МДОУ "БЕРЕЗКА"

Подписан: МДОУ "БЕРЕЗКА"
DN: STREET="УЛИЦА КООПЕРАТИВНАЯ, 25", S=76 ОБЛАСТЬ ЯРОСЛАВСКАЯ, L="РАЙОН ПЕРВОМАЙСКИЙ, РАБОЧИЙ ПОСЕЛОК ПРЕЧИСТОЕ", C=RU, G=Ольга Васильевна, SN=Ветрова, CN="МДОУ ""БЕРЕЗКА""", T=Заведующая, O="МДОУ ""БЕРЕЗКА""", E=7623003789@nalog.tensor.ru, ИНН=007623003789, СНИЛС=04595273080, ОГРН=1027601459269
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2021-03-23 08:42:06
Foxit Reader Версия: 9.0.0

Утверждаю
Заведующая МДОУ «Березка»

_____О.В.Ветрова
«_____»_____2021г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для детей с пребыванием в дошкольной организации 10 часов

возрастная категория 3-7 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
возрастная категория: 3 – 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	8
№74-2010г	Каша гречневая рассыпчатая	160	9,12	6,4	40,32	259,2	-
№93-2010г	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	-	-	10,35	48	0,15
-	Баранка сахарная/ Батон нарезной обогащенный	40/40	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**7,9**	**16,1**	**60,7**	**401**	**3,0**
-	Сок фруктовый (промышленного производства)	180	0,5	0,2	18,2	73	3,6
Итого за завтрак 2			**0,5**	**0,2**	**18,2**	**73**	**3,6**
Обед							

№89-2008г	Суп картофельный с мясом	200/20	5,7	7,1	8,4	121,7	4,1
№82-2017г.	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	80	15,8	18,6	6,6	259	4,8
№82- 2010г.	Капуста тушеная	150	3,0	4,05	8,25	105	25,65
№91-2010г	Компот из кураги	180	0	0	11.6	46.5	0
-	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	10,0	42	0
Итого за обед			**26. 8**	**33. 5**	**81. 1**	**740**	**33. 6**
Полдник							
№189-2008г	Каша пшенная молочная жидкая	180/3	5.4	8.0	40. 9	256. 7	0. 5
№432-2008г	Кофейный напиток	180	2.3	1.6	25.9	126.4	0.3
-	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого			**9. 9**	**10. 5**	**92**	**459. 3**	**0. 8**
Всего за день			**45. 1**	**60. 3**	**252**	**1673. 3**	**41, 0**

День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-зимний возрастная категория: 3 – 7 лет							
Завтрак							
№2-2017г.	Сыр порционно	10	3,2	2,9	-	36,3	0,07
№46-2010г	Каша пшеничная молочная жидкая	180/3	13,0	16,6	19,0	288	0,5
№100-2010г	Какао с молоком	180	3,1	4,0	21,2	142	1,8
-	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**20,4**	**24,1**	**55,0**	**543**	**2,4**
2 завтрак							
-	Морс из черной смородины	150	0,2	-	0,14	8	8
Итого за завтрак 2			**0,2**		0,14	8	8
Обед							
№6,17-1997	Суп с макаронными	200/15	6,1	5,4	39,3	204	0,9

	изделиями с мясом						
№324-2006	Котлеты рыбные любительские	70	12,5	3,6	6,3	100	1,0
№78-2010г	Картофельное пюре	150	24,4	6,2	15,6	170	0,18
Сб.1994г	Овощи консервированные (свежие)	40	0,2	-	0,3	3	1,0
	Кисель фруктовый	180	-	-	10,4	48	0
-	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	10,0	42	0
-							
Итого за обед			**16,4**	**16,8**	**65,0**	**504**	**33,8**
Полдник							
№189-2011г	Вареники ленивые, соус молочный сладкий	150/100	15,4 1,9	12,0 4,9	28,0 12,8	288,0 103	0. 4 0,4
№435-2008г	Чай с сахаром	180	5. 9	4. 4	19.3	145. 2	0. 5
	Фрукты свежие	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4
Итого за ужин 1			**14**	**15. 4**	**85. 8**	**539. 6**	**0. 8**
Всего за день			**51**	**56. 5**	**211. 7**	**1608. 6**	**43**

День: среда Неделя: первая Сезон: весенне-зимний возрастная категория: 3 – 7 лет **Завтрак**							
№ 22-1997г	Масло сливочное порционное	5	0,1	8,3	0,1	75	-
№38-2010г	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	180	4,7	6,9	32,9	220	1,4
№98-2010г	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	3,4	23,0	142	2,0
-	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**9,1**	**18,8**	**70,8**	**498**	**3,4**
2 Завтрак							
-	Сок фруктовый (промышленного производства)	130	0,9	0,2	5,2	24	18,0
Итого за завтрак 2			**0,9**	**0,2**	**5,2**	**24**	**18,0**
Обед							

