

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

Утверждено
Распоряжением № 52-р от 31.08.2022 г.



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)
в осенне-зимний период с 01.03 по 31.08
12-часовой режим пребывания**

**д. Пеники
2022 г.**

Десятидневное меню: Сад 12ч - Меню зима 2022-2023 сад

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" 180 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 25	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Бульон из курицы 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Кисель из яблок 180 6. Салат из соленых огурцов с луком 50	1. Пюре картофельное 150 2. Котлета рыбная 80 3. Чай с сахаром и лимоном 180 4. Батон нарезной обогащенный 50 5. Салат из свеклы 60	Б: 62,396 (28,4%) Ж: 60,866 (12,7%) У: 233,56 (-0,6%) К: 1786,438 (10,3%)
День 2	1. Омлет натуральный 150 2. Кофейный напиток 180 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Салат из зеленого горошка консервированного 40	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох) на курином бульоне 200 2. Тефтели 80 3. Соус сметанный с луком 40 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45 6. Пюре картофельное 150 7. Салат из квашеной капусты 60	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Кисель из яблок 180 4. Яблоко свежее 88	Б: 76,831 (58,1%) Ж: 63,962 (18,4%) У: 199,766 (-15%) К: 1664,77 (2,8%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Яблоко свежее 88	1. Печень по-строгоновски 75 2. Компот из сухофруктов 180 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Макароны отварные с маслом 120 5. Свекольник на курином бульоне 200	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Капуста тушеная 190 3. Яйца вареные 20 4. Булочка домашняя 70 5. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 63,426 (30,5%) Ж: 58,781 (8,9%) У: 277,108 (18%) К: 1534,977 (-5,2%)
День 4	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 25	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Греча отварная 120 3. Гуляш из курицы 80/75 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 180	1. Чай с сахаром и лимоном 180 2. Батон нарезной обогащенный 40 3. Жаркое по домашнему с курицей 220	Б: 78,633 (61,8%) Ж: 57,91 (7,2%) У: 289,332 (23,2%) К: 1994,745 (23,1%)
День 5	1. Каша вязкая молочная "Дружба" 180 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Яблоко свежее 88	1. Рассольник на курином бульоне 200 2. Мясо куриное тушеное с овощами 200 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Кисель из яблок 180	1. Ватрушка с творогом 70 2. Кефир 174,6 3. Салат овощной с зеленым горошком 100	Б: 52,377 (7,8%) Ж: 56,653 (4,9%) У: 187,597 (-20,1%) К: 1472,645 (-9,1%)

День 6	1. Каша вязкая пшенная молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 25	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с клёцками 200 2. Кура, тушеная в сметанном соусе 100 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180 5. Пюре картофельное 150 6. Салат из свеклы 60	1. Капуста тушенная с куриным мясом и рисом 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 58,198 (19,7%) Ж: 52,982 (-1,9%) У: 220,162 (-6,3%) К: 1577,115 (-2,6%)
День 7	1. Омлет натуральный 150 2. Какао с молоком 180 3. Батон нарезной обогащенный 50 4. Салат из зеленого горошка консервированного 40	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Суфле рыбное 80/22 2. Рис отварной 130 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Кисель из яблок 180 5. Гренки из пшеничного хлеба 13 6. Щи из квашеной капусты 200 7. Салат из соленых огурцов с луком 50	1. Жаркое по домашнему с курой 220 2. Чай с сахаром и лимоном 180 3. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 68,34 (40,6%) Ж: 59,226 (9,7%) У: 220,506 (-6,1%) К: 1703,317 (5,1%)
День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Яблоко свежее 88	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне 200 2. Макароны отварные с маслом 120 3. Печень по-строгановски 75 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Пудинг из творога с яблоками 150/30 2. Кефир 174,6 3. Салат овощной с зеленым горошком 100	Б: 84,007 (72,9%) Ж: 69,78 (29,2%) У: 250,236 (6,5%) К: 1961,434 (21,1%)
День 9	1. Каша вязкая манная молочная 180 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Печенье 25	1. Суп лапша по-домашнему 200 2. Греча отварная 120 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 180 5. Котлета из говядины 70 6. Салат из свеклы 60	1. Капуста тушеная 190 2. Яйца вареные 20 3. Булочка домашняя 70 4. Чай с сахаром и лимоном 180 5. Батон нарезной обогащенный 40	Б: 83,16 (71,1%) Ж: 71,963 (33,3%) У: 346,991 (47,7%) К: 2384,291 (47,2%)

День 10	1. Каша вязкая рисовая молочная 180 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 59,1	1. Яблоко свежее 88	1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 150 3. Тефтели рыбные в соусе 80/40 4. Компот из сухофруктов 180 5. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Творожно-вермишелевая запеканка 150/30 2. Кисель из яблок 180	Б: 72,535 (49,2%) Ж: 59,846 (10,8%) У: 213,815 (-9%) К: 1528,808 (-5,6%)
---------	--	---------------------	--	--	---


