

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сведения о сертификате

Сертификат: 22A9D080736D9055346C77F632184ADA039D95A7
Срок действия с 10.03.2021 по 08.03.2031
Владелец: Маселко Оксана Витальевна
Организация: Детский сад № 36 "Искорка"
Должность: Заведующий
Основание: Я автор этого документа
Дата: 29-05-2025
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕ
НА ЛЕТНЕ- ОСЕННИЙ П**

для детей от 1 года

**Муниципального бюджетн
образовательного уч**

«Детский сад № 36» «Искорка» г. Фео

детский сад 10,5 часов п

**Основное меню для воспитанников детского сада №36 «И
для детей от 1 года до 3 лет**

Понедельник (1 день)	Выход	Вода питьевая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево ды
Завтрак 1:				
Макаронны отварные с маслом	75.0	3.90	2.90	26.45
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14
Яйцо отварное	55.0	3.20	3.15	0.17
Кабачковая икра	40.0	0.40	1.58	1.85
Консервированная Чай с сахаром	150.0	0.12	0.02	5.08
Итого:	350.00	8.66	11.41	39.69
Завтрак 2:				
Сок фруктовый	75.0	0.39	0.07	7.47
Кондитерские изделия	25.0	0.18	0.02	17.96
Итого:	100.00	0.57	0.09	25.43
Обед:				
Борщ со сметаной	150.0	2.40	7.60	12.70
Котлета мясная	45.0	12.76	11.59	1.22
Каша гречневая	60.0	2.69	2.13	14.32
Овощи свежие (помидор/ Ромэн)	35.0	0.25	0.06	1.30
Булочки и сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70
Итого:	490.00	21.97	22.47	59.35
Полдник:				
Пудинг из творога с рисом	70.0	7.19	6.23	15.22
Кисломолочный продукт	150.0	4.10	3.80	16.20
Итого:	220.00	11.29	10.03	31.42
Итого за день:	1160.00	42.49	44.00	155.89

Вторник (2 день)	Выход	Вода питьевая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево лы
Завтрак 1:				
Суп молочный с манной крупой	162.0	2.40	2.40	10.80
Бутерброд с маслом и сыром	38.0	2.55	5.88	6.03
Кофейный напиток с молоком	150.0	3.70	3.30	10.81
Итого:	350.0	8.65	11.58	27.64
Завтрак 2:				
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.20	12.63
Итого:	155.0	1.47	0.27	20.10
Обед:				
Щи зеленые со сметаной	150.0	3.03	6.14	9.93
Запеканка картофельная с овощами	120.0	9.80	8.70	18.98
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70
Итого:	485.0	15.85	15.83	51.50
Полдник:				
Котлета рыбная	45.0	6.20	2.40	31.00
Овощная икра	80.0	1.14	3.35	9.70
Чай с сахаром и лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56
Итого:	295.0	8.56	5.94	54.34
Итого за день:	1285.0	34.53	33.62	153.58

С р е д а (3 д е н ь)	В ы х о д	В о д а п и т ь е в а я (н а в е с ь д е н ь), 300 мл П и щ е в ы е в е щ е с т в а		
		Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о л ы
З а в т р а к 1:				
С у п м о л о ч н ы й с г е р к у л е с о в о й к р у п о й	170.0	4.20	6.20	14.60
Б у т е р б р о д с м а с л о м	30.0	1.04	3.76	6.14
Ч а й с с а х а р о м	150.0	3.70	3.30	10.81
И т о г о :	350.0	8.94	13.26	31.55
З а в т р а к 2:				
Ф р у к т ы с в е ж и е	80.0	1.10	0.20	12.63
С о к ф р у к т о в ы й	75.0	0.37	0.07	7.47
И т о г о :	155.0	1.47	0.27	20.10
О б е д :				
С у п к а р т о ф е л ь н ы й с р и с о м	150.0	2.29	2.80	19.01
Б и т о ч к и к у р и н ы е	50.0	12.76	11.59	1.22
К а ш а я ч н е в а я р а с с ы п ч а т а я	80.0	1.17	3.30	5.50
О в о щ и с в е ж и е (п о м и д о р / р е г у л е ц)	35.0	0.25	0.06	1.34
К и с е л ь и з к о м п о т н о й с м е с и	150.0	0.22	0.03	8.55
Х л е б п ш е н и ч н ы й	20.0	1.10	0.16	8.56
Х л е б р ж а н о - п ш е н и ч н ы й	30.0	2.55	0.90	12.70
И т о г о :	515.0	20.34	18.84	56.88
П о л д н и к :				
Л а п ш е в н и к с т в о р о г о м	70.0	7.19	6.23	15.22
К и с л о м о л о ч н ы й п р о д у к т	150.0	4.35	4.80	6.15
И т о г о :	220.0	11.54	11.03	21.37
<i>И т о г о з а д е н ь :</i>	<i>1240.0</i>	<i>42.29</i>	<i>43.40</i>	<i>129.90</i>