№83-2008г	Борщ с мясом	200/15	3	2,5	9,5	85	10
№74-2010г	Плов с птицей Плов с мясом	180 180	45,2 12	36,8 14,85	23,5 30,6	645 303	3,5 2,7
Сб.1994г	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0
№93-2010г	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	23,7	97,5	0,2
-	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	10,0	42	0
Итого за обед			**21,2**	**27,0**	**69,1**	**580**	**11,1**
Полдник							
ТК№118 1994г	Оладьи печеные	150	12,2	10,2	60,3	366	
ТК№115 1994г	Повидло фруктовое	30	-	0	19,2	75	-
ТК№ 96-2010	Чай с сахаром	180	-	-	10,0	40	-
-	Фрукты свежие	85	0,2	0,2	5,9	22	6,0
Итого за ужин 1			**5,8**	**8,7**	**65,1**	**339**	**20,4**
Всего за день			**37**	**54.7**	**210,2**	**1441**	**52.9**
Завтрак							
№2-2017г.	Сыр порционно	10	3,2	2,9	-	36,3	0,07
№31-2010г.	Каша манная молочная	180	6,2	5,4	20,0	158	1,0

	жидкая						
№ 97-2010г	Какао с молоком	180	4,05	3,3	17,7	118,5	1,5
-	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**10,0**	**13,3**	**54,7**	**396**	**2,8**
2 завтрак							
-	Морс клюквенный	150	0,15	-	15,9	76,5	1,65
Итого за завтрак 2			**0,2**	**0,2**	**5,9**	**22**	**6,0**
Обед							
№ 8-2010	Рассольник ленинградский с говядиной	200/15	7.0	4.9	27. 0	181.9	6.8
№ 324-1994	Котлета рубленая из птицы (говядина)	80 80	12.8 15,8	4.7 12,6	15.9 17,8	156 260	0. 4 0,10
№81-2010г	Овощи тушеные	150	1,2	3,4	6,9	58	15,1
Сб.1994г	Овощи свежие порционные	30	0,3	0,1	1,1	7	7,5
ТК№113 1997г.	Напиток из плодов шиповника	180	0,3	0,15	21,6	97,5	75

-	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	16,7	70	0
Итого за обед			**24. 7**	**13. 7**	**92. 6**	**576. 9**	**29. 8**
Полдник							
№14-2010г	Запеканка творожная	150	18,1	11,3	17,2	247	0,28
	Молоко сгущенное порционно	30	2,74	3,23	21,28	119,7	-
	Чай с сахаром	180	-	-	12	48	-
-	Фрукты	85	0,2	0,2	6,5	22	6,0
Итого за ужин 1			**20**	**15. 9**	**54.6**	**339**	**14**
Всего за день			**54. 9**	**43. 1**	**207. 8**	**1333. 9**	**52.6**
День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне- зимний Возрастная категория 3-7 лет							
Завтрак							
№ 22-1997г	Масло сливочное порционное	5	0,1	7,3	0,1	75	-
№43- 2010г.	Омлет натуральный, Горошек зеленый	100 30	10,0 0,3	12,0 -	2,0 0,7	155 4	0,05 0,01

№100-2010г	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	4,0	21,2	142	1,8
-	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**12,4**	**19,6**	**29,1**	**343**	**3,2**
2 завтрак							
-	Сок фруктовый (промышленного производства)	180	0,9	0,4	21,2	62	13,3
Итого за завтрак 2			**0,9**	**0,4**	**21,2**	**62**	**13,3**
Обед							
№13, 20-2010г	Суп картофельный с рыбой	200	6,5	2,5	13	113	10
№ 82-2010г	Жаркое по домашнему	160	3,0	4,1	8,3	105	25,7
Сб.-1994г	Овощи свежие порционные	40	0,2	-	0,5	3	2,0
№91 2010г.	Компот из кураги	180	0,15	-	15,9	76,5	

-	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	10,0	42	0
Итого за обед			**23,6**	**26,1**	**91,5**	**661**	**29,9**
Полдник							
№104-2010г	Сдоба обыкновенная	100	6,0	6,7	48,8	286	0,2
№14 -2010г.	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,4	8,0	40,9	256,7	0,5
№ 97-2010г	Чай с сахаром	180	1,9	2,3	18,9	110	1,3
-	Свежие фрукты	120	2,3	0,3	20,0	81	0
Н О Р М А			**54,0** **270,0**	**60,0** **300,0**	**261,0** **1305,0**	**1800** **9000**	
День: Понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне- зимний Возрастная категория 3-7 лет							
Завтрак							
№ -73-1994г	Макароны запеченные с сыром	160	8,6	9,3	34,05	261	0,15
№102-2010г	Чай с сахаром	180	0	0	16,0	64	0
-	Батон нарезной обогащенный	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0

	микронуклиентами						
Итого за завтрак 1			**5. 0**	**17. 6**	**80. 6**	**503. 6**	**0**
2 завтрак							
№95-1994г	Сок фабричный	150	0. 9	0. 2	17,7	80. 3	1. 4
Итого за завтрак 2			**0. 9**	**0. 2**	**17,7**	**80. 3**	**1. 4**
Обед							
№14-2017г	Суп картофельный с яйцом, мясом	200/15	4,3	7,3	10,9	126	8,3
№87-2017г	Голубцы любительские	100/100	9. 4	15. 1	10. 4	209. 1	1,0
Сб.1994г	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,5	3	2,0
№91-2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,3	-	29,1	102	0,5
-	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	16,7	70	0
Итого за обед			**22,3**	**26. 2**	**97. 2**	**692. 1**	**13,8**
Полдник							
№189	Каша гречневая молочная	180	6. 6	8. 2	45. 2	280. 5	0. 5

