.

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
осень-зима с.01.10 по 29.02 01 день (пн)							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,94	N 324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	9,62	12,4	54,16	366,64	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		300	1,4	0,6	29,6	133	
Обед	САЛАТ "МОЗАИКА"	60	1,72	4,42	6,09	71,34	N 52
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	N 118
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98	N 347
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	18,27	21,24	7,57	297,15	N 271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1		9,5	38,65	N 410
		700	28,16	32,96	68,34	684,12	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3	N 63
		255	8,85	7,47	50,55	306,1	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3	5,7	53,1	N 71
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67	N 129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	N 371
	БАТОН	37	2,22	0,37	19,02	88,06	N 11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	N 1210
		477	22,12	20,69	68,2	537,39	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)		2167	70,15	74,12	270,85	2027,25	

зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)

Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	N 184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	КАКАО МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	N 433
		438	12,36	12,62	49,46	367,58	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ "ДЕРЕВЕНСКИЙ"	60	2,52	5,52	3,42	73,2	N 46
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	N 99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,11	3,96	32,35	177,1	N 323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	136	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180			20,3	72,5	N 590
		700	25,02	23,12	100,45	678	
Полдник	АЦИДОФИЛИН	200	5,8	6,4	7,6	108	N 435
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	N 70
		250	9,8	8,4	31,6	227,98	
Ужин 1	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2	N 1
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28		136,8	N 77
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		525	24,99	12,01	68,95	453,13	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 02 день (вт)		2018	72,55	56,46	260,77	1773,69	

зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)

Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64	N 390
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,99	13,2	58,15	356,34	
Завтрак 2	МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		300	1,56	0,34	35	150	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	N 35
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	N 372
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230	N 153
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	N 510
		695	24,58	19,83	72,37	575,55	
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	N 435
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	N 612
		270	10,65	11,58	38,54	323,32	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	N 82
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	N 214
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		455	13,1	13,79	48,4	379,55	
На весь день	Соль йодированная	5					
	Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)	2155	60,88	58,74	252,46	1784,76	

зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)

Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88	N 224
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	N 364
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		400	17,13	18,65	54,63	395,87	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,65	53,47	N 41
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	N 52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	N 204
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33		190,25	N 313
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	N 456
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,41	0,13	20,32	81,38	N 510
		750	22,23	32,71	81,51	648,46	
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	МАРМЕЛАД	20	0,02		15,88	64,2	N 330
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	N 11
		250	7,81	0,5	39,29	197,54	
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	60	1,8	0,2	4	24	б/н
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (2 вариант)	80	13,44	4,88	3,56	116	N 528
	СЫР ПОРЦИЯМИ	6	1,39	1,79		21,91	N 14
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		506	21,57	11,03	55,71	425,43	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)		2011	69,11	63,2	241,44	1714,29	

Зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)										
Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	N 184			
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11			
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432			
		430	10,49	12,06	52,86	363,33				
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442			
		200	1	0,2	19,8	86				
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	N 39			
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	N 1			
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192			
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	N 97			
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1			
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405			
		730	18,78	18,34	100,38	606,33				
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	N 435			
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03		23,82	96,3	N 64			
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11			
		250	7,03	5,2	56,1	299,9				
Ужин 1	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	1,07	3,16	7,55	63,06	N 71			
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346			
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,88	18,11	0,89	238,57	N 294			
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11			
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264			
		505	24,41	24,73	39,14	482,33				
На весь день	Соль йодированная	5								
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)		2120	61,71	60,53	268,27	1837,89				

э-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)

Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	N 168
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	14,36	15,68	54,95	420,48	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,1	4,5	58,9	N 35
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	N 91
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	9,94	13,86	1,1	221,1	N 289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7	N 402
		720	19,05	26	79,99	650,55	
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	N 435
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	N 464
		250	9	7,66	47,72	302,29	
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	N 156
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2		4,6	19,9	N 711
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		485	10,76	11,75	79,06	466,89	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)		1990	53,55	61,41	272,01	1887,21	

Зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)

Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	N 44
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		418	9	10,02	43,65	301,27	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		300	1,4	0,6	29,6	133	
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,8	49	б/н
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	N 83
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	7,89	7,89	3,2	135,99	N 118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		735	19,58	20,26	102,15	586,08	
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154	N 435
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,52	200,71	N 453
		270	9,35	6,41	75,52	354,71	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	N 48
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,11	2,7	102,35	N 250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		500	11,37	19,87	43,6	458,33	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)		2228	50,69	57,16	294,52	1833,39	

Зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)

Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	N 112
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		470	14,53	16,36	44,9	386,3	
Завтрак 2	МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	
		100	0,56	0,14	15,2	64	
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	4	4,9	59,7	N 51
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200	3,52	3,36	8,08	76,02	N 78
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	N 333
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57	N 233
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	N 379
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	180	0,35	0,09	17,56	70,27	N 510
		770	13,78	20,45	76,03	611,2	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	БАРАНКА	40	3,4	0,6	32,16	104	N 1107
	МАРМЕЛАД	20	0,02		15,88	64,2	N 330
		260	9,02	5,5	57,34	273	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	60	0,71	4,2	7,43	68,48	N 7
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	N 219
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	N 366
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		455	29,67	19,01	53,42	503,06	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)		2060	67,56	61,45	246,89	1837,57	

Зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)

Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6	N 164
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	N 433
		430	9,55	12,4	53,87	368,4	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		300	1,38	0,51	30,11	133	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	60	0,74	4,54	3,73	61	N 21
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	N 92
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09	N 59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		720	19,05	19,09	87,87	611	
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	N 435
	ПАСТИЛА	20	0,1		16,16	62	N 13
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
		255	8,22	2,36	42,58	225,62	
Ужин 1	САЛАТ "ДАЧНЫЙ"	60	0,9	2,7	26,3	52,9	N 40
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	N 210
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		475	11,68	12,42	96,52	462,8	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)		2185	49,88	46,78	310,94	1800,82	

с.с.г.

...зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)

Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	N 84
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,14	14,32	50,95	373,25	
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	60	0,59	0,05	8,76	35,65	N 5
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	N 120
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85	N 290
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46		11,88	50,67	N 256
		730	29,38	29,45	70,27	693,02	
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ	70	5,2	2,7	30,59	176,98	N 3112
		270	11,19	2,9	38,58	238,92	
Ужин 1	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,96	2,04	4,08	37,2	N 15
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		455	16,52	16,22	48,99	402,1	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)		1990	67,63	63,28	218,59	1754,29	
Итого за весь период		20924	623,7	603,14	2636,73	18251,17	
Среднее значение за период		2092,4	62	60	264	1825	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от			3,42	3,3	14,45		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Голоденко Ольга Александровна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

д/с "Золотые зернышки"

О.А. Голоденко

2014



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКДОУ д/с "Золотые зернышки" ЗАТО Первомайский Кировской области

в возрастных группах 3-7 лет

период питания весна с 01.03 по 30.06

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)							
Завтрак 1	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56	168,94	N 324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	9,62	12,4	54,16	366,64	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 442
		300	1,4	0,6	29,6	133	
Обед	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	N 30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	N 118
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98	N 347
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	18,27	21,24	7,57	297,15	N 271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1		9,5	38,65	N 410
		700	28,58	34,59	66,91	693,96	
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3	N 63
		255	8,85	7,47	50,55	306,1	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,76	3,27	3,93	48,65	N 101
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67	N 129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3	38,5	N 371
	БАТОН	37	2,22	0,37	19,02	88,06	N 11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	N 1210
		477	22,18	20,96	66,43	532,94	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)		2167	70,63	76,02	267,64	2032,65	

Весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)

Завтрак 1	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74	161,81	N 184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	N 959
		418	12,29	13,23	48,11	358,4	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	N 201
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	N 99
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	N 323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	136	N 256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
	КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180			20,3	72,5	N 590
		720	23,88	21,21	105,91	679,95	
Полдник	АЦИДОФИЛИН	200	5,8	6,4	7,6	108	N 435
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	N 70
		250	9,8	8,4	31,6	227,98	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,6	3	3,8	49	б/н
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28		136,8	N 77
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		525	25,69	14,95	67,47	476,93	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)		2018	72,05	58,1	263,39	1790,26	

Весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)										
Завтрак 1	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64	N 390			
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11			
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432			
Завтрак 2	МАНДАРИН	430	10,99	13,2	58,15	356,34				
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,56	0,14	15,2	64	N 368			
		200	1	0,2	19,8	86	N 442			
		300	1,56	0,34	35	150				
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44	N 40			
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	N 372			
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230	N 153			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1			
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11			
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	N 510			
		695	24,54	18,79	72,49	566,09				
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	N 435			
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	N 612			
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	270	10,65	11,58	38,54	323,32				
	ОМЛЕТ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	N 82			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56			
	БАТОН	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1			
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11			
		180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264			
		455	16,36	17,28	39,31	368,44				
На весь день	Соль йодированная	5								
Итого за весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)		2155	64,1	61,19	243,49	1764,19				

Весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)

Завтрак 1	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25	253,88	N 224
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	N 364
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		400	17,13	18,65	54,63	395,87	
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368
		100	0,38	0,31	10,31	47	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48		0,96	7,92	N 70
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	N 52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	N 204
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33		190,25	N 313
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	N 456
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2	98	N 1
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46		11,88	50,67	N 256
		770	23,16	29,64	77,26	611,4	
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435
	МАРМЕЛАД	20	0,02		15,88	64,2	N 330
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	N 11
		250	7,81	0,5	39,29	197,54	
Ужин 1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	N 19
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (2 вариант)	80	13,44	4,88	3,56	116	N 528
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		500	19,48	14,34	56,31	450,92	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)		2025	67,96	63,43	237,79	1702,72	

Весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)

Завтрак 1	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26	165,63	N 184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432
		430	10,49	12,06	52,86	363,33	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
		200	1	0,2	19,8	86	
Обед	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79	N 100308
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	N 1
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	N 97
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405
		730	19,07	22,44	98,91	639,54	
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	N 435
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03		23,82	96,3	N 64
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11
		250	7,03	5,2	56,1	299,9	
Ужин 1	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	1,6	3,6	6,9	65,2	N 33
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346
	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,65	15,85	0,78	208,75	N 294
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264
		495	22,71	22,91	38,38	454,65	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)		2110	60,29	62,81	266,04	1843,42	

Весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)										
Завтрак 1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	N 168			
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213			
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11			
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432			
		430	14,36	15,68	54,95	420,48				
Завтрак 2	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47	N 368			
		100	0,38	0,31	10,31	47				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	N 201			
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	N 91			
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	N 216			
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	9,94	13,86	1,1	221,1	N 289			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1			
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11			
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	38,7	N 402			
		720	18,95	24,9	79,39	639,55				
Полдник	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	N 435			
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	N 464			
		250	9	7,66	47,72	302,29				
Ужин 1	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	N 156			
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2		4,6	19,9	N 711			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1			
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11			
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264			
		485	10,76	11,75	79,06	466,89				
На весь день	Соль йодированная	5								
Итого за весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)		1990	53,45	60,31	271,41	1876,21				

Весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)

Завтрак 1	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	N 44
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87		47,47	N 14
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430
		418	9	10,02	43,65	301,27	
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368
		300	1,4	0,6	29,6	133	
Обед	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	60	3	4,5	4,12	69	N 21
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	N 83
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	N 192
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	7,89	7,89	3,2	135,99	N 118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11
	КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09		20,58	77,39	N 810
		735	20,98	21,76	102,47	606,08	
Полдник	СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154	N 435
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,52	200,71	N 453
		270	9,35	6,41	75,52	354,71	
Ужин 1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	N 48
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,11	2,7	102,35	N 250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391
		500	11,37	19,87	43,6	458,33	
На весь день	Соль йодированная	5					
Итого за весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)		2228	52,09	58,66	294,84	1853,39	

Весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)										
Завтрак 1	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	N 112			
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11			
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13			
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	N 213			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432			
Завтрак 2		470	14,53	16,36	44,9	386,3				
	МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	N 368			
Обед		100	0,56	0,14	15,2	64				
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23	N 29			
	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200	3,52	3,36	8,08	76,02	N 78			
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,14	N 333			
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57	N 233			
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	N 379			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1			
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11			
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	180	0,35	0,09	17,56	70,27	N 510			
		770	13,09	19,42	75,8	595,73				
Полдник	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	N 434			
	БАРАНКА	40	3,4	0,6	32,16	104	N 1			
	МАРМЕЛАД	20	0,02		15,88	64,2	N 330			
		260	9,02	5,5	57,34	273				
Ужин 1	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63	N 66			
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	N 219			
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	N 366			
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11			
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	N 263264			
		455	29,66	17,86	56,37	497,58				
На весь день	Соль йодированная	5								
Итого за весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)		2060	66,86	59,27	249,61	1816,61				

Весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)										
Завтрак 1	КАША "АССОРТИ"	200	5,1	5,5	26,1	172,6	N 164			
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11			
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13			
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	N 433			
		430	9,55	12,4	53,87	368,4				
Завтрак 2	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	N 442			
	ГРУША	100	0,38	0,31	10,31	47				
		300	1,38	0,51	30,11	133				
Обед	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	N 39			
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	N 92			
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67	96,58	N 346			
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5	176,09	N 59			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1			
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	N 11			
	КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	N 405			
		720	20,04	18,26	88,96	609,58				
Полдник	РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	N 435			
	ПАСТИЛА	20	0,1		16,16	62	N 1			
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11			
		255	8,22	2,36	42,58	225,62				
Ужин 1	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	4	3,4	57	N 51			
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2	250,62	N 210			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	N 1			
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11			
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04		9,15	36,78	N 391			
		475	11,58	13,72	73,62	466,9				
На весь день	Соль йодированная	5								
Итого за весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)		2185	50,77	47,25	289,13	1803,5				

весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)										
Завтрак 1	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	N 84			
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	N 11			
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	N 13			
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	N 432			
		430	10,14	14,32	50,95	373,25				
Завтрак 2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	N 368			
		100	0,4	0,4	9,8	47				
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57	N 11			
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	N 120			
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25	127,33	N 335			
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85	N 290			
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	N 364			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1			
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46		11,88	50,67	N 256			
		730	29,79	34,47	64,54	714,37				
Полдник	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	N 435			
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КУРАГОЙ	70	5,2	2,7	30,59	176,98	N 3112			
		270	11,19	2,9	38,58	238,92				
Ужин 1	ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ	60	1,8	0,2	4	24	б/н			
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	N 56			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	N 1			
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	N 11			
	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,8	35,3	N 430			
		455	17,36	14,38	48,91	388,9				
На весь день	Соль йодированная	5								
	Итого за весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)	1990	68,88	66,47	212,78	1762,44				
	Итого за весь период	20928	627,06	613,52	2606,42	18245,4				
	Среднее значение за период	2092,8	63	61	261	1825				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Голоденко Ольга Александровна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

д/с "Золотые зернышки"

О.А.Голоденко

«*ОА*» _____ 20*22*г.



ЭКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

оньшки" ЗАТО Первомайский Кировской области

возрастных группах 3-7 лет

од питания лето с 01.07 по 30.09

лето с 01.07 по 30.09 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96	324
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	432
Итого	430	10,02	12,4	54,14	372,65	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					

Обед

САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	30
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	118
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98	347
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	18,27	21,24	7,57	297,15	271
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,1	0	9,5	38,65	410
Итого	700	28,55	34,65	65,74	693,96	

Полдник

МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3	63
Итого	255	8,85	7,47	50,55	306,1	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,69	3	5,69	53,09	71
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67	129
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5	371
БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93	11
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	1210
Итого	477	22,71	20,69	68,14	546,25	

Итого за: лето с 01.07 по 30.09 01 день (пн)

	2167	71,53	75,81	268,16	2051,96	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83	184
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	14
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	959
Итого	418	12,69	13,23	48,09	364,41	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-Й ВАРИАНТ	60	0,72	3,1	5,66	53,46	41
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	99
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	323
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163	256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	180	0	0	20,3	72,5	590
Итого	720	24	21,37	106,48	717,3	

Полдник

АЦИДОФИЛИН	200	5,8	6,4	7,6	108	435
БУЛОЧКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	70
Итого	250	9,8	8,4	31,6	227,98	

Ужин 1

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,53	0	1,47	8,4	70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	216
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	391
Итого	525	25,29	12,04	63,57	436,33	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт)	2018	72,18	55,34	260,04	1793,02	

лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55	158,64	390
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	432
Итого	430	11,4	13,2	58,13	362,33	

Завтрак 2

НЕКТАРИН	100	1,1	0,3	8,9	44	368
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
Итого	300	2,1	0,5	28,69	130	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	4,09	4,5	58,9	35
УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	37
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,46	11,31	17,26	230	153
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	510
Итого	695	24,96	19,88	71,18	581,54	

Полдник

РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	435
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	612
Итого	270	10,65	11,58	38,54	323,32	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	60	0,68	6,02	2,15	63,12	25
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	455	17,02	20,34	36,34	393,63	
Итого за лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср)	2155	66,13	65,5	232,88	1790,82	

лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88	224
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	364
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	400	17,83	18,69	53,84	414,96	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	4	5,5	61	101
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	52
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	204
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	313
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	456
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98	1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67	256
Итого	770	23,36	33,64	79,8	664,48	

Полдник

КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	435
МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	330
БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	11
Итого	250	8,3	0,5	39,26	204,73	

Ужин 1

САЛАТ ПОЛОНЬСКИЙ	60	0,77	6,95	2,54	75,53	28
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	335
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	13,44	4,88	3,56	116	52
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	20,58	77,39	810
Итого	500	19,11	16,04	53,08	455,05	

Итого за: лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт)

