

**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  
24-часовой режим пребывания**

**д. Пеники  
2022 г.**

Десятидневное меню: Сад 24 - меню зима 2022-2023 24 ч

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Хим. состав
День 1	1. Каша вязкая молочная геркулес 200 2. Какао с молоком 180 3. Печенье 25	1. Апельсин 100,5	1. Бульон из кури 200 2. Гренки из пшеничного хлеба 13 3. Плов из птицы 200 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Кисель из яблок 200 6. Салат из соленых огурцов 50	1. Ряженка 174,6 2. Пряник 30	1. Пюре картофельное 120 2. Котлета рыбная 80 3. Чай с ахаром и лимоном 180 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Салат из свеклы 60	Б: 69,478 (28,7%) Ж: 64,393 (7,3%) У: 271,406 (4%) К: 1694,532 (-5,9%)
День 2	1. Омлет натуральный 200 2. Салат из зеленого горошка консервированного 50 3. Кофейный напиток 180 4. Батон 50	1. Сок 200	1. Суп картофельный с бобовыми (горох) 200 2. Компот из сухофруктов 190 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Пюре картофельное 120 5. Тефтели 80 6. Соус сметанный с луком 40 7. Салат из квашеной капусты 50	1. Запеканка творожная 100 2. Молоко сгущенное 30 3. Кисель из яблок 200	1. Рагу из овощей 180 2. Чай с ахаром и лимоном 180 3. Батон 40	Б: 87,102 (61,3%) Ж: 80,608 (34,3%) У: 256,332 (-1,8%) К: 2075,408 (15,3%)
День 3	1. Суп молочный с макаронными изделиями 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 60	1. Яблоко 100	1. Свекольник 200 2. Печень по-строгоновски 100 3. Макароны отварные с маслом 140 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 190	1. Булочка домашняя 100 2. Кефир 174,6	1. Капуста тушеная 200 2. Яйца варенные 40 3. Чай с ахаром и лимоном 180 4. Батон 40	Б: 66,893 (23,9%) Ж: 66,265 (10,4%) У: 287,664 (10,2%) К: 1662,796 (-7,6%)

День 4	1. Каша вязкая манная молочная 200 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Печенье 25 2. Сок 200	1. Суп картофельный с рыбой 200 2. Греча отварная 100 3. Гуляш из кури 80/75 4. Хлеб ржано-пшеничный 45 5. Компот из сухофруктов 190	1. Омлет натуральный 200 2. Салат из свеклы 60 3. Кисель из яблок 200 4. Батон 40	1. Чай с ахаром и лимоном 180 2. Батон 40 3. Суфле из печени 100 4. Капуста тушеная 200	Б: 101,496 (88%) Ж: 72,463 (20,8%) У: 333,301 (27,7%) К: 2362,07 (31,2%)
День 5	1. Каша вязкая молочная "дружба" 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с сыром 60	1. Яблоко 100	1. Рассольник на курином бульоне 200 2. Мясо куриное тушеное с овощами 200 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Кисель из яблок 200	1. Ватрушка с творогом 120 2. Салат овощной 100 3. Сок 200 4. Яблоко 100 5. Батон 40		Б: 51,831 (-4%) Ж: 55,87 (-6,9%) У: 246,287 (-5,6%) К: 1588,926 (-11,7%)
День 6	1. Каша вязкая пшеничная молочная 200 2. Кофейный напиток 180 3. Печенье 25	1. Апельсин 100,5	1. Суп картофельный с клецками 200 2. Кура, тушенная в сметанном соусе 100 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 190 5. Пюре картофельное 120 6. Салат из свеклы 60	1. Сырники из творога 100/30 2. Кефир 174,6	1. Чай с ахаром и лимоном 180 2. Батон 40 3. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом 250	Б: 84,047 (55,6%) Ж: 77,053 (28,4%) У: 265,446 (1,7%) К: 2112,268 (17,3%)
День 7	1. Омлет натуральный 200 2. Салат из зеленого горошка консервированного 50 3. Какао с молоком 180 4. Батон 50	1. Сок 200	1. Суфле рыбное 100 2. Рис отварной 100 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Кисель из яблок 200 5. Гренки из пшеничного хлеба 13 6. Щи из квашенной капусты 200 7. Салат из соленых огурцов 50	1. Ряженка 174,6 2. Булочка домашняя 100	1. Рагу из овощей 180 2. Чай с ахаром и лимоном 180 3. Батон 40	Б: 74,253 (37,5%) Ж: 67,653 (12,8%) У: 256,264 (-1,8%) К: 1970,304 (9,5%)

День 8	1. Каша гречневая молочная жидкая 200 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 60	1. Яблоко 100	1. Суп с бобовыми (фасоль) 200 2. Макароны отварные с маслом 140 3. Печень по-строгоновски 100 4. Компот из сухофруктов 190 5. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Йогурт питьевой 174,6 2. Пудинг из творога с яблоками 120/30	1. Чай с ахаром и лимоном 180 2. Батон 40 3. Плов из птицы 200 4. Салат из квашеной капусты 50	Б: 89,829 (66,4%) Ж: 83,69 (39,5%) У: 325,272 (24,6%) К: 2492,335 (38,5%)
День 9	1. Каша вязкая манная молочная 200 2. Какао с молоком 180 3. Бутерброд с повидлом 50	1. Сок 200 2. Пряник 30	1. Суп лапша по-домашнему 200 2. Греча отварная 100 3. Хлеб ржано-пшеничный 45 4. Компот из сухофруктов 190 5. Салат из свеклы 60 6. котлета из говядины 70	1. Кефир 174,6 2. Печенье 25	1. Чай с ахаром и лимоном 180 2. Батон 40 3. Омлет натуральный 200 4. Салат из зеленого горошка консервированного 50	Б: 88,014 (63%) Ж: 70,017 (16,7%) У: 344,673 (32,1%) К: 2354,049 (30,8%)
День 10	1. Каша вязкая рисовая молочная 200 2. Кофейный напиток 180 3. Бутерброд с сыром 60	1. Апельсин 100,5	1. Борщ с капустой и картофелем 200 2. Пюре картофельное 120 3. Тефтели рыбные в томатном соусе 100 4. Компот из сухофруктов 190 5. Хлеб ржано-пшеничный 45	1. Творожно-вермишелевая запеканка 120/30 2. Кисель из яблок 200 3. Яблоко 100		Б: 66,27 (22,7%) Ж: 50,889 (-15,2%) У: 231,869 (-11,2%) К: 1476,518 (-18%)