2010г	вязкая с маслом сливочным						
№-433	Какао с молоком	180	3. 4	3. 3	22,0	132. 1	0.5
	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
-	Фрукты	85	0,2	0,2	6,3	22	6,0
Итого за ужин 1			**11.8**	**11. 9**	**88. 3**	**495. 6**	**7**
Всего за день			**40**	**55. 9**	**283. 8**	**1771. 6**	**22. 2**
День: Вторник Неделя: вторая Сезон: весенне- зимний Возрастная категория 3-7 лет							
Завтрак							
№ 23-2010г	Масло сливочное порционно	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0
№44-1994г	Каша геркулесовая молочная, жидкая с маслом	180	2,83	2,0	10,9	73	0,3
№100-2010г	Кофейный напиток с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	1,8

-	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**25**	**26. 2**	**57. 5**	**580**	**2,2**
2 завтрак							
-	Морс клюквенный	150	0,2	0,2	5,9	28	6,0
Итого за завтрак 2			**0,2**	**0,2**	**5,9**	**28**	**6,0**
№ 7,17-2010г	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясом	200/15	7,1	6,5	9,1	123	20,3
№63 1994г.	Котлета «Мозаика»	80	13,3	23,3	10,5	311	6,3
№78 1994г.	Картофельное пюре	150	2,2	3,1	7,8	85	0,09
-	Овощи порционные /томаты грунтовые/	30	0. 33	0. 06	1. 14	7. 2	7. 5
№91-2010г.	Компот из кураги	180	0	0	12.8	51,9	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	10. 0	52	0
Итого на обед			**24. 4**	**23. 2**	**65.9**	**597. 6**	**33. 3**
Полдник							
№189	Вареники ленивые ,соус	150/100	6,6	8,2	45,2	280,5	0,5

	молочный сладкий.		1,9	4,9	12,8	1,3	0,4
№ 96-2010г	Чай с сахаром	180	-	-	10,0	40	-
-	Фрукты свежие	85	0,9	0,2	6,7	35 -7	0
Итого за ужин 1			**14**	**12.8**	**100.9**	**594,5**	**0,5**
Всего за день			**63,6**	**62,4**	**185,6**	**1858,5**	**45**
День: Среда Неделя: вторая Сезон: весенне- зимний Возрастная категория 3-7 лет							
№ 22-2010г	Масло сливочное порционное	5	0,1	8,3	0,1	75	-
№ 33-2010г	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/3	4,7	6,5	27,2	187 -20	1,4
№100-2010г	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	1,8
-	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**11.3**	**19.0**	**68.3**	**407**	**3.2**

2 завтрак							
к/к	Напиток из черной смородины	150	0,1	-	0,7	4	-
Итого за завтрак 2			**0,6**	**0,2**	**18,2**	**83**	**3,6**
Обед							
№8,17-2010г	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,1	6,7	19,4	156	7,2
№ 272-2008г	Шницель из говядины по-деревенски	80	13,7	20,6	13,8	300	4,5
№ 338-2008г	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	3,2	3,2	13,5	106,2	8,9
Сб.1994г	Овощи консервированные (свежие)	20	0,2	-	0,3	3	1,0
№ 92-2010г	Кисель фруктовый с витамином С	180	0,2	-	22,5	106	1,3
-	Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	10,0	52	0
Итого за обед			**27,5**	**12,5**	**72,6**	**543**	**13,8**
Полдник							
№104-2010г.	Сдоба обыкновенная	100	8,17	4,8	48,8	294	-

№14-2010г	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,8	3,9	28,9	81	0,7
№ 96-2010г	Чай с сахаром, лимоном	150/5	-	-	1,2	42	2,0
Итого за ужин 1			**6,6**	**12,6**	**32**	**417**	**37,7**
Всего за день			**46**	**44.3**	**191.1**	**1450**	**58.3**
День: Четверг Неделя: вторая Сезон: весенне- зимний Возрастная категория 3-7 лет							
	Завтрак						
№32- 2010г.	Каша пшенная молочная жидкая	10	6,2	3,6	25,8	160	1,4
№ 96-2010г	Кофейный напиток с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	1,8
-	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**9,4**	**10,7**	**52,9**	**356**	**1,5**
2 завтрак							

№95 1994г.	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,5	21,6	97,5	75
Итого за завтрак 2			**0,2**	**0,2**	**5,9**	**28**	**6,0**
№10-2017г. 193/3,ТТК	Свекольник с мясом	200/15	1,4	1,7	4,5	45	
Тех. карта №73 2017г	Биточки рыбные по-домашнему	80	14,1	8,6	12,1	189	1,0
№24 2011г.	Картофель тушеный	150	2,3	5,8	13,5	121	0,09
№702-1997г	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	-	23,7	97,5	0,45
-	Хлеб ржаной	50	2,7	0,6	16,7	87	0
Итого за обед			**32,6**	**26,1**	**116,9**	**841**	**13,9**
Полдник							
ТТК№84-2010г.	Капуста тушеная с мясом	160/20	3,1	8,1	27,7	188	14,4
№103-2010г	Чай с сахаром	150	5,4	4,5	19,2	138,9	0,8