Заведующий:  / *Лосова И.А.*

Таблица среднесуточного набора продуктов (допуск 5%)

Сад 12ч

#	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего	Среднее	Норма	Вып/Невып	Разница
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	454,6	370,947	280	404,6	430	280	405,6	538,947	464,6	378,947	4008,242	400,824	405	Норма	-4,18 / -1%
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)		100			30			99		148,5	377,5	37,75	36	Норма	+1,75 / +5%
3	Сметана		9	16	10	10	20	10	6		17	98	9,8	9,9	Норма	-0,1 / -1%
4	Сыр			14,1		14,1			14,1		14,1	56,4	5,64	5,4	Норма	+0,24 / +4%
5	Мясо 1-й категории (ДОУ,СОШ)		72,25							72,25		144,5	14,45	49,5	Недовып.	-35,05 / -71%
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная 1 кат.)	78,4	22,4	16,8	39,2	50,4	56	56	16,8	22,4	22,4	380,8	38,08	21,6	Перевып.	+16,48 / +76%
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)			107,9					107,9			215,8	21,58	22,5	Норма	-0,92 / -4%
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	87,6			73			87,6			87,6	335,8	33,58	33,3	Норма	+0,28 / +1%
9	Яйцо	0,75	2,25	0,55		0,627	0,25	2,3	0,75	1,25	0,45	9,177	0,918	0,9	Норма	+0,02 / +2%
10	Картофель	117	159,25	42,25	182	176,8	156	188	79,3		156	1256,6	125,66	126	Норма	-0,34 / 0%
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей) в т.ч. томат-пюре, зелень, г	190,47	154,85	325,19	89,55	190,69	305,05	245,3	89,65	317,63	116,63	2025,01	202,501	198	Норма	+4,5 / +2%
12	Фрукты свежие	25,6	218,1	108	8	117,6	108,5	25,6	144	8	117,6	881	88,1	90	Норма	-1,9 / -2%
13	Сухофрукты		14	14	14		14		14	14	14	98	9,8	9,9	Норма	-0,1 / -1%
14	Хлеб ржаной	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	45	Норма	0 / 0%
15	Хлеб пшеничный	90	58	80	80	40	40	115	40	107	60	710	71	72	Норма	-1 / -1%
16	Крупы, бобовые	57,42	34,65		59,4	22,82	42,57	39,6	47,52	59,4	17,82	381,2	38,12	38,7	Норма	-0,58 / -1%
17	Макаронные изделия			60					40		9	109	10,9	10,8	Норма	+0,1 / +1%
18	Мука пшеничная	11,88	6,97	49,55	4	44,55	41,7	2,574	5	79,55	10	255,774	25,577	26,1	Норма	-0,52 / -2%
19	Масло сливочное	10	18,3	27	18,5	16,5	16	15	24	27	18	190,3	19,03	18,9	Норма	+0,13 / +1%
20	Масло растительное	17,5	5,84	10	10	9	10,5	8	8	11	7,5	97,34	9,734	9,9	Норма	-0,17 / -2%
21	Кондитерские изделия	55			35		25	30		35		180	18	18	Норма	0 / 0%
22	Чай	0,9		0,9	0,9		0,9	0,9		0,9		5,4	0,54	0,54	Норма	0 / 0%
23	Какао-порошок	1,1		1,1		1,1		1,1		1,1		5,5	0,55	0,54	Норма	+0,01 / +2%
24	Кофейный напиток		2,1		2,1		2,1		2,1		2,1	10,5	1,05	1,08	Норма	-0,03 / -3%
25	Сахар	23,86	35,85	29,87	22,87	22,86	22,87	18,86	33,92	29,87	40,85	281,68	28,168	27	Норма	+1,17 / +4%
26	Дрожжи хлебопекарные			1,5		1,5				1,5		4,5	0,45	0,45	Норма	0 / 0%
27	Крахмал	5,4	5,4			5,4		5,4			5,4	27	2,7	2,7	Норма	0 / 0%
28	Соль пищевая поваренная йодированная	4,7	3,8	5,3	4,6	3,3	4,2	5	4,1	5,8	3,2	44	4,4	4,5	Норма	-0,1 / -2%

Белки, г.	Жиры, г.	Углев., г.	Ккал	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.
69,99	61,197	243,907	1760,854	1,334	2,014	87,976	5,757	0,983	38,742	796,866	295,744	1197,193

Заведующий: _____

Лысова

Протокол проверки электронной подписи

Протокол создан в сервисе Контур.Крипто, 11 сентября 2022, 09:33:53 мск

Подпись подтверждена

Проверяемые файлы

Исходный документ

menu3-7.pdf

Создан 9 сентября 2022, 17:14:40 мск

Размер 2430133 байт

Файл подписи

menu3-7.pdf.sig

Создан 11 сентября 2022, 09:22:34 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 "Ф "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, 09:22:15 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