

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 ДЕСЯТИД
НА ЛЕТНЕ- ОСЕННИЙ**

для детей от 3

**Муниципального бюдже
образовательного**

«Детский сад № 36» «Искорка» г. Ф

детский сад 10,5 часо

**Основное меню для воспитанников детского сада №36 «И
для детей от 3 до 7 лет**

Понедельник (1 день)	Выход	Вода питьевая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево ды
Завтрак 1:				
Макароны отварные с маслом	90.0	5.30	3.92	26.45
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14
Яйцо отварное	55.0	3.90	3.60	0.21
Кабачковая икра	45.0	0.58	2.27	2.67
Консервированная Чай с сахаром	180.0	0.16	0.03	6.12
Итого:	400.00	10.98	13.58	41.59
Завтрак 2:				
Сок фруктовый	75.0	0.39	0.07	7.47
Кондитерские изделия	37.0	0.44	0.06	44.12
Итого:	112.00	0.83	0.13	51.59
Обед:				
Борщ со сметаной	200.0	3.11	9.60	16.80
Котлета мясная	50.0	14.10	14.10	2.15
Каша гречневая	80.0	3.45	3.05	18.30
Овощи свежие / (помидор / Ромэн)	45.0	0.30	0.07	1.50
Булочки с сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50
Итого:	648.00	26.67	28.57	77.89
Полдник:				
Пудинг из творога с рисом	80.0	10.50	8.40	20.12
Кисломолочный продукт	180.0	0.16	0.03	6.12
Итого:	260.00	10.66	8.43	26.24
Итого за день:	1420.00	49.14	50.71	197.31

Вторник (2 день)	Выход	Вода питьевая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево лы
Завтрак 1:				
Суп молочный с манной крупой	200.0	4.06	4.80	14.88
Бутерброд с маслом и сыром	40.0	3.17	6.38	6.06
Кофейный напиток с молоком	200.0	4.07	3.63	13.04
Итого:	440.0	11.30	14.81	33.98
Завтрак 2:				
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96
Итого:	175.0	1.72	0.52	26.43
Обед:				
Щи зеленые со сметаной	200.0	4.17	8.26	11.93
Запеканка картофельная с овощами	150.0	12.10	9.50	25.20
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50
Итого:	633.0	20.72	19.39	68.39
Полдник:				
Котлета рыбная	50.0	6.40	2.13	33.50
Овощная икра	100.0	2.46	4.44	11.22
Чай с сахаром и лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42
Итого:	365.0	10.58	6.79	60.26
Итого за день:	1613.0	44.32	41.51	189.06

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 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 г е р к у л е с о в о й к р у п о й	220.0	4.92	7.39	18.10
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	180.0	4.07	3.63	13.04
И т о г о :	430.0	10.03	14.78	37.28
З а в т р а к 2:				
Ф р у к т ы с в е ж и е	100.0	1.35	0.45	18.96
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 :	175.0	1.72	0.52	26.43
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	200.0	2.66	3.46	22.68
Б и т о ч к и к у р и н ы е	55.0	15.80	14.10	2.15
К а ш а я ч н е в а я р а с с ы п ч а т а я	100.0	1.46	4.83	6.80
О в о щ и с в е ж и е (п о м и д о р / о г у	45.0	0.30	0.07	1.54
К и с е л ь и з к о м п о т н о й с м е с и	200.0	0.25	0.04	10.22
Х л е б п ш е н и ч н ы й	35.0	1.56	0.19	9.42
Х л е б р ж а н о - п ш е н и ч н ы й	38.0	3.90	1.52	19.50
И т о г о :	673.0	25.93	24.21	72.31
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	90.0	10.50	8.42	20.15
К и с л о м о л о ч н ы й п р о д у к т	200.0	3.23	2.99	12.90
И т о г о :	290.0	13.73	11.41	33.05
<i>И т о г о з а д е н ь :</i>	<i>1568.0</i>	<i>51.41</i>	<i>50.92</i>	<i>169.07</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	200.0	4.80	6.05	19.30
Б у т е р б р о д с м а с л о м и с ы р о м	40.0	3.17	6.38	6.06
К о ф е й н ы й н а п и т о к с м о л о к о м	200.0	4.07	3.63	13.04
И т о г о :	440.0	12.04	16.06	38.40
З а в т р а к 2:				
Ф р у к т ы с в е ж и е	100.0	1.35	0.45	18.96
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 :	175.0	1.72	0.52	26.43
О б е д :				
С в е к о л ь н и к с о с м е т а н о й	200.0	2.30	8.10	11.50
П л о в и з о т в а р н о й г о в я д и н ы	150.0	12.90	14.02	24.20
О в о щ и с в е ж и е (п о м и д о р / а р г у н ы)	45.0	0.30	0.07	1.54
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	200.0	0.25	0.04	10.22
Х л е б п ш е н и ч н ы й	35.0	1.56	0.19	9.42
И т о г о :	630.0	17.31	22.42	56.88
П о л д н и к :				
Т е ф т е л и р ы б н ы е	50.0	6.40	2.13	33.50
О в о щ н о е р а г у	100.0	1.85	5.58	10.51
Х л е б р ж а н о - п ш е н и ч н ы й	38.0	3.90	1.52	19.50
Ч а й с с а х а р о м и л и м о н о м	180.0	0.16	0.03	6.12
И т о г о :	368.0	12.31	9.26	69.63
И т о г о з а д е н ь :	1613.0	43.38	48.26	191.34