-	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за ужин 1			**17.9**	**14.6**	**35.8**	**375**	**1.4**
Всего за день			**60.1**	**51.6**	**211.5**	**1600**	**22.8**
День: Пятница Неделя: вторая Сезон: весенне- зимний Возрастная категория 3-7 лет							
№46-2010г	Запеканка из творога, джем фруктовый	150/30	18,1	11,3	17,2	247	0,06
№96 2010г	Какао с молоком	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,8
Итого за завтрак 1			**13,3**	**19,8**	**79,3**	**567**	**5,8**
2 завтрак							
к/к	Сок фруктовый	120	0,6	0	22,9	64,5	7,2
Итого за завтрак 2			**0,6**	**0**	**22,9**	**99**	**7,2**
Обед							
№89-2008г	Суп гороховый с мясом	200/15	5,7	7,1	8,4	121,7	4,1
№64-2010г	«Ёжики» мясные	100/100	14,0	13,2	13,5	243	3,0
№4- 2010г.	Икра морковная	100	1,6	6,3	5,3	99	3,2

№112 -2017г.	Напиток клюквенный	180	0,15	-	15,9	76,5	1,654
-	Хлеб ржаной	50	1,6	0,4	10,0	52 -2	0
Итого за обед			**26,6**	**17,8**	**75,5**	**611**	**30,1**
Полдник							
№56-2017г.	Биточки или котлеты манные, рисовые с молоком сгущенным	150/30	6	7,2	34,5	237	0,5
№92-2010	Кисель из свежих замороженных ягод	180	0,2	-	19,0	88,5	1,05
-	Фрукты	150	0,2	0,2	5,9	37,6	6,0
Итого за ужин 1			**14,9**	**14,4**	**127,4**	**705**	**7,14**
Всего за день			**55,4**	**52**	**305,1**	**1982**	**50,24**
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ			**265,1** **53,02**	**266.2** **53,24**	**1177,1** **235,42**	**8662,1** **1732.42**	**198,54** **39,7**
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ			52	53,6	227	**1620**	**45**

Н О Р М А		**54,0** **540,0**	**60,0** **600,0**	**261,0** **2610,0**	**1800** **18000**	

* отварные мясо и рыба, фрикадельки мясные, консервы мясные в том числе включены в объём первого блюда (первое блюдо - 235г, наполнитель- 15)

** масло сливочное включено в объём каши (каша – 195г, масло сливочное – 5г)

- в меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов 1994-1996гг, 1997г, 2004г, 2010г

- горошек зелёный и кукурузу сахарную консервированные использовать в питании после термической обработки

- консервированные овощи использовать без содержания уксуса

- овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

- лук репчатый в свежем виде использовать после бланширования

- не использовать в питании воспитанников продукты приведённые в приложении № 5 СанПин 2.4.1.2660-10

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
возрастная категория: 1,5 – 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
			Б	Ж	У		С
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
№74-2010г	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,0	5,6	35,28	226,8	-
№93-2010г	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	-	-	10,35	48	0,15-
-	Батон нарезной обогащенный микронуклиентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**7,9**	**16,1**	**60,7**	**401**	**3,0**
2 завтрак							
-	Сок фруктовый (промышленного производства)	120	0,5	0,2	18,2	73	3,6

Итого за завтрак 2			**0,5**	**0,2**	**18,2**	**73**	**3,6**
Обед							
№89-2008г	Суп картофельный с мясом	180/15	5,7	7,1	8,4	121,7	4,1
№82-2017г.	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски	60	9,48	11,16	3,96	155,4	2,9
№82-2010г.	Капуста тушеная	120	2,0	2,7	5,5	70	17,1
№91-2010г	Компот из кураги	150	0	0	11.6	46.5	0
-	Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	10,0	42	0
Итого за обед			**26. 8**	**33. 5**	**81. 1**	**740**	**33. 6**
Полдник							
№189-2008г	Каша пшенная молочная жидкая	150	5.4	8.0	40. 9	256. 7	0. 5
№432-2008г	Кофейный напиток	150	2.3	1.6	25.9	126.4	0.3
-	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого			**9. 9**	**10. 5**	**92**	**459. 3**	**0. 8**
Всего за день			**45. 1**	**60. 3**	**252**	**1673. 3**	**41, 0**

День: вторник Неделя: первая Сезон: весенне-зимний возрастная категория: 1,5 – 3 лет							
Завтрак							
№2-2017г	Сыр порциями	10	2,7	3,3	0	36,3	0,1
№46-2010г	Каша пшеничная молочная жидкая	150	13,0	16,6	19,0	288	0,5
№100-2010г	Какао с молоком	150	3,1	4,0	21,2	142	1,8
-	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**20,4**	**24,1**	**55,0**	**543**	**2,4**
-	Морс из черной смородины	150	0,9	0,1	18,2	77,7	0,2
Итого за завтрак 2			**0,2**	**0,2**	**5,9**	**22**	**6,0**
Обед							
№13-2011	Суп с макаронными изделиями с мясом	180/15	6,1	5,4	39,3	204	0,9
№72-2017	Котлета рыбная	60	11,7	15,1	19,9	268	0,08