Ч е т в е р г (4 д е н ь)	В ы х о д	В о д а п и т ь е в а я (н а в е с ь д е н ь), 300 м л П и щ е в ы е в е щ е с т в а		
		Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о л ы
З а в т р а к 1:				
С у п м о л о ч н ы й с п ш е н о м	162.0	4.30	5.30	16.30
Б у т е р б р о д с м а с л о м и с ы р о м	38.0	2.55	5.88	6.03
К о ф е й н ы й н а п и т о к с м о л о к о м	150.0	3.70	3.30	10.81
И т о г о :	350.0	10.55	14.48	33.14
З а в т р а к 2:				
Ф р у к т ы с в е ж и е	80.0	1.10	0.20	12.63
С о к ф р у к т о в ы й	75.0	0.37	0.07	7.47
И т о г о :	155.0	1.47	0.27	20.10
О б е д :				
С в е к о л ь н и к с о с м е т а н о й	150.0	1.63	6.20	9.30
П л о в и з о т в а р н о й г о в я д и н ы	120.0	11.60	12.50	16.18
О в о щ и с в е ж и е (п о м и д о р / а р г у н ы)	35.0	0.25	0.06	1.34
К о м п о т и с у х о ф р у к т о в и с в е ж и х я г о д	150.0	0.22	0.03	8.55
Х л е б п ш е н и ч н ы й	20.0	1.10	0.16	8.56
И т о г о :	475.0	14.80	18.95	43.93
П о л д н и к :				
Т е ф т е л и р ы б н ы е	45.0	6.20	2.40	31.20
О в о щ н о е р а г у	80.0	1.69	3.82	9.71
Х л е б р ж а н о - п ш е н и ч н ы й	30.0	2.55	0.90	12.70
Ч а й с с а х а р о м и л и м о н о м	150.0	0.12	0.03	5.08
И т о г о :	305.0	10.56	7.15	58.69
И т о г о з а д е н ь :	1285.0	37.38	40.85	155.86

Пятница (5 день)	Выход	Вода питьевая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево лы
Завтрак 1:				
Суп молочный с рисовой крупой	170.0	6.50	7.41	21.15
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14
Какао на молоке	150.0	4.55	4.11	13.08
Итого:	350.0	12.09	15.28	40.37
Завтрак 2:				
Кондитерские изделия	25.0	0.18	0.02	17.96
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47
Итого:	100.0	0.55	0.09	25.43
Обед:				
Суп картофельный с грибами	150.0	2.26	5.94	13.91
Оладьи из говяжьей печени	45.0	8.93	11.13	1.84
Макаронные изделия	75.0	3.90	2.90	26.45
Рисовые сухие с маслом и компотом	150.0	0.22	0.03	8.55
Свежий из пшеничного хлеба	20.0	1.10	0.16	7.47
Хлеб ржанопшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70
Итого:	470.0	18.96	21.06	70.92
Полдник:				
Пирожок с фруктовой начинкой	70.0	2.90	2.60	2.40
Чай с сахаром	150.0	0.12	0.02	5.08
Итого:	220.0	3.02	2.62	7.48
Итого за день:	1140.0	34.62	39.05	144.20