	2025	69	69,17	236,28	1786,22	
--	------	----	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	165,65	184
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	432
Итого	430	10,89	12,05	52,83	369,34	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
Итого	200	1	0,2	19,79	86	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					

Обед

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,71	4,01	1,91	46,5	181
СУП 'ВОЛНА' С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	192
КОЛЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	97
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	405
Итого	730	17,73	18,7	96,3	593,25	

Полдник

ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	435
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	64
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
Итого	250	7,36	5,2	56,08	304,69	

Ужин 1

САЛАТ 'ЛЕТНИЙ'	60	0,9	2,88	2,52	36,24	25
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	346
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,65	15,85	0,78	208,75	294
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	495	22,71	22,24	33,2	425,78	

Итого за лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт)

	2110	59,69	58,39	258,2	1779,06	
--	------	-------	-------	-------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	168
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	213
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	432
Итого	430	14,78	15,91	54,93	426,67	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,69	3,09	2,4	41,79	151
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	91
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	216
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	80	9,93	13,86	1,09	221,11	289
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	402
Итого	720	19,03	25,05	76,69	638,24	

Полдник

ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	435
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	464
Итого	250	9	7,66	47,72	302,29	

Ужин 1

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	156
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	711
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	485	11,44	11,84	77,49	466,98	

Итого за: лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн)

	1990	54,65	60,76	267,13	1881,18	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	44
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	14
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	430
Итого	418	9,41	10,02	43,63	307,25	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	48
ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	192
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	20,58	77,39	810
Итого	735	21,46	28,97	100,56	670,16	

Полдник

СНЕЖОК	200	5,6	5	22	154	435
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	3,75	1,41	53,52	200,71	453
Итого	270	9,35	6,41	75,52	354,71	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	60	3	4,5	4,12	69	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	335
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34	250
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	391
Итого	500	11,51	12,81	42,36	394,25	

Итого за лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт)

	2228	53,13	58,81	291,66	1859,37	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8	112
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	432
Итого	470	14,95	16,59	44,88	392,49	

Завтрак 2

НЕКТАРИН	100	1,1	0,3	8,9	44	368
Итого	100	1,1	0,3	8,9	44	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					

Обед

САЛАТ ДЕТСКИЕ ГОДЫ	60	0,9	6,02	2,63	68,47	29
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200	3,52	3,36	8,08	76,02	78
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16	333
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57	233
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	180	0,35	0,09	17,56	70,27	510
Итого	770	13,98	22,53	72,57	624,78	

Полдник

МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	434
БАРАНКА	40	3,4	0,6	32,16	104	1107
МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	330
Итого	260	9,02	5,5	57,34	273	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,89	3	11,1	75,8	121
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41	219
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	366
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	455	30,55	17,86	56,3	510,47	

Итого за: лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср)

	2060	69,6	62,78	239,99	1844,74	
--	------	------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША АССОРТИ	200	5,09	5,5	26,1	172,6	164
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	433
Итого	430	9,95	12,4	53,85	374,39	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	300	1,4	0,5	30,09	133	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	92
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	346
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	180	0,1	0,04	19,01	77,33	405
Итого	720	19,3	14,7	85,24	569,2	

Полдник

РЯЖЕНКА	200	6,02	2,01	8,43	80,32	435
ПАСТИЛА	20	0,1	0	16,16	62	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
Итого	255	8,91	2,41	41,79	225,62	

Ужин 1

РЕДИС С ОГУРЦАМИ	60	0,6	6,05	1,69	63,41	33
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	391
Итого	475	12,04	15,85	70,33	473,3	

Итого за: лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт)

	2185	51,6	45,86	281,3	1775,51	
--	------	------	-------	-------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Сад

Завтрак 1

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	84
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	432
Итого	430	10,55	14,32	50,93	379,24	

Завтрак 2

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	

На весь день

Соль йодированная	5	0	0	0	0	
Итого	5					

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,98	4,01	4,01	50,96	8
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	120
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	335
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,44	15,7	11,46	252,85	290
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,67	256
Итого	730	29,73	33,46	64,35	708,33	

Полдник

КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	435
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ	70	5,2	2,7	30,59	176,98	3112
Итого	270	11,19	2,9	38,58	238,92	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,69	3,09	2,4	41,79	151
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	430
СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	14
Итого	462	18,53	19,47	45,35	432,24	

Итого за: лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт)

	1997	70,4	70,55	209,01	1805,73	
--	------	------	-------	--------	---------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Голоденко Ольга Александровна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКДОУ д/с "Золотые зернышки" ЗАТО Первомайский Кировской области

в возрастных группах 1-3 лет

период питания осень-зима с 01.10 по 28.02

с 1 октября

Класс

осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49	324
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	360	8,54	10,71	45	315,11	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	368
Итого	295	1,4	0,6	29,09	130,65	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ 'МОЗАИКА'	40	1,15	2,95	4,06	47,56	52
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,31	3,74	14,98	107,28	118
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,17	2,32	12,18	79,18	347
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	13,7	15,93	5,68	222,86	271
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	410
Итого	575	21,79	25,19	54,95	538,09	

Полдник

МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	434
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	63
Итого	210	6,81	5,81	30,87	204,12	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,46	2	3,79	35,39	71
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	130	15,43	12,24	25,8	271,85	129
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5	371
БАТОН	30	2,29	0,3	15,4	78,59	11
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72	1210
Итого	400	19,45	17,57	56,79	461,05	

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 01 день (пн)	1843	57,99	59,88	216,7	1649,02	
--	------	-------	-------	-------	---------	--

осень-зима с 01.10 по 29.02.02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37	184
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	14
КАКАО НА МОЛОКЕ	170	2,67	2,94	12,77	84,64	959
Итого	352	9,91	9,78	41,91	297,06	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ `ДЕРЕВЕНСКИЙ`	40	1,68	3,68	2,28	48,8	46
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,36	27,37	149,86	323
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25	256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0	0	16,92	60,42	590
Итого	585	20,37	17,93	84,78	584,24	

Полдник

АЦИДОФИЛИН	180	5,22	5,76	6,84	97,2	435
БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	70
Итого	230	9,22	7,76	30,84	217,18	