Пятница (5 день)	Выход	Вода питьевая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево лы
Завтрак 1:				
Суп молочный с рисовой крупой	200.0	6.50	8.24	25.02
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14
Какао на молоке	200.0	6.07	5.33	16.78
Итого:	430.0	13.61	17.33	47.94
Завтрак 2:				
Кондитерские изделия	37.0	0.44	0.06	44.12
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47
Итого:	112.0	0.81	0.13	51.59
Обед:				
Суп картофельный с грибами	200.0	3.12	8.58	19.12
Оладьи из говяжьей печени	50.0	12.67	16.21	14.63
Макаронные изделия	80.0	5.30	3.92	26.45
Рисовые с макаронами и компотом сухофруктов	200.0	0.25	0.04	10.22
Свежий из пшеничного хлеба	35.0	1.56	0.19	9.42
Хлеб ржанопшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50
Итого:	603.0	26.80	30.46	99.34
Полдник:				
Пирожок с фруктовой начинкой	80.0	3.19	2.80	4.50
Чай с сахаром	180.0	0.16	0.03	6.12
Итого:	260.0	3.35	2.83	10.62
Итого за день:	1405.0	44.57	50.75	209.49

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	90.0	3.45	3.05	18.33
Я й ц о о т в а р н о е	55.0	3.90	3.60	0.21
Б у т е р б р о д с м а с л о м и с и р о м	40.0	3.17	6.38	6.06
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	45.0	0.70	2.75	3.23
Ч а й с с а х а р о м и л и м о н о м	180.0	0.16	0.03	6.12
И т о г о :	410.0	11.38	15.81	33.95
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	37.0	0.44	0.06	44.12
И т о г о :	112.0	0.81	0.13	51.59
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	200.0	6.35	7.48	12.44
Т е ф т е л и м я с н ы е	50.0	15.80	14.10	2.15
К а р т о ф е л ь о т в а р н о й с м а с л о м	100.0	1.26	2.40	15.08
О в о щ и с в е ж и е (п о м и д о р / р о м п о н)	45.0	0.30	0.07	1.54
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	200.0	0.25	0.04	10.22
Х л е б п ш е н и ч н ы й	35.0	1.56	0.19	9.42
Х л е б р ж а н о - п ш е н и ч н ы й	38.0	3.90	1.52	19.50
И т о г о :	668.0	29.42	25.80	70.35
П о л д н и к :				
С ы р н и к и и з т в о р о г а	90.0	20.06	13.52	47.90
М о л о к о с г у щ е н н о е	35.0	2.55	3.01	19.81
К и с л о м о л о ч н ы й п р о д у к т	200.0	5.06	4.52	7.23
И т о г о :	325.0	27.67	21.05	74.94
И т о г о з а д е н ь :	1515.0	69.28	62.79	230.83

Вторник (7 день)	Выход	Вода питьевая (на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево лы
Завтрак 1:				
Каша молочная "Дружба"	200.0	6.12	6.78	29.30
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14
Кофейный напиток с молоком	200.0	4.07	3.63	13.04
Итого:	420.0	12.16	17.40	37.20
Завтрак 2:				
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96
Итого:	175.0	1.72	0.52	26.43
Обед:				
Суп овощной со сметаной	200.0	18.12	7.31	9.53
Бефстроганов из отварной говядины	55.0	7.07	10.30	11.72
Макаронные изделия	80.0	5.30	3.92	26.45
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54
Компот и сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42
Итого:	2298.0	102.08	74.15	318.87
Полдник:				
Котлета рыбная	52.0	6.40	2.13	33.50
Каша рисовая рассыпчатая	100.0	1.46	4.83	6.80
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50
Чай с сахаром и лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12
Итого:	300.0	44.16	21.84	55.41
Итого за день:	3193.0	160.12	113.91	437.91