П о н е д е л ь н и к (6 д е н ь)	В ы х о д	В о д а п и т ь е в а я (н а в е с ь д е н ь), 300 м л П и щ е в ы е в е щ е с т в а		
		Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о л ы
З а в т р а к 1:				
К а ш а г р е ч н е в а я р а с с ы п ч а т а я / в я з к а я	70.0	2.69	2.13	14.32
Я й ц о о т в а р н о е	55.0	2.85	3.15	0.17
Б у т е р б р о д с м а с л о м и с и р о м	38.0	2.55	5.88	6.03
И к р а к а б а ч к о в а я к о н с е р в и р о в а н н а я	37.0	0.56	2.21	2.59
Ч а й с с а х а р о м и л и м о н о м	150.0	0.12	0.03	5.08
И т о г о :	350.0	8.77	13.40	28.19
З а в т р а к 2:				
С о к ф р у к т о в ы й	75.0	0.37	0.07	7.47
К о н д и т е р с к и е и з д е л и я	25.0	0.18	0.02	17.96
И т о г о :	100.0	0.55	0.09	25.43
О б е д :				
С у п с р ы б н ы м и к о н с е р в а м и	150.0	4.55	6.42	9.34
Т е ф т е л и м я с н ы е	45.0	12.76	11.59	1.22
К а р т о ф е л ь о т в а р н о й с м а с л о м	80.0	1.11	1.02	8.97
О в о щ и с в е ж и е (п о м и д о р / р о м п о н)	35.0	0.25	0.06	1.34
К о м п о т и с у х о ф р у к т о в и с в е ж и х я г о д	150.0	0.22	0.03	8.55
Х л е б п ш е н и ч н ы й	20.0	1.10	0.16	8.56
Х л е б р ж а н о - п ш е н и ч н ы й	30.0	2.55	0.90	12.70
И т о г о :	510.0	22.54	20.18	50.68
П о л д н и к :				
С ы р н и к и и з т в о р о г а	80.0	15.88	9.92	34.20
М о л о к о с г у щ е н н о е	25.0	2.15	2.54	16.72
К и с л о м о л о ч н ы й п р о д у к т	150.0	4.20	3.75	5.85
И т о г о :	255.0	22.23	16.21	56.77
И т о г о з а д е н ь :	1215.0	54.09	49.88	161.07

Вторник (7 день)	Выход	Вода питьевая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево лы
Завтрак 1:				
Каша молочная "Дружба"	162.0	4.20	6.20	14.60
Бутерброд с маслом	38.0	2.55	5.88	6.03
Кофейный напиток с молоком	150.0	0.12	0.03	5.08
Итого:	350.0	6.87	12.11	25.71
Завтрак 2:				
Сок фруктовый	80.0	1.10	0.20	12.63
Фрукты свежие	75.0	0.37	0.07	7.47
Итого:	155.0	1.47	0.27	20.10
Обед:				
Суп овощной со сметаной	150.0	1.56	2.31	8.70
Бефстроганов из отварной мякяройны	50.0	9.59	10.88	1.23
Макаронные изделия	60.0	1.90	2.21	13.80
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34
Компот и сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56
Итого:	465.0	14.62	15.65	42.18
Полдник:				
Котлета рыбная	80.0	27.80	12.38	27.50
Каша рисовая рассыпчатая	150.0	4.10	3.80	16.20
Хлеб ржано-пшеничный				
Чай с сахаром и лимоном	50.0	2.90	2.60	2.40
Итого:	280.0	34.80	18.78	46.10
Итого за день:	1250.0	57.76	46.81	134.09