Заведующий:  Ломова И.А.

Лица среднесуточного набора продуктов (допуск 5%)

#	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	420,947	464,6	430	260	464,6	515,6	543,547	584,6	388,947	4527,442	452,744	450	Норма	+2,74 / +1%
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)		99			29,7	99		89,1		90,09	406,89	40,689	40	Норма	+0,69 / +2%
3	Сметана		10	23	13	10	23	8	10		8	105	10,5	11	Норма	-0,5 / -5%
4	Сыр			15,04		15,04			15,04		15,04	60,16	6,016	6	Норма	+0,02 / +0%
5	Мясо 1-й категории (ДОУ,СОШ)		72,25							72,25	19,328	163,828	16,383	55	Недовып.	-38,62 / -70%
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная 1 кат.)	78,4	56	16,8		50,4	58,8	50,4	72,8	22,4		406	40,6	24	Перевып.	+16,6 / +69%
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)			83	83				83			249	24,9	25	Норма	-0,1 / 0%
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	98,55			73			102,2			102,2	375,95	37,595	37	Норма	+0,6 / +2%
9	Яйцо	0,7	1,9	0,55	1,9	0,127	0,35	1,95	0,2	2,3	0,1	10,077	1,008	1	Норма	+0,01 / +1%
10	Картофель	138,75	292,5	52,5	56,25	211,5	195	150	56,25		195	1347,75	134,775	140	Норма	-5,23 / -4%
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей) в т.ч. томат-пюре, зелень, г	187,47	234,63	277,19	295,73	195,09	307,05	288	136,77	135,23	117,63	2174,79	217,479	220	Норма	-2,52 / -1%
12	Фрукты свежие	125,3	24,8	108,4	24,8	220	107,7	24,8	158,4	7,2	219,3	1020,7	102,07	100	Норма	+2,07 / +2%
13	Сухофрукты		15	15	15		15		15	15	15	105	10,5	11	Норма	-0,5 / -5%
14	Сок фруктовые и овощные		200		200	200		200		200		1000	100	100	Норма	0 / 0%
15	Хлеб ржаной	90	45	45	45	45	45	45	45	45	45	495	49,5	50	Норма	-0,5 / -1%
16	Хлеб пшеничный	40	98	80	120	80	40	115	80	107	60	820	82	80	Норма	+2 / +2%
17	Крупы, бобовые	66,33	34,85		59,4	22,82	42,57	49,5	97,02	59,4	17,82	449,71	44,971	43	Норма	+1,97 / +5%
18	Макаронные изделия			65					45		10	120	12	12	Норма	0 / 0%
19	Мука пшеничная	12	6,97	55	4	50	55	52,6	5	35	10	285,57	28,557	29	Норма	-0,44 / -2%
20	Масло сливочное	15	26,3	28	20,5	16,5	20	24,6	30,5	17	18	216,4	21,64	21	Норма	+0,64 / +3%
21	Масло растительное	15	10,38	10	15	13	15	8,5	13,38	8,5	6,2	114,96	11,496	11	Норма	+0,5 / +5%
22	Кондитерские изделия	55			35		54,7			65		209,7	20,97	20	Норма	+0,97 / +5%
23	Чай	0,75	0,75	0,75	0,75		0,75	0,75	0,75	0,75		6	0,6	0,6	Норма	0 / 0%
24	Какао-порошок	1,2		1,2		1,2		1,2		1,2		6	0,6	0,6	Норма	0 / 0%
25	Кофейный напиток		2,4		2,4		2,4		2,4		2,4	12	1,2	1,2	Норма	0 / 0%
26	Сахар	25	45,05	25	32	22,5	24	20	42,05	24	43,05	302,65	30,265	30	Норма	+0,27 / +1%
27	Дрожжи хлебопекарные			1,7		1,7		1,7				5,1	0,51	0,5	Норма	+0,01 / +2%
28	Крахмал	5	5		5	5		5			5	30	3	3	Норма	0 / 0%
29	Соль пищевая поваренная йодированная	4,7	5,7	5,3	7	3,3	4,2	6,2	5,6	5	3,2	50,2	5,02	5	Норма	+0,02 / +0%

Белки, г.	Жиры, г.	Углев., г.	Ккал	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Р, мг.
77,921	68,89	281,851	1978,92	1,432	2,27	98,362	5,953	1,032	43,671	884,541	314,265	1306,305

Заведующий: 

# Протокол проверки электронной подписи

Протокол создан в сервисе Контур.Крипто, 11 сентября 2022, 09:35:57 мск

Подпись подтверждена

## Проверяемые файлы

### Исходный документ

menu24.pdf

Создан 9 сентября 2022, 17:08:36 мск

Размер 2479544 байт

### Файл подписи

menu24.pdf.sig

Создан 11 сентября 2022, 09:25:28 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, 09:24:52 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