УТ

Пр

«З

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сведения о сертификате

Сертификат: FC3AD7F3D91CA90E13A783220C1122718C589996
Срок действия с 10.03.2021 по 08.03.2031
Владелец: Петрушина Наталия Викторовна
Организация: МБДОУ "Детский сад № 34 "Золотой ключик"
Должность: Заведующий
Основание: Я автор этого документа
Дата: 02-06-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети

Основное (организационное) меню приготав

для возрастной группы детей от 3-

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще		
			Белки	Жиры	У
Неделя 1 День 1 Понедельник					
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	200	4,59	4,90	
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	
Итого за завтрак:		**410**	**7,71**	**14,35**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1.5	1,95	
Итого за 2 завтрак:		**210**	**2,4**	**1,95**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,0	4,3	
	Тефтели рыбные	80	9,65	1,49	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	50	0,35	-	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	
Итого за обед:		**712.5**	**20,71**	**11,2**	
Полдник	Сырники из творога	150	18,6	13,77	
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	25	1,5	1,8	
	Напиток кисломолочный «Снежок»	180	5,22	4,5	
Итого за полдник:		**355**	**25,32**	**20,07**	
Итого за день:		**1687.5**	**57,05**	**51,44**	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще		
			Белки	Жиры	У
Неделя 1 День 2 Вторник					
Завтрак	Суп молочный манный	200	5,48	5,0	
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	
Итого за завтрак:		**419**	**15,6**	**15,46**	
2 Завтрак	Яблоки печеные	80	0,32	0,32	
Итого за 2 завтрак:		**80**	**0,32**	**0,32**	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	
	Гуляш из отварного мяса	100	18,05	14,26	
	Макаронные изделия отварные	130	5,50	4,57	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	
Итого за обед:		**663,75**	**28,72**	**2,4354**	
Полдник	Омлет натуральный	130	9,28	18,03	
	Кабачковая икра	50	1,5	6,5	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	
Итого за полдник:		**378,75**	**12,1**	**24,88**	
Итого за день:		**1541,5**	**56,74**	**64,014**	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще		
			Белки	Жиры	У
Неделя 1 День 3 Среда					
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	200	3,79	5,48	
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	
	Масло (порциями)	5	0.04	3,62	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	
Итого за завтрак:		**420**	**8,69**	**11,72**	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	
Итого за 2 завтрак:		**110**	**0,4**	**0,4**	
Обед	Суп к/б картофельный гречневый с куриным мясом со сметаной	200	3,56	2,92	
	Оладьи из печени	80	10.28	11.84	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	
	Кисель с витаминами для детей «Витошка»	200	-	-	
Итого за обед:		**682,5**	**19,91**	**19,97**	
	Пудинг из творога с яблоками	140	13.61	10.67	
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	
Итого за полдник:		**370**	**14.64**	**12,94**	
Итого за день:		**1582,5**	**43,64**	**45,03**	**1**