Ужин 1

СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	40	0,6	0,04	3,52	16,8	1
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2,46	3,33	22,12	105,48	216
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	60	13,32	5,46	0	102,6	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
Итого	410	19,04	9,23	51,63	347,12	

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02.02 день (вт)

	1680	58,94	45	219,46	1492,6	
--	------	-------	----	--------	--------	--

осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	4,57	22,16	118,98	390
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	360	9,52	11,4	49,17	312,6	

Завтрак 2

МАНДАРИН	95	0,53	0,13	14,44	60,8	368
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
Итого	295	1,53	0,33	34,23	146,8	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	2,73	3	39,27	35
УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08	33,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,35	8,48	12,95	172,5	153
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	510
Итого	560	19,78	15,15	55,37	451,07	

Полдник

РЯЖЕНКА	180	5,42	1,81	7,59	72,29	391,5
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	612
Итого	230	8,73	8,65	29,1	245,86	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35	82
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	415	15,37	16,12	27,88	318,45	

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 03 день (ср)

	1863	54,93	51,65	195,75	1474,78	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31	224
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	364
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	370	16,75	19	47,91	371,58	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	40	0,48	2,07	3,77	35,64	41
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77	52
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41	204
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59	313
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98	456
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23	256
Итого	600	15,18	16,15	58,36	441,42	

Полдник

КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	435
МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	330
Итого	200	5,41	0,18	23,07	119,95	

Ужин 1

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	40	1,2	0,13	2,67	16	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,08	3,66	2,67	87	52
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	20,58	77,39	810
Итого	420	15	7,12	45,42	321,45	

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 04 день (чт)

	1693	52,74	42,75	185,06	1301,4	
--	------	-------	-------	--------	--------	--

осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24	184
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	360	9,14	10,54	45,2	317,86	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
Итого	200	1	0,2	19,79	86	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	39
СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,63	5,5	16,32	167,94	1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	192
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,93	58,05	97
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0,08	0,03	15,84	64,44	405
Итого	595	14,66	14,62	79,2	492,06	

Полдник

ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	391,5
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	64
Итого	200	5,24	4,5	35,68	204,6	

Ужин 1

САЛАТ `ОСЕННИЙ`	40	0,71	2,11	5,03	42,04	71
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	346
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,41	13,58	0,67	178,93	294
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	425	18,75	18,43	28,7	364,63	

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 05 день (пт)

	1783	48,79	48,29	208,57	1465,15	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4,25	3,96	24,42	149,98	168
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	213
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	400	14,18	15,38	51,73	406,6	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	2,73	3	39,27	35
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,94	3,1	12,1	84,24	91
КАРТФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2,46	3,33	22,12	105,48	216
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	60	7,09	7,3	2,5	121,4	289
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	402
Итого	600	15,34	16,96	70,21	493,83	

Полдник

ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	391,5
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	464
Итого	230	8,42	7,16	45,52	286,69	

Ужин 1

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	5,42	8,41	35,66	242,75	156
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	711
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	425	8,75	8,89	61,23	368,25	

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 06 день (пн)

	1758	47,09	48,69	238,99	1602,37	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт). Неделя: 2. Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,38	4,43	16,5	119,25	44
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52	14
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	430
Итого	365	7,6	7,66	38,13	256,55	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	368
Итого	295	1,4	0,6	29,09	130,65	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	40	2	3	2,75	46	2
ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68	83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	192
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	5,91	5,91	2,39	102	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0,08	0	17,15	64,49	810
Итого	580	15,57	16,29	73,06	446,45	

Полдник

СНЕЖОК	180	5,04	4,5	19,8	138,6	435
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,68	1,01	38,23	143,36	453
Итого	230	7,72	5,51	58,03	281,96	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71	48
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7	250
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
Итого	400	8,68	13,95	36,13	335,72	

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 07 день (вт)

	1873	40,97	44,01	234,44	1451,33	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35	112
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	400	13,46	15,1	39,31	350,97	

Завтрак 2

МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	368
Итого	100	0,56	0,14	15,2	64	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04	51
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,02	7,27	68,42	78
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93	333
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43	233
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	150	0,29	0,08	14,63	58,56	425
Итого	640	11,63	16,98	61,41	504,07	

Полдник

МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	434
МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	330
Итого	200	5,06	4,41	24,25	158,52	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И КУРАГОЙ	40	0,47	2,8	4,95	45,65	7
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51	280,29	219
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	366
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	400	25,38	15,79	39,75	406,29	

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 08 день (ср)

	1743	56,09	52,42	179,92	1483,85	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША АССОРТИ	150	3,61	3,79	21,34	127,76	164
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	433
Итого	360	8,18	10,44	47,6	319,67	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
ГРУША	95	0,37	0,29	9,79	44,64	368
Итого	295	1,37	0,49	29,58	130,64	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	40	0,49	3,03	2,49	40,66	21
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,59	2,06	13,82	84,24	92
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	346
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0,08	0,03	15,84	64,44	405
Итого	590	14,94	14,31	71,2	479,72	

Полдник

РЯЖЕНКА	180	5,42	1,81	7,59	72,29	391,5
ПАСТИЛА	20	0,1	0	16,16	62	1
Итого	200	5,52	1,81	23,75	134,29	

Ужин 1

САЛАТ ДАЧНЫЙ	40	0,6	1,8	17,53	35,26	40
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
Итого	400	11,06	10,12	80,98	407,05	

Итого за: осень-зима с 01.10 по 29.02 09 день (чт)

	1848	41,07	37,17	253,11	1471,37	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли										
Завтрак 1										
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	84				
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11				
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432				
Итого	360	8,88	12,25	43,77	325,28					
Завтрак 2										
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	368				
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47					
На весь день										
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0				
Итого	3									
Обед										
МОРКОВЬ ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ	40	0,39	0,03	5,84	23,76	5				
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75	120				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	11,77	8,6	189,64	290				
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	364				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23	256				
Итого	600	23,09	23,83	53,59	549,66					
Полдник										
КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	435				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ	50	3,71	1,93	21,85	126,41	3112				
Итого	230	9,1	2,11	29,04	182,16					
Ужин 1										
САЛАТ 'ЗДОРОВЬЕ'	40	0,64	1,36	2,72	24,8	15				
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	56				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1				
БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	11				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	430				
Итого	400	16,36	15,55	42,39	379,1					
Итого за осень-зима с 01.10 по 29.02 10 день (пт)										
	1693	57,83	54,14	178,59	1483,2					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Голоденко Ольга Александровна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