	любительская						
№78-2010г	Картофельное пюре	120	24,4	6,2	15,6	170	0,18
Сб.1994г	Овощи консервированные (свежие)	30	0,2	-	0,3	3	1,0
№93-2010г	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	-	-	10,35	48	0,15
-	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	10,0	42	0
Итого за обед			**16,4**	**16,8**	**65,0**	**504**	**33,8**
Полдник							
№189-2008г	Вареники ленивые, соус молочный сладкий	130/80	15,4 1,9	12,0 4,9	28,0 12,8	288,0 103	0. 4 0,4
№96-2010г	Чай с сахаром	150	5. 9	4. 4	19.3	145. 2	0. 5
	Фрукты свежие	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4
Итого за ужин 1			**14**	**15. 4**	**85. 8**	**539. 6**	**0. 8**
Всего за день			**51**	**56. 5**	**211. 7**	**1608. 6**	**43**

День: Среда Неделя: первая Сезон: весенне-зимний возрастная категория: 1,5 – 3 лет **Завтрак**							
№ 22-1997г	Масло сливочное порционное	5	0,1	8,3	0,1	75	-
№38-2010г	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	150	4,7	6,9	32,9	220	1,4
№98-2010г	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,4	23,0	142	2,0
-	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**9,1**	**18,8**	**70,8**	**498**	**3,4**
2 завтрак							
-	Морс клюквенный	150	0,9	0,2	5,2	24	18,0
Итого за завтрак 2			**0,9**	**0,2**	**5,2**	**24**	**18,0**
Обед							

№6-2011г	Борщ с мясом	180/15	4,7	6,5	9,3	135	9,5
№74-2010г	Плов с мясом (с птицей)	160 160	45,2 28,8	36,8 51,1	23,5 9,4	580 202	3,5 1,8
Сб.1994г	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0
№93-2010г	Компот из сухофруктов	150	-	-	12,4	47	0,2
-	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	10,0	42	0
Итого за обед			**21,2**	**27,0**	**69,1**	**580**	**11,1**
Полдник							
ТК№118-2017г	Оладьи печеные	120	12,2	10,2	60,3	366	0,7
ТК№115 2017г	Повидло	20	-	0	19,2	75	-
№ 96-2010г	Чай с сахаром	150	-	-	10,0	40	-
-	Фрукты	85	0,2	0,2	5,9	22	6,0
Итого за ужин 1			**5,8**	**8,7**	**65,1**	**339**	**20,4**
Всего за день			**37**	**54.7**	**210,2**	**1441**	**52.9**

День: четверг Неделя: первая Сезон: весенне- зимний Возрастная категория 1,5-3 лет							
	Завтрак						
№2-2017г.	Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	36,3	0,1
№31-2010г	Каша манная молочная жидкая	150	6,2	5,4	20,0	184	1,0
№-100-2010г.	Какао с молоком	150	3. 4	3. 3	22,0	132. 1	0.5
-	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**10,0**	**13,3**	**54,7**	**396**	**2,8**
2 завтрак							
-	Напиток лимонный	150	0,5	0,1	10,1	46,0	0,6
Итого за завтрак 2			**0,2**	**0,2**	**5,9**	**22**	**6,0**
Обед							
№ 8-2010	Рассольник ленинградский с говядиной	180/15	7.0	4.9	27. 0	181.9	6.8
№ 324-1994	Котлета рубленая из птицы	60	12.8	4.7	15.9	156	0. 4

	(говядина)	60	15,8	12,6	17,8	260	0,10
№81-2010г	Овощи тушеные	120	1,2	3,4	6,9	58	15,1
Сб.1994г	Овощи свежие порционные	30	0,3	0,1	1,1	7	7,5
№702-1997г	Напиток из плодов шиповника	150	0,4	0,2	2,2	97,5	75
-	Хлеб ржаной	40	2,8	0,6	16,7	70	0
Итого за обед			**24. 7**	**13. 7**	**92. 6**	**576. 9**	**29. 8**
Полдник							
№14-2010г	Запеканка творожная	130	18,1	11,3	17,2	247	0,28
	Молоко сгущенное	20	2,74	3,23	21,28	119,7	-
№96-2010г.	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-
-	Фрукты	85	0,2	0,2	6,5	22	6,0
Итого за ужин 1			**20**	**15. 9**	**54.6**	**339**	**14**
Всего за день			**54. 9**	**43. 1**	**207. 8**	**1333. 9**	**52.6**
День: пятница Неделя: первая Сезон: весенне-зимний возрастная категория: 1,5 – 3 лет **Завтрак**							

№ 22-1997г	Масло сливочное порционное	5	0,1	7,3	0,1	75	-
№43 2010г.	Омлет натуральный, Горошек зеленый	100 30	10,0 0,3	12,0 -	2,0 0,7	155 4	0,05 0,01
№-98-2010г.	Кофейный напиток с молоком	150	3. 4	3. 3	22,0	132. 1	0.5
-	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**12,4**	**19,6**	**29,1**	**343**	**3,2**
2 завтрак							
-	Сок фруктовый (промышленного производства)	120	0,9	0,4	21,2	62	13,3
Итого за завтрак 2			**0,9**	**0,4**	**21,2**	**62**	**13,3**
	Обед						
№17 2018г.	Суп картофельный с рыбой	180	5,2	2,0	10,2	90	7,8
№ 82	Жаркое по домашнему	150	3,0	4,1	8,3	105	25,7

