

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №20»**

Утверждено
Распоряжением № 52-р от 31.08.2022 г.



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)
в осенне-зимний период с 01.03 по 31.08
12-часовой режим пребывания**

**д. Пеники
2022 г.**

Десятидневное меню: Ясли 12ч - Меню зима 2022-2023 ясли

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 150 2. Какао с молоком 150 3. Печенье 15	1. Ряженка 145,5 2. Пряник 17	1. Бульон из кури 150 2. Гренки из пшеничного хлеба 11 3. Плов из птицы 150 4. Кисель из яблок 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 6. Салат из соленых огурцов с луком 40	1. Пюре картофельное 110 2. Котлета рыбная 60 3. Салат из свеклы 40 4. Батон нарезной обогащенный 35 5. Чай с сахаром и лимоном 150	Б: 52,826 (39,8%) Ж: 52,705 (24,6%) У: 178,468 (-2,3%) К: 1421,224 (12,8%)
День 2	1. Омлет натуральный 110 2. Салат из зеленого горошка консервированного 30 3. Кофейный напиток 150 4. Батон нарезной обогащенный 35	1. Апельсин 100	1. суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне 150 2. Пюре картофельное 110 3. Компот из сухофруктов 150 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Соус сметанный с луком 30 6. Тефтели 60 7. салат из квашеной капусты 40	1. Запеканка творожная 80 2. Молоко сгущенное 20 3. Кисель из яблок 150 4. Яблоко свежее 80	Б: 64,173 (69,8%) Ж: 55,73 (31,7%) У: 157,496 (-13,8%) К: 1373,506 (9%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Яблоко свежее 80	1. Печень по-строгановски 110 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из сухофруктов 150 5. Свекольник 150	1. Капуста тушеная 150 2. Яйца вареные 20 3. Булочка домашняя 70 4. Чай с сахаром и лимоном 150 5. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 54,345 (43,8%) Ж: 48,418 (14,5%) У: 199,866 (9,4%) К: 1437,566 (14,1%)
День 4	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с повидлом 35	1. Йогурт питьевой 145,5 2. Печенье 15	1. Суп картофельный с рыбой 150 2. Гуляш из кури 70 3. Греча отварная 100 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 5. Компот из сухофруктов 150	1. Чай с сахаром и лимоном 150 2. Батон нарезной обогащенный 35 3. Жаркое по-домашнему с курой 170	Б: 65,649 (73,7%) Ж: 49,065 (16%) У: 215,256 (17,8%) К: 1570,529 (24,6%)

День 5	1. Каша вязкая молочная "Дружба" 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Яблоко свежее 80	1. Рассольник на курином бульоне 150 2. Мясо куриное тушеное с овощами 150 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Кисель из яблок 150	1. Ватрушка с творогом 60 2. Кефир 180 3. Салат овощной с зеленым горошком 64	Б: 46,208 (22,2%) Ж: 50,74 (20%) У: 153,662 (-15,9%) К: 1247,464 (-1%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Печенье 15	1. Апельсин 100	1. Суп картофельный с клёцками 150 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 80 3. Пюре картофельное 110 4. Салат из свеклы 40 5. Компот из сухофруктов 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Капуста тушенная с мясом курицы и рисом 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 48,199 (27,5%) Ж: 40,25 (-4,8%) У: 164,664 (-9,9%) К: 1203,567 (-4,5%)
День 7	1. Омлет натуральный 110 2. Салат из зеленого горошка консервированного 30 3. Батон нарезной обогащенный 35 4. Какао с молоком 150	1. Ряженка 145,5 2. Пряник 17	1. Суфле рыбное 65 2. Рис отварной 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Кисель из яблок 150 5. Гренки из пшеничного хлеба 11 6. Щи из квашеной капусты с мясом 150 7. Салат из соленых огурцов с луком 40	1. Жаркое по-домашнему с курицей 170 2. Чай с сахаром и лимоном 150 3. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 58,095 (53,7%) Ж: 52,917 (25,1%) У: 168,522 (-7,8%) К: 1393,64 (10,6%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Яблоко свежее 80	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 150 2. Макароны отварные с маслом 100 3. Печень по-строгоновски 110 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Пудинг из творога с яблоками 130/20 2. Кефир 180 3. Салат овощной с зеленым горошком 64	Б: 67,699 (79,1%) Ж: 55,872 (32,1%) У: 174,046 (-4,7%) К: 1466,751 (16,4%)