д/с "Золотые зернышки"

О.А. Голоденко

2022г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКДОУ д/с "Золотые зернышки" ЗАТО Первомайский Кировской области

в возрастных группах 1-3 лет

период питания весна с 01.03 по 30.06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн), Возрастная категория: Ясли							
Завтрак 1							
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,65	3,97	19,17	126,72	324
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
	Итого	360	8,49	10,8	46,18	320,34	
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	180	0,9	0,18	17,81	77,4	442
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	368
	Итого	275	1,3	0,58	27,11	122,05	
На весь день							
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	
	Итого	5					
Обед							
	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,31	3,74	14,98	107,28	118
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,17	2,32	12,18	79,18	347
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	13,7	15,93	5,68	222,86	271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	410
	Итого	575	22,07	26,27	54	544,65	
Полдник							
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	434
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	63
	Итого	210	6,81	5,81	30,87	204,12	
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43	101
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	130	15,43	12,24	25,8	271,85	129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1	371
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72	1210
	Итого	380	19,25	16,87	54,68	442,69	
Итого за весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)		1810	57,97	60,24	211,66	1628,62	

весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37	184
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	14
КАКАО НА МОЛОКЕ	170	2,67	2,94	12,77	84,64	959
Итого	352	9,91	9,78	41,91	297,06	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,36	27,37	149,86	323
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25	256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0	0	16,92	60,42	590
Итого	585	19,28	16,25	85,1	567,37	

Полдник

АЦИДОФИЛИН	180	5,22	5,76	6,84	97,2	435
БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	70
Итого	230	9,22	7,76	30,84	217,18	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	40	1,07	2	2,53	32,67	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2,46	3,33	22,12	105,48	216
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	60	13,32	5,46	0	102,6	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
Итого	410	19,51	11,19	50,64	362,99	

Итого за весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)

	1680	58,32	45,28	218,79	1491,6	
--	------	-------	-------	--------	--------	--

весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	4,57	22,16	118,98	390
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	360	9,52	11,4	49,17	312,6	

Завтрак 2

МАНДАРИН	95	0,53	0,13	14,44	60,8	368
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
Итого	295	1,53	0,33	34,23	146,8	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,08	32,96	40
УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08	33.3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,35	8,48	12,95	172,5	153
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	510
Итого	560	19,75	14,46	55,45	444,76	

Полдник

РЯЖЕНКА	180	5,42	1,81	7,59	72,29	391.5
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	612
Итого	230	8,73	8,65	29,1	245,86	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35	82
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	415	15,37	16,12	27,88	318,45	

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)

	1863	54,9	50,96	195,83	1468,47	
--	------	------	-------	--------	---------	--

весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31	224
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	364
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	370	16,75	19	47,91	371,58	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0	0,64	5,28	70
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77	52
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41	204
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59	313
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98	456
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23	256
Итого	600	15,02	14,08	55,23	411,06	

Полдник

КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	435
МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	330
Итого	200	5,41	0,18	23,07	119,95	

Ужин 1

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,47	3,02	46,22	19
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,08	3,66	2,67	87	52
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	180	0,09	0	20,58	77,39	810
Итого	420	14,6	10,46	45,77	351,67	

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)

	1693	52,18	44,02	182,28	1301,26	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24	184
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	360	9,14	10,54	45,2	317,86	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
Итого	200	1	0,2	19,79	86	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	40	1,35	5,21	2,23	61,86	100308
СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,63	5,5	16,32	167,94	1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	192
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,93	58,05	97
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0,08	0,03	15,84	64,44	405
Итого	595	14,86	17,36	78,22	514,2	

Полдник

ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	391,5
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	64
Итого	200	5,24	4,5	35,68	204,6	

Ужин 1

САЛАТ `ЗИМНИЙ`	40	1,07	2,4	4,6	43,47	33
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	346
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,41	13,58	0,67	178,93	294
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	425	19,11	18,72	28,27	366,06	

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)

	1783	49,35	51,32	207,16	1488,72	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4,25	3,96	24,42	149,98	168
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	213
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	400	14,18	15,38	51,73	406,6	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93	201
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,94	3,1	12,1	84,24	91
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2,46	3,33	22,12	105,48	216
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	60	7,09	7,3	2,5	121,4	289
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	402
Итого	600	15,26	16,23	69,81	486,49	

Полдник

ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	391,5
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	464
Итого	230	8,42	7,16	45,52	286,69	

Ужин 1

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	5,42	8,41	35,66	242,75	156
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	711
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	425	8,75	8,89	61,23	368,25	

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн) 1758 47,01 47,96 238,59 1595,03

весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО	150		3,38	4,43	16,5	119,25	44
СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ							
БАТОН	25		1,91	0,25	12,83	65,49	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	8		1,85	2,38	0	29,21	14
ЧАЙ С САХАРОМ	180		0	0	8,8	35,29	430
Итого	363		7,14	7,06	38,13	249,24	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200		1	0,2	19,79	86	442
ЯБЛОКО	95		0,4	0,4	9,3	44,65	368
Итого	295		1,4	0,6	29,09	130,65	

На весь день

Соль йодированная	3		0	0	0	0	
Итого	3						

Обед

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	40	2	3	2,75	46	2
ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68	83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	192
СЛИВОЧНЫМ						
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	5,91	5,91	2,39	102	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0,08	0	17,15	64,49	810
Итого	580	15,57	16,29	73,06	446,45	