2010г							
Сб.-1994г	Овощи свежие порционные	20	0,2	-	0,5	3	2,0
ТК№112 1994г.	Компот из кураги	150	0,3	-	15,9	65	0,3
-	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	10,0	42	0
Итого за обед			**23,6**	**26,1**	**91,5**	**661**	**29,9**
Полдник							
№104-2010г	Сдоба обыкновенная	80	6,0	6,7	48,8	286	0,2
№13-2010г.	Суп молочный с макаронными изделиями	130	5,4	8,0	40,9	256,7	0,5
№ 96-2010г	Чай с сахаром	150	-	-	10,0	40	-
-	Свежие фрукты	120	2,3	0,3	20,0	81	0
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ			**233. 3** **46. 6**	**269.8** **54**	**1092** **218.4**	**7098** **1507.2**	**244.4** **49**
Н О Р М А			**54,0** **270,0**	**60,0** **300,0**	**261,0** **1305,0**	**1800** **9000**	

День: Понедельник Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний возрастная категория: 1,5 – 3 лет **Завтрак**							
№ 22-1997г	Сыр порционно	10	2028	2,94	0	35,97	0
№ -73-1994г	Макароны отварные	130	3.9	10. 1	49.7	303. 6	0
№102-2010г	Чай с сахаром	150	0	0	16,0	64	0
-	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**5. 0**	**17. 6**	**80. 6**	**503. 6**	**0**
2 завтрак							
№95-1994г	Сок фабричный	100	0. 9	0. 2	17,7	80. 3	1. 4
Итого за завтрак 2			**0. 9**	**0. 2**	**17,7**	**80. 3**	**1. 4**
Обед							
ТТК, №14-2017г	Суп картофельный с яйцом, мясом	180/15	4,3	7,3	10,9	126	8,3
ТТК	Голубцы любительские,	100/80	9. 4	15. 1	10. 4	209. 1	1,0

№87-2017г							
Сб.-1994г	Овощи свежие порционные	20	0,2	-	0,5	3	2,0
№91-2010г	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,3	-	29,1	102	0,5
-	Хлеб ржаной	40	2,7	0,6	16,7	70	0
Итого за обед			**22,3**	**26. 2**	**97. 2**	**692. 1**	**13,8**
Полдник							
№189-2010г	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	150/2	6. 6	8. 2	45. 2	280. 5	0. 5
№-433	Какао с молоком	150	3. 4	3. 3	22,0	132. 1	0.5
	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за ужин 1			**11.8**	**11. 9**	**88. 3**	**495. 6**	**7**
Всего за день			**40**	**55. 9**	**283. 8**	**1771. 6**	**22. 2**
День: Вторник Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний возрастная категория: 1,5 – 3 лет							

Завтрак							
№ 23-2010г	Масло сливочное порционно	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0
№44-1994г	Каша геркулесовая молочная, с маслом	150/2	2,83	2,0	10,9	73	0,3
№100-2010г	Кофейный напиток с молоком	150	4,9	4,0	21,2	142	1,8
-	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**25**	**26. 2**	**57. 5**	**580**	**2,2**
2 завтрак							
-	Напиток клюквенный	150	0,2	0,2	5,9	28	6,0
Итого за завтрак 2			**0,2**	**0,2**	**5,9**	**28**	**6,0**
Обед							
№ 7-2010г	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, сметаной	180/15/5	7,1	6,5	9,1	123	20,3
№83 2017г.	Котлета «Мозаика»	60	13,3	23,3	10,5	311	6,3

№78 2010г.	Картофельное пюре	100	2,2	3,1	7,8	85	0,09
-	Овощи порционные /томаты грунтовые/	30	0. 33	0. 06	1. 14	7. 2	7. 5
№91-2010г.	Компот из кураги	150	0	0	12.8	51,9	0,5
-	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	10. 0	52	0
Итого на обед			**24. 4**	**23. 2**	**65.9**	**597. 6**	**33. 3**
Полдник							
№189	Вареники ленивые ,соус молочный сладкий	110/80	6,6	8,2	45,2	280,5	
№ 96-2010г	Чай с сахаром	150	-	-	10,0	40	-
-	Фрукты свежие	85	0,9	0,2	6,7	35 -7	0
Итого за ужин 1			**14**	**12.8**	**100.9**	**594,5**	**0,5**
Всего за день			**63,6**	**62,4**	**185,6**	**1858,5**	**45**
День: Среда Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний возрастная категория: 1,5 – 3 лет **Завтрак**							

№ -20107г	Сыр порционно	10	0,1	8,3	0,1	75	
№ 33-2010г	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,7	6,5	27,2	187 -20	1,4
№100- 2010г	Какао с молоком	150	4,9	4,0	21,2	142	1,8
-	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**11.3**	**19.0**	**68.3**	**407**	**3.2**
2 завтрак							
№90-2010г.	Напиток из черной смородины	120	0,1	-	0,7	42	0,2
Итого за завтрак 2			**0,6**	**0,2**	**18,2**	**83**	**3,6**
Обед							
№8,17-2010г	Суп картофельный с рыбными консервами	180	7,1	6,7	19,4	156	7,2
№ 85-2017г	Шницель из говядины по-деревенски	60	13,7	20,6	13,8	300	4,5
№ 338-2008г	Овощи тушеные	100	3,2	3,2	13,5	96,2	9,9