День 9	1. Каша вязкая манная молочная 150 2. Какао с молоком 150 3. Бутерброд с повидлом 35	1. Йогурт питьевой 145,5 2. Печенье 15	1. Суп лапша по-домашнему 150 2. Греча отварная 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36 4. Компот из сухофруктов 150 5. Салат из свеклы 40 6. Котлета из говядины 60	1. Капуста тушеная 150 2. Яйца вареные 20 3. Булочка домашняя 70 4. Чай с сахаром и лимоном 150 5. Батон нарезной обогащенный 35	Б: 67,989 (79,9%) Ж: 59,061 (39,6%) У: 266,395 (45,8%)) К: 1887,043 (49,8%)
День 10	1. Каша вязкая рисовая молочная 150 2. Кофейный напиток 150 3. Бутерброд с сыром 44	1. Яблоко свежее 80	1. Борщ с капустой и картофелем 150 2. Пюре картофельное 110 3. Тефтели рыбные в молочном соусе 60/30 4. Компот из сухофруктов 150 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 36	1. Творожно-вермишелевая запеканка 120/20 2. Кисель из яблок 150	Б: 54,991 (45,5%) Ж: 44,295 (4,7%) У: 166,446 (-8,9%) К: 1164,754 (-7,6%)

Заведующий:


 / Лисова ИА

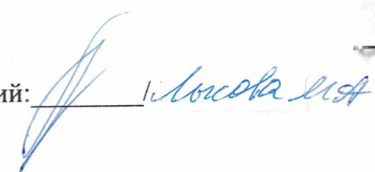
Таблица средних суточных наборов продуктов (допуск 5%)

Если 12ч

#	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего	Среднее	Норма	Вып/Невып	Разница
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	390	299,632	250	350	404,3	240	350	473,932	408	312,632	3478,495	347,849	351	Норма	-3,15 / -1%
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)		79,2			25			69,3		99	272,5	27,25	27	Норма	+0,25 / +1%
3	Сметана		7	12	8	8	23	10	4		8	80	8	8,1	Норма	-0,1 / -1%
4	Сыр			9,4		9,4			9,4		9,4	37,6	3,76	3,6	Норма	+0,16 / +4%
5	Мясо 1-й категории (ДОУ,СОШ)		64,6							68,4		133	13,3	45	Недовып.	-31,7 / -70%
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная 1 кат.)	67,2	16,8	16,8	36,4	53,2	45,92	53,2	16,8	16,8	16,8	339,92	33,992	18	Перевып.	+15,99 / +89%
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)			91,3					91,3			182,6	18,26	18	Норма	+0,26 / +1%
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	76,65			58,4			73			80,3	288,35	28,835	28,8	Норма	+0,04 / +0%
9	Яйцо	0,5	2,3	0,55		0,65	0,2	2,2	0,8	1,05	0,4	8,65	0,865	0,9	Норма	-0,04 / -4%
10	Картофель	104	143	32,5	149,5	143	130	149,5	71,5		143	1066	106,6	108	Норма	-1,4 / -1%
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей) в т.ч. томат-пюре, зелень, г	152,55	123,098	244,53	68,98	146,55	243,63	181,36	76,48	237,99	90,75	1565,918	156,592	162	Норма	-5,41 / -3%
12	Фрукты свежие	26	217,3	102,8	6	116,8	106,5	26	117,8	6	116,8	842	84,2	85,5	Норма	-1,3 / -2%
13	Сухофрукты		11,58	11,58	11,58		11,58		11,58	11,58	11,58	81,06	8,106	8,1	Норма	+0,01 / +0%
14	Хлеб ржаной	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	360	36	36	Норма	0 / 0%
15	Хлеб пшеничный	67	45	65	55	30	35	87	30	75	45	534	53,4	54	Норма	-0,6 / -1%
16	Крупы, бобовые	43,7	17,82		43,56	16,93	21,78	29,7	31,78	43,56	14	262,83	26,283	27	Норма	-0,72 / -3%
17	Макаронные изделия			40					28		6	74	7,4	7,2	Норма	+0,2 / +3%
18	Мука пшеничная	10	5	48,55	3	40	35	2,2	4	69,55	5	222,3	22,23	22,5	Норма	-0,27 / -1%
19	Масло сливочное	9,5	16,1	21,5	16	14	9,5	15,2	17,5	22	15	156,3	15,63	16,2	Норма	-0,57 / -4%
20	Масло растительное	15,7	4,88	7,5	8,5	8	7,2	6,5	6,5	8,7	4,7	78,18	7,818	8,1	Норма	-0,28 / -3%
21	Кондитерские изделия	32			22		15	17		22		108	10,8	10,8	Норма	0 / 0%
22	Чай	0,75		0,75	0,75		0,75	0,75		0,75		4,5	0,45	0,45	Норма	0 / 0%
23	Какао-порошок	0,9		0,9		0,9		0,9		0,9		4,5	0,45	0,45	Норма	0 / 0%
24	Кофейный напиток		1,8		1,8		1,8		1,8		1,8	9	0,9	0,9	Норма	0 / 0%
25	Сахар	20	27,7	26	19	18	19	16	25,7	26	31,7	229,1	22,91	22,5	Норма	+0,41 / +2%
26	Дрожжи хлебопекарные			1,2		1,2				1,2		3,6	0,36	0,36	Норма	0 / 0%
27	Крахмал	3,6	3,6			3,6		3,6			3,6	18	1,8	1,8	Норма	0 / 0%
28	Соль пищевая поваренная йодированная	3,4	2,36	3,1	1,9	2,2	2,7	3,1	2,1	3,5	2,3	26,66	2,666	2,7	Норма	-0,03 / -1%