Полдник

СНЕЖОК	180		5,04	4,5	19,8	138,6	435
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50		2,68	1,01	38,23	143,36	453
Итого	230		7,72	5,51	58,03	281,96	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И	40	1,88	7,73	2,79	88,71	48
ЧЕСНОКОМ						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7	250
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
Итого	400	8,68	13,95	36,13	335,72	

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)

	1871	40,51	43,41	234,44	1444,02	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35	112
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	400	13,46	15,1	39,31	350,97	

Завтрак 2

МАНДАРИН	100	0,56	0,14	15,2	64	368
Итого	100	0,56	0,14	15,2	64	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,21	1,98	3,11	29,49	29
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,02	7,27	68,42	78
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93	333
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43	233
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	150	0,29	0,08	14,63	58,56	425
Итого	640	11,13	16,38	61,68	495,52	

Полдник

МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	434
МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	330
Итого	200	5,06	4,41	24,25	158,52	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2,03	6,92	42	66
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51	280,29	219
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	366
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	400	25,38	15,02	41,72	402,64	

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)

	1743	55,59	51,05	182,16	1471,65	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША `АССОРТИ`	150	3,61	3,79	21,34	127,76	164
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	433
Итого	360	8,18	10,44	47,6	319,67	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
ГРУША	95	0,37	0,29	9,79	44,64	368
Итого	295	1,37	0,49	29,58	130,64	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,15	2,47	3,21	39,72	39
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,59	2,06	13,82	84,24	92
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	346
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0,08	0,03	15,84	64,44	405
Итого	590	15,6	13,75	71,92	478,78	

Полдник

РЯЖЕНКА	180	5,42	1,81	7,59	72,29	391,5
ПАСТИЛА	20	0,1	0	16,16	62	1
Итого	200	5,52	1,81	23,75	134,29	

Ужин 1

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,67	2,27	38	51
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
Итого	400	10,99	10,99	65,72	409,79	

Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)

	1848	41,66	37,48	238,57	1473,17	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	84
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	360	8,88	12,25	43,77	325,28	

Завтрак 2

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,67	3,38	2,02	38	11
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75	120
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	11,77	8,6	189,64	290
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23	256
Итого	600	23,37	27,18	49,77	563,9	

Полдник

КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	435
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КУРАГОЙ	50	3,71	1,93	21,85	126,41	3112
Итого	230	9,1	2,11	29,04	182,16	

Ужин 1

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	40	1,2	0,13	2,67	16	
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	11
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	430
Итого	400	16,92	14,32	42,34	370,3	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)	1693	58,67	56,26	174,72	1488,64	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Голоденко Ольга Александровна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ

д/с "Золотые зернышки"

О.А.Голоденко

2022г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МКДОУ д/с "Золотые зернышки" ЗАТО Первомайский Кировской области

в возрастных группах 1-3 лет

период питания лето с 01.07 по 30.09

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
лето с 01.07 по 30.09 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли							
Завтрак 1							
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49	324
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
	Итого	360	8,54	10,71	45	315,11	
Завтрак 2							
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
	ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	368
	Итого	295	1,4	0,6	29,09	130,65	
На весь день							
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	
	Итого	3					
Обед							
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180	3,31	3,74	14,98	107,28	118
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,17	2,32	12,18	79,18	347
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	13,7	15,93	5,68	222,86	271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	410
	Итого	575	22,07	26,27	54	544,65	
Полдник							
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	434
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	63
	Итого	210	6,81	5,81	30,87	204,12	
Ужин 1							
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,46	2	3,79	35,39	71
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	130	15,43	12,24	25,8	271,85	129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5	371
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,4	78,59	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,67	0,83	9,51	36,72	1210
	Итого	400	19,45	17,57	56,79	461,05	
Итого за: лето с 01.07 по 30.09 01 день (пн)		1843	58,27	60,96	215,75	1655,58	

лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37	184
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	14
КАКАО НА МОЛОКЕ	170	2,67	2,94	12,77	84,64	959
Итого	352	9,91	9,78	41,91	297,06	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 1-ЫЙ ВАРИАНТ	40	0,48	2,07	3,77	35,64	41
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,63	3,36	27,37	149,86	323
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25	256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0	0	16,92	60,42	590
Итого	585	19,17	16,32	86,27	571,08	

Полдник

АЦИДОФИЛИН	180	5,22	5,76	6,84	97,2	435
БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	70
Итого	230	9,22	7,76	30,84	217,18	

Ужин 1

ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	40	0,36	0	0,98	5,6	70
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2,46	3,33	22,12	105,48	216
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	60	13,32	5,46	0	102,6	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
Итого	410	18,8	9,19	49,09	335,92	

Итого за: лето с 01.07 по 30.09 02 день (вт)

	1680	57,5	43,35	218,41	1468,24	
--	------	------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,68	4,57	22,16	118,98	390
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	360	9,52	11,4	49,17	312,6	

Завтрак 2

НЕКТАРИН	95	1,05	0,28	8,46	41,8	368
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
Итого	295	2,05	0,48	28,25	127,8	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	2,73	3	39,27	35
УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08	33,3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,35	8,48	12,95	172,5	153
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	510
Итого	560	19,78	15,15	55,37	451,07	

Полдник

РЯЖЕНКА	180	5,42	1,81	7,59	72,29	391,5
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	612
Итого	230	8,73	8,65	29,1	245,86	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,45	4,01	1,43	42,08	25
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	415	15,36	18,08	27,2	335,18	

Итого за лето с 01.07 по 30.09 03 день (ср)

	1863	55,44	53,76	189,09	1472,51	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31	224
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	1,99	2,37	16,3	20,37	364
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	370	16,75	19	47,91	371,58	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,46	2,67	3,67	40,67	101
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77	52
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41	204
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59	313
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98	456
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23	256
Итого	600	15,16	16,75	58,26	446,45	

Полдник

КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	435
МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	330
Итого	200	5,41	0,18	23,07	119,95	

Ужин 1

САЛАТ ПОЛОНЬСКИЙ	40	0,51	4,63	1,69	50,35	28
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,08	3,66	2,67	87	52
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
КИСЕЛЬ ИЗ КЛУКВЫ	180	0,09	0	20,58	77,39	810
Итого	420	14,31	11,62	44,44	355,8	