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще		
			Белки	Жиры	У
Неделя 1 День 4 Четверг					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,20	
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	
Итого за завтрак:		**419**	**15,87**	**15,66**	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	
Итого за 2 завтрак:		**110**	**0,4**	**0,4**	
Обед	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	1,6	2,68	
	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	
	Кисель из повидла	180	0,08	-	
Итого за обед:		**623,75**	**24,39**	**18,09**	
Полдник	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	
	Икра свекольная	135	3,9	7,6	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	
Итого за полдник:		**413,75**	**17,63**	**15,14**	
Итого за день:		**1566,5**	**58,29**	**49,29**	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще		
			Белки	Жиры	У
Неделя 1 День 5 Пятница					
Завтрак	Каша жидкая гречневая	200	5,42	4,98	
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	
Итого за завтрак:		**410**	**11,33**	**16,82**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	
Итого за 2 завтрак:		**180**	**0,90**	**-**	
Обед	Щи по-уральски (с пшеном) со сметаной	200	1,6	3,94	
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	
Итого за обед:		**652,5**	**24,38**	**20,558**	
Полдник	Булочка домашняя	65	3,64	6,26	
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	
Итого за полдник:		**225**	**9,12**	**11,14**	
Итого за день:		**1467,5**	**45,73**	**48,518**	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще		
			Белки	Жиры	У
Неделя 2 День 6 Понедельник					
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	5,59	5,14	
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	
Итого за завтрак:		**330**	**8,71**	**14,59**	
2 Завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,5	1,95	
Итого за 2 завтрак:		**210**	**2,4**	**1.95**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	5,22	4,4	
	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	50	0.35	-	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	
Итого за обед:		**677,5**	**22,37**	**13,018**	
Полдник	Запеканка из творога	125	26,31	18,09	
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	25	1,5	1,8	
	Молоко кипяченое	160	5,48	4.88	
Итого за полдник:		**310**	**33,29**	**24,77**	
Итого за день:		**1527,5**	**66,77**	**54,328**	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще		
			Белки	Жиры	У
Неделя 2 День 7 Вторник					
Завтрак	Каша жидкая манная	200	3,18	3,89	
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	
Итого за завтрак:		**410**	**8,08**	**10,13**	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	
Итого за 2 завтрак:		**110**	**0,4**	**0,4**	
Обед	Свекольник с яйцом со сметаной	200	1,92	6,33	
	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	
Итого за обед:		**623,75**	**19,56**	**15,834**	
Полдник	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	
	Хлеб деревенский	18,75	1.0	0.2	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	
Итого за полдник:		**428.75**	**13,06**	**8,86**	
Итого за день:		**1581,5**	**41,1**	**35,224**	**1**

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще		
			Белки	Жиры	У
Неделя 2 День 8 Среда					
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,47	
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	
Итого за завтрак:		**419**	**15,92**	**15,93**	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	
Итого за 2 завтрак:		**110**	**0,4**	**0,4**	
Обед	Суп овощной со сметаной	200	1,65	5,59	
	Бефстроганов из отварного мяса	90	20,68	14,26	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	8,59	6,09	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	
	Кисель с витаминами для детей «Витошка»	200	-	-	
Итого за обед:		**682,5**	**33,93**	**26,35**	
Полдник	Пирожки печеные с повидлом	80	4,6	1,87	
	Ряженка	180	5,22	4,5	
Итого за полдник:		**260**	**9,82**	**6.37**	
Итого за день:		**1478,5**	**60,07**	**49,05**	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще		
			Белки	Жиры	У
Неделя 2 День 9 Четверг					
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	200	3,79	5,48	
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	
Итого за завтрак:		**410**	**9,7**	**17,32**	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	
Итого за 2 завтрак:		**110**	**0,4**	**0,4**	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,40	1,08	
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	
	Пюре картофельное	130	3.06	4.8	
	Овощи по сезону (капуста квашеная)	40	0,25	-	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	
	Кисель из повидла	180	0,08	-	
Итого за обед:		**683,75**	**27,44**	**15,66**	
Полдник	Яйца вареные	49	5,08	4,6	
	Свекла тушеная в сметане	100	2,09	6.12	
	Хлеб деревенский	18.75	1,2	0,33	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	
Итого за полдник:		**347,75**	**8,43**	**11,07**	
Итого за день:		**1551,5**	**45,97**	**44,45**	

Возрастная категория: от 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые веще		
			Белки	Жиры	У
Неделя 2 День 10 Пятница					
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,8	5,0	
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	
Итого за завтрак:		**419**	**14,92**	**15,46**	
2 Завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	-	
Итого за 2 завтрак:		**180**	**0,9**	**-**	
Обед	Суп к/б картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом со сметаной	200	3,37	2,37	
	Тефтели рыбные	80	9,65	1,49	
	Рагу из овощей	120	3.24	17,36	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	
Итого за обед:		**652.5**	**19,91**	**21,778**	
Полдник	Булочка «Веснушка»	70	6,24	4,89	
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	
Итого за полдник:		**250**	**6,36**	**4,91**	
Итого за день:		**1501,5**	**42,09**	**42,148**	
Среднее значение за период:		**1548,7**	**51,8**	**45,2**	