Белки, г.	Жиры, г.	Углев., г.	Ккал	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Р, мг.
58,017	50,905	184,482	1416,604	1,074	1,853	78,674	4,865	0,778	30,504	691,293	233,005	1024,627

Заведующий:


И. Лосова И.А.

Протокол проверки электронной подписи

Протокол создан в сервисе Контур.Крипто, 11 сентября 2022, 09:33:12 мск

Подпись подтверждена

Проверяемые файлы

Исходный документ

menu1.5-3.pdf

Создан 9 сентября 2022, 17:11:16 мск

Размер 2457465 байт

Файл подписи

menu1.5-3.pdf.sig

Создан 11 сентября 2022, 09:21:24 мск

Размер 3695 байт

Под документом поставлена 1 подпись

Сертификат квалифицированный

МДОУ №20

заведующий

Лысова Марина Александровна

ИНН: 732594358102

ОГРН: 1174704013219

СНИЛС: 17422025131

RU, 47 Ленинградская область, Пеники

УЛ НОВАЯ, ДОМ 9

bron_sch@lmn.su

Выдан

АО "ФФ "СКБ КОНТУР"

ИНН: 6663003127

ОГРН: 1026605606620

Подразделение: Удостоверяющий центр

RU, 66 Свердловская область, Екатеринбург

ca@skbkontur.ru

Срок действия

Действителен с: 20 декабря 2021 г., 19:13:17 мск

Действителен по: 20 марта 2023 г., 19:00:25 мск

Подпись подтверждена

Подпись была создана для проверяемого документа, и он после этого не был изменён.

Подпись создана 11 сентября 2022, 09:20:39 мск (дата не проверена)

Область применения сертификата

Квалифицированный сертификат (1.2.643.3.7.8.1)

Проверка Подлинности Клиента (1.3.6.1.5.5.7.3.2)

Абонент Системы Контур-Экстерн (1.2.643.3.7.1.1.1)

Защита Электронной Почты (1.3.6.1.5.5.7.3.4)

Информационные системы СКБ Контур (1.2.643.3.7.1)

Пользователь Центра Регистрации (КриптоПро УЦ)

(1.2.643.2.2.34.6)

Алгоритм хэширования

ГОСТ Р 34.11/34.10-2012 (256 бит) (1.2.643.7.1.1.3.2)

Алгоритм ключа проверки ЭП

ГОСТ Р 34.11-2012 (256 бит) (1.2.643.7.1.1.2.2)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459324

Владелец Лысова Марина Александровна

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025