Итого за лето с 01.07 по 30.09 04 день (чт)

	1693	52,03	47,85	183,98	1340,78	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24	184
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	360	9,14	10,54	45,2	317,86	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
Итого	200	1	0,2	19,79	86	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,47	2,67	1,27	31	181
СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	3,63	5,5	16,32	167,94	1
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	192
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	5,32	1,2	2,93	58,05	97
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0,08	0,03	15,84	64,44	405
Итого	595	13,98	14,82	77,26	483,34	

Полдник

ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	391,5
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	64
Итого	200	5,24	4,5	35,68	204,6	

Ужин 1

САЛАТ `ЛЕТНИЙ`	40	0,6	1,92	1,68	24,16	25
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	346
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	13,41	13,58	0,67	178,93	294
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	425	18,64	18,24	25,35	346,75	

Итого за лето с 01.07 по 30.09 05 день (пт)

	1783	48	48,3	203,28	1438,55	
--	------	----	------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	4,25	3,96	24,42	149,98	168
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	213
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	400	14,18	15,38	51,73	406,6	

Завтрак 2

ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	368
Итого	100	0,4	0,3	10,3	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,06	1,6	27,86	151
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,94	3,1	12,1	84,24	91
КАРТФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2,46	3,33	22,12	105,48	216
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	60	7,09	7,3	2,5	121,4	289
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	402
Итого	600	15,13	16,29	68,81	482,42	

Полдник

ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	391,5
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	464
Итого	230	8,42	7,16	45,52	286,69	

Ужин 1

МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	5,42	8,41	35,66	242,75	156
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	711
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	425	8,75	8,89	61,23	368,25	

Итого за лето с 01.07 по 30.09 06 день (пн)

	1758	46,88	48,02	237,59	1590,96	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,38	4,43	16,5	119,25	44
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,31	2,98	0	36,52	14
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	430
Итого	365	7,6	7,66	38,13	256,55	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	368
Итого	295	1,4	0,6	29,09	130,65	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71	48
ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68	83
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,86	4,03	28,67	92,69	192
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ	60	5,91	5,91	2,39	102	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	150	0,08	0	17,15	64,49	810
Итого	580	15,45	21,02	73,1	489,16	

Полдник

СНЕЖОК	180	5,04	4,5	19,8	138,6	435
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,68	1,01	38,23	143,36	453
Итого	230	7,72	5,51	58,03	281,96	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦОМ	40	2	3	2,75	46	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7	250
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
Итого	400	8,8	9,22	36,09	293,01	

Итого за: лето с 01.07 по 30.09 07 день (вт)

	1873	40,97	44,01	234,44	1451,33	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35	112
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	213
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	400	13,46	15,1	39,31	350,97	

Завтрак 2

НЕКТАРИН	100	1,1	0,3	8,9	44	368
Итого	100	1,1	0,3	8,9	44	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛЯТ 'ДЕТСКИЕ ГОДЫ'	40	0,6	4,01	1,75	45,65	29
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,02	7,27	68,42	78
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93	333
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	1,89	2,06	1,71	69,43	233
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	379
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ИЗЮМОМ	150	0,29	0,08	14,63	58,56	425
Итого	640	11,52	18,41	60,32	511,68	

Полдник

МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	434
МАРМЕЛАД	20	0,02	0	15,88	64,2	330
Итого	200	5,06	4,41	24,25	158,52	

Ужин 1

САЛЯТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,59	2	7,4	50,53	121
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,66	10,89	22,51	280,29	219
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	366
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	263
Итого	400	25,5	14,99	42,2	411,17	

Итого за лето с 01.07 по 30.09 08 день (ср)

	1743	56,64	53,21	174,98	1476,34	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША АССОРТИ	150	3,61	3,79	21,34	127,76	164
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	433
Итого	360	8,18	10,44	47,6	319,67	

Завтрак 2

СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	442
ГРУША	95	0,37	0,29	9,79	44,64	368
Итого	295	1,37	0,49	29,58	130,64	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,47	0,07	1,53	9,6	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2,59	2,06	13,82	84,24	92
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	346
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53	59
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	11
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0,08	0,03	15,84	64,44	405
Итого	590	14,92	11,35	70,24	448,66	

Полдник

РЯЖЕНКА	180	5,42	1,81	7,59	72,29	391,5
ПАСТИЛА	20	0,1	0	16,16	62	1
Итого	200	5,52	1,81	23,75	134,29	

Ужин 1

РЕДИС С ОГУРЦАМИ	40	0,4	4,03	1,13	42,27	33
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	1
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	391
Итого	400	10,86	12,35	64,58	414,06	

Итого за лето с 01.07 по 30.09 09 день (чт)

	1848	40,85	36,44	235,75	1447,32	
--	------	-------	-------	--------	---------	--

лето с 01.07 по 30.09 10 день. (пт), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	84
БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	432
Итого	360	8,88	12,25	43,77	325,28	

Завтрак 2

ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	
Итого	3					

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,65	2,67	2,67	33,97	8
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75	120
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	335
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	11,77	8,6	189,64	290
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	1
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,38	0	9,9	42,23	256
Итого	600	23,35	26,47	50,42	559,87	

Полдник

КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	435
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КУРАГОЙ	50	3,71	1,93	21,85	126,41	3112
Итого	230	9,1	2,11	29,04	182,16	

Ужин 1

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,06	1,6	27,86	151
ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	1
БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	11
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	430
Итого	400	16,18	16,25	41,27	382,16	

Итого за: лето с 01.07 по 30.09 10 день (пт)

	1693	57,91	57,48	174,3	1496,47	
--	------	-------	-------	-------	---------	--

Итого за весь период

	38712	1152,4	1116,35	4612,22	33205,69	
--	-------	--------	---------	---------	----------	--

Среднее значение за период

	1935,6	57,62	55,82	230,61	1660,28	
--	--------	-------	-------	--------	---------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Голоденко Ольга Александровна

Действителен с 16.03.2022 по 16.03.2023