Сб.1994г	Овощи консервированные (свежие)	20	0,2	-	0,3	3	1,0
№ 92-2010г	Кисель плодово-ягодный с витамином С	150	0,2	-	22,5 +0,6	106 -21	1,3
-	Хлеб ржаной	30	1,6	0,4	10,0	52	0
Итого за обед			**27,5**	**12,5**	**72,6**	**543**	**13,8**
Полдник							
№104- 2010г.	Сдоба обыкновенная	80	12,7	8,2	46,4	315	0,16
№13-2010г	Суп молочный с макаронными изделиями	120	3,8	3,9	28,9	81	0,7
№ 96-2010г	Чай с сахаром, лимоном	150/5	-	-	1,2	42	2,0
-	Фрукты	85	0,2	0,2	5,9 +0,6	28 -7	6,0
Итого за ужин 1			**6,6**	**12,6**	**32**	**417**	**37,7**
Всего за день			**46**	**44.3**	**191.1**	**1450**	**58.3**
День:Четверг Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний возрастная категория: 1,5 – 3 лет							

Завтрак							
№2-2017г.	Масло сливочное порционно	5	2,3	2,9	-	36,3	0,1
№32-2010г.	Каша пшенная молочная жидкая	150	4,7	2,7	19,4	120	1,0
№ 96-2010г	Кофейный напиток с молоком	150	4,9	4,0	21,2	142	1,8
	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за завтрак 1			**9,4**	**10,7**	**52,9**	**356**	**1,5**
2 завтрак							
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,2	21,6	97,5	75,0
Итого за завтрак 2			**0,2**	**0,2**	**5,9**	**28**	**6,0**
Обед							
№10-2017г	Свекольник с мясом	180/15	5,7	6,9	7,7	118,4	5,3
№ 73-2017г	Биточки рыбные по-домашнему	60	14,1	8,6	12,1	189	1,0

№24 2004г	Картофель тушеный	100	2,3	5,8	13,5	121	0,09
№113-2017г	Напиток из плодов шиповника	150	0,2	0,1	14,4	65	50
-	Хлеб ржаной	40	2,7	0,6	16,7	87	0
Итого за обед			**32,6**	**26,1**	**116,9**	**841**	**13,9**
Полдник							
№82-2010г.	Капуста тушеная с мясом	120/20	3,1	8,1	27,7	188	14,4
№96-2010г	Чай с сахаром	150	5,4	4,5	19,2	138,9	0,8
-	Батон нарезной из муки высшего сорта,обогащен микронутриентами	30	7,5	2,9	51,4	262	34,0
Итого за ужин 1			**17.9**	**14.6**	**35.8**	**375**	**1.4**
Всего за день			**60.1**	**51.6**	**211.5**	**1600**	**22.8**
День: Пятница Неделя: вторая Сезон: весенне-зимний возрастная категория: 1,5 – 3 лет							

Завтрак							
№46-2010г	Запеканка из творога, джем фруктовый	120/20	18,1	11,3	17,2	247	0,06
№ 98-2010г	Кофейный напиток с молоком	150	4,9	4,0	21,2	142	1,8
Итого за завтрак 1			**13,3**	**19,8**	**79,3**	**567**	**5,8**
2 завтрак							
к/к	Сок фруктовый	100	0,6	0	22,9	64,5	7,2
Итого за завтрак 2			**0,6**	**0**	**22,9**	**99**	**7,2**
Обед							
№89-2008г	Суп гороховый с мясом	180/15	5,7	7,1	8,4	121,7	4,1
№4- 2010г.	Икра морковная	80	1,6	6,3	5,3	99	3,2
№64-2010г	«Ёжики» мясные	80/80	18,4	16,2	12,5	273	0,30
ТК№91 2010г.	Компот из сухофруктов	150	0,15	-	15,9	76,5	
-	Хлеб ржаной	40	1,6	0,4	10,0	52 -2	0
Итого за обед			**26,6**	**17,8**	**75,5**	**611**	**30,1**

Полдник							
№56-2017г..	Биточки или котлеты манные, рисовые Молоко сгущенное порционно	120 30	8,1 1,9	6,8 4,9	40,2 12,8	158 51	0,3 0,02
№96-2010	Чай с сахаром	150	5,4	4,5	19,2	138,9	0,8
-	Фрукты	85	0,2	0,2	5,9	37,6	6,0
Итого за ужин 1			**14,9**	**14,4**	**127,4**	**705**	**7,14**
Всего за день			**55,4**	**52**	**305,1**	**1982**	**50,24**
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ			**265,1** **53,02**	**266.2** **53,24**	**1177,1** **235,42**	**8662,1** **1732.42**	**198,54** **39,7**
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ			52	53,6	227	**1620**	**45**
Н О Р М А			**54,0** **540,0**	**60,0** **600,0**	**261,0** **2610,0**	**1800** **18000**	

* отварные мясо и рыба, фрикадельки мясные, консервы мясные в том числе включены в объём первого блюда (первое блюдо - 235г, наполнитель- 15)

** масло сливочное включено в объём каши (каша – 195г, масло сливочное – 5г)

- в меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов 1994-1996гг, 1997г, 2004г, 2010г