		Вода питьевая	
--	--	---------------	--

Среда (8 день)	Выход	(на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево лы
Завтрак 1:				
Суп молочный с гречневой крупой	170.0	5.90	5.40	28.80
Бутерброд с маслом и сыром	30.0	1.04	3.76	6.14
Чай с сахаром и лимоном	150.0	3.70	3.30	10.81
Итого:	350.0	10.64	12.46	45.75
Завтрак 2:				
Фрукты свежие	80.0	0.37	0.07	7.47
Сок фруктовый	75.0	1.10	0.20	12.63
Итого:	155.0	1.47	0.27	20.10
Обед:				
Суп картофельный с макаронными изделиями	150.0	15.31	2.25	5.69
Фрикадельки мясные в соусе	50.0	5.60	8.72	5.60
Каша кукурузная вязкая	60.0	3.90	2.90	19.50
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34
Компот сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55
Хлеб пшеничный				
Хлеб ржано-пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56
Итого:	465.0	26.38	14.12	49.24
Полдник:				
Вареники ленивые со сметаной	47.0	6.20	2.40	31.10
Кисломолочный продукт	150.0	1.17	3.30	5.50
Итого:	197.0	7.37	5.70	36.60
Итого за день:	1167.0	45.86	32.55	151.69

		Вода питьевая	
--	--	---------------	--

Четверг (9 день)	Выход	(на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево лы
Завтрак 1:				
Каша молочная манная	170.0	5.90	5.40	28.80
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14
Кофейный напиток с молоком	150.0	3.70	3.30	10.81
Итого:	350.0	10.64	12.46	45.75
Завтрак 2:				
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47
Фрукты свежие	80.0	1.10	0.20	12.63
Итого:	155.0	1.47	0.27	20.10
Обед:				
Рассольник со сметаной	150.0	2.02	2.90	10.80
Биточки куриные	50.0	8.93	11.13	1.84
Каша пшеничная	60.0	2.12	1.09	11.80
Овощи свежие (помидор/ огурец)	35.0	0.25	0.06	1.34
Компот сухофруктов и свежих ягод	150.0	0.22	0.03	8.55
Хлеб ржано-пшеничный	30.0	2.55	0.90	12.70
Итого:	475.0	16.09	16.11	47.03
Полдник:				
Биточки из филе рыбы	45.0	6.80	3.60	1.80
Икра овощная	80.0	1.14	3.35	9.70
Хлеб пшеничный	20.0	1.10	0.16	8.56
Чай с сахаром и лимоном	150.0	0.12	0.03	5.08
Итого:	295.0	9.16	7.14	25.14
Итого за день:	1275.0	37.36	35.98	138.02

		Вода питьевая (на весь день), 300 мл
--	--	---

П я т н и ц а (10 д е н ь)	В ы х о д	П и щ е в ы е в е щ е с т в а		
		Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о л ы
З а в т р а к 1:				
С у п м о л о ч н ы й с	162.0	3.50	2.40	14.88
Б у т е р б р о д с м а с л о м и	38.0	2.55	5.88	6.03
с ы р о м	150.0	4.55	4.11	13.08
К а к а о н а м о л о к е				
И т о г о :	350.0	10.60	12.39	33.99
З а в т р а к 2:				
К о н д и т е р с к и е и з д е л и я	25.0	0.18	0.02	17.96
С о к ф р у к т о в ы й	75.0	0.37	0.07	7.47
И т о г о :	100.0	0.55	0.09	25.43
О б е д:				
С у п к а р т о ф е л ь н ы й с	150.0	2.50	3.70	8.90
б о б о в ы м и	50.0	12.76	11.59	1.22
К о т л е т а м я с н а я	80.0	1.91	1.42	8.42
К а р т о ф е л ь н о е п ю р е с	35.0	0.25	0.06	1.34
м о л о к о м	150.0	0.22	0.03	8.55
О в о щ и с в е ж и е (п о м и д о р /	30.0	2.55	0.90	12.70
р а г у р е н)	20.0	1.10	0.16	8.56
К о м п о т и с у х о ф р у к т о в и				
с в е ж и х я г о д				
Х л е б р ж а н о - п ш е н и ч н ы й				
Х л е б п ш е н и ч н ы й				
И т о г о :	515.0	21.29	17.86	49.69
П о л д н и к:				
О л а д ь и с о с м е т а н о й	80.0	7.20	5.52	46.07
Й о г у р т м о л о ч н ы й 0,3%	100.0	3.40	3.40	11.00
Ч а й с с а х а р о м	150.0	0.12	0.03	5.08
И т о г о :	330.0	10.72	8.95	62.15
И т о г о з а д е н ь:	1295.0	43.16	39.29	171.26