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

Среда (8 день)	Выход	(на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево лы
Завтрак 1:				
Суп молочный с гречневой крупой	200.0	4.92	7.39	18.10
Бутерброд с маслом и сыром	40.0	3.17	6.38	6.06
Чай с сахаром и лимоном	180.0	4.07	3.63	13.04
Итого:	430.0	11.23	14.17	48.48
Завтрак 2:				
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47
Итого:	175.0	1.72	0.52	26.43
Обед:				
Суп картофельный с макаронными изделиями	200.0	2.18	3.85	12.08
Фрикадельки мясные в соусе	55.0	10.14	11.98	1.72
Каша кукурузная вязкая	80.0	2.80	2.95	2.23
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54
Компот сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50
Итого:	0.0	0.00	0.00	0.00
Полдник:				
Вареники ленивые со сметаной	100.0	33.48	16.44	32.73
Кисломолочный продукт	200.0	10.68	5.40	22.68
Итого:	370.0	11.92	8.51	65.92
Итого за день:	975.0	24.87	23.20	140.83

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

Четверг (9 день)	Выход	(на весь день), 300 мл Пищевые вещества		
		Белки	Жиры	Углево лы
Завтрак 1:				
Каша молочная манная	200.0	6.12	6.78	29.30
Бутерброд с маслом	30.0	1.04	3.76	6.14
Кофейный напиток с молоком	200.0	4.07	3.63	13.04
Итого:	430.0	11.23	14.17	48.48
Завтрак 2:				
Сок фруктовый	75.0	0.37	0.07	7.47
Фрукты свежие	100.0	1.35	0.45	18.96
Итого:	175.0	1.72	0.52	26.43
Обед:				
Рассольник со сметаной	200.0	3.40	4.10	12.20
Биточки куриные	55.0	10.15	12.38	2.39
Каша пшеничная	80.0	3.16	1.90	17.60
Овощи свежие (помидор/ огурец)	45.0	0.30	0.07	1.54
Компот сухофруктов и свежих ягод	200.0	0.25	0.04	10.22
Хлеб ржано-пшеничный	38.0	3.90	1.52	19.50
Итого:	618.0	21.16	20.01	63.45
Полдник:				
Биточки из филе рыбы	50.0	9.50	4.60	2.90
Икра овощная	100.0	2.46	4.44	11.22
Хлеб пшеничный	35.0	1.56	0.19	9.42
Чай с сахаром и лимоном	180.0	0.16	0.03	6.12
Итого:	365.0	13.68	9.26	29.66
Итого за день:	1588.0	47.79	43.96	168.02

		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	200.0	4.06	4.80	21.12
Б у т е р б р о д с м а с л о м и	40.0	3.17	6.38	6.06
с ы р о м	200.0	4.07	3.63	13.04
К а к а о н а м о л о к е				
И т о г о :	440.0	11.30	14.81	40.22
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	37.0	0.44	0.06	44.12
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 :	112.0	0.81	0.13	51.59
О б е д:				
С у п к а р т о ф е л ь н ы й с	200.0	4.60	5.60	15.30
б о б о в ы м и	55.0	15.80	14.10	2.15
К о т л е т а м я с н а я	100.0	2.40	2.20	14.75
К а р т о ф е л ь н о е п ю р е с	45.0	0.30	0.06	1.50
м о л о к о м	200.0	0.25	0.04	10.22
О в о щ и с в е ж и е (п о м и д о р /	38.0	3.90	1.52	19.50
р а г у р е ц)	35.0	1.59	0.19	9.42
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 :	673.0	28.84	23.71	72.84
П о л д н и к:				
О л а д ь и с о с м е т а н о й	100.0	9.33	6.17	61.09
Й о г у р т м о л о ч н ы й 0,3%	100.0	3.70	3.40	11.00
Ч а й с с а х а р о м	180.0	0.16	0.03	6.12
И т о г о :	380.0	13.19	9.60	78.21
И т о г о з а д е н ь:	1605.0	54.14	48.25	242.86