- горошек зелёный и кукурузу сахарную консервированные использовать в питании после термической обработки

- консервированные овощи использовать без содержания уксуса

- овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

- лук репчатый в свежем виде использовать после бланширования

- не использовать в питании воспитанников продукты приведённые в приложении № 5 СанПин 2.4.1.2660-10

МДОУ "БЕРЕЗКА"

Подписан: МДОУ "БЕРЕЗКА"
DN: STREET="УЛИЦА КООПЕРАТИВНАЯ, 25", S=76 ОБЛАСТЬ ЯРОСЛАВСКАЯ, L="РАЙОН ПЕРВОМАЙСКИЙ, РАБОЧИЙ ПОСЕЛОК ПРЕЧИСТОЕ", C=RU, G=Ольга Васильевна, SN=Ветрова, CN="МДОУ ""БЕРЕЗКА""", T=Заведующая, O="МДОУ ""БЕРЕЗКА""", E=7623003789@nalog.tensor.ru, ИНН=007623003789, СНИЛС=04595273080, ОГРН=1027601459269
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2021-03-23 08:43:59
Foxit Reader Версия: 9.0.0

Утверждаю
Заведующая МДОУ «Березка»

_____О.В.Ветрова
«_____»_____2021г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для детей с пребыванием в дошкольной организации 10 часов

возрастная категория 1,5-3 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
				Завтрак					
1.Каша гречневая рассыпчатая 3.Кисель из концентрата 4.Батон	1.Масло сливочное 2.Каша пшеничная молочная с маслом 3. Какао 4.Батон	1. Масло сливочное 2.Каша «Дружба» 3.Кофейный напиток 4.Батон	1. Каша манная молочная жидкая 2. Какао с молоком 3.Хлеб пшеничный	1.Масло сливочное 2.Омлет натуральный, горошек зеленый порционно 3.Какао с молоком 4.Батон	1.Макароны, запеченные с сыром 3.Чай с сахаром 4.Батон	1.Масло сливочное 2.Каша геркулесовая молочная жидкая 3.Кофейный напиток 4.Батон	1.Масло сливочное 2.Каша рисовая молочная жидкая 3.Какао с молоком 4.батон	1.Каша пшенная молочная жидкая 2.Кофейный напиток 3.Батон	1.Запеканка творожная, повидло 3.Какао с молоком
				2 завтрак					
Сок фруктовый	Морс из черной смородины	Морс клюквенный	Напиток лимонный	Сок фруктовый	Сок фруктовый	Морс клюквенный	Напиток из смородины	Напиток из шиповника	Сок фруктовый
				Обед					
1.Суп картофельный с мясом 2.Котлета мясо-картофельная по-хлыновски 3.Капуста тушеная 4.Компот из кураги 5.Хлеб ржаной	1 Суп вермишелевый. 2.Котлеты рыбные любительские Картофельное пюре 4.Кисель 5.Хлеб ржаной	1. Борщ с мясом 2.Плов с мясом(птицей) 3.Овощи свежие 4.Компот из сухофруктов 5.Хлеб ржаной	1.Рассольник ленинградский 2.Колета из говядины(Котлеты рубленые из птицы) 3.Овощи тушеные 4.Напиток витаминный 6.Хлеб ржаной	1.Суп картофельный с рыбой 2.Жаркое по-домашнему 3.Овощи свежие 4.Компот из кураги 5.Хлеб ржаной	1.Суп картофельный с яйцом 2Голубцы любительские 3.Компот из сухофруктов 4.Хлеб ржаной.	1.Щи из свежей капусты с мясом 2.Котлета «Мозаика» 3.Картофельное пюре 4.Овощи свежие 5.Компот из кураги 6.Хлеб ржаной	1.Суп картофельный с рыбными консервами 2.Шницель по-деревенски 3.Овощи тушеные 4.Свежие овощи 5.Кисель 6.Хлеб ржаной	1.Свекольник с мясом 2.Биточки рыбные по-домашнему 3Картофель тушеный 5.Компот из сухофруктов 6.Хлеб ржаной	1.Суп гороховый с мясом 2.Икра морковная 3.»Ёжики» мясные 4.Напиток из шиповника 5.Хлеб ржаной
				Полдник					
1.Каша пшенная молочная жидкая 2.Кофейный напиток 3.Батон	1.Вареники ленивые, соус сметанный 2.Чай с сахаром 3.Фрукты свежие	1.Оладьи печеные с повидлом 2.Чай с сахаром 3.Свежие фрукты	1.Запеканка творожная, молоко сгущенное 2.Чай с сахаром	1.Булочка домашняя сдобная 2.Суп молочный с макаронными изделиями 3.Чай с сахаром	1.Каша гречневая молочная вязкая 2.Какао с молоком 3.Батон	1.Вареники ленивые, соус молочный сладкий 2.Чай с сахаром 3.Фрукты свежие	1.Сдоба обыкновенная 2.Вермишель молочная 3.Чай с сахаром 4.Фрукты свежие	1.Капуста тушеная с мясом 2.Чай с сахаром 3.Батон	1Котлеты манные,(рисовые) Молоко сгущенное порционно 3.Чай с сахаром 4.Фрукты св.