Мурашова
Нина
Николаевна

Подписан: Мурашова Нина Николаевна
DN: ИНН=252001332899, СНИЛС=04564892287, E=rosinka.32@mail.ru, C=RU, S=Приморский край, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 32 ""РОСИНКА"" П. НОВОШАХТИНСКИЙ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА", G=Нина Николаевна, SN=Мурашова, CN=Мурашова Нина Николаевна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2022-04-15 12:45:34
Foxit Reader Версия: 9.0.1

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»

_____ Н.Н. Мурашова

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
на весенне-летний период
МДОБУ детский сад общеразвивающего вида № 32 «Росинка»
п. Новошахтинский
с 10,5 часовым пребыванием, для детей от 1,5 до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Н.Н. Мурашова

1 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая гречневая молочная	168	150/200		4,67/6,21		04,86/5,28,		20,94/27,90		146/184
Хлеб пшеничный с маслом	16	30/4, 40/5		1,54/2,3		3,46/4,36		9,75/14,62		78/108
Чай с лимоном	393	150 /180		0,07/0,12		0,01/0,02		7,10/10,20		29/41
Завтрак 2 **Фрукт(яблоко)**	20	100		0,3		0,3		8,3		40
Обед										
Суп на м/б гороховый с гренками	47	150,/250, 10/15		4,3/6,5		3,9/5,2		17,51/22,09		105,6/150
Суфле мясное	310	60/70		9,88/10,15		10,4/13,03		1,84/2,14		140/166
Картофельное пюре с маслом	206	120/150		2,44/3,05		4,19/5,24		14,45/18,06		113,6/142
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		/20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Манник со сгущенным молоком	274	50/60,25/30		4,29/5,05		8,22/9,86		24,07/28,88		145,3/186,9
Кисель	233	150/200		-		-		13,5/18,0		46,5/60
Итого за день		**1234/1610**		**30,0/37**		**36,0/44**		**153/201**		**1014/1317**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Н.Н. Мурашова

2 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3г	3-7	белки		жиры		углеводы		
				1-3г	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая манная молочная	88	150/200		4,66/6,21		5,6/7,47		18,82/25,09		144/192
Хлеб пшеничный с маслом	16	30/40, 4/5		1,54/2,3		3,46/4,36		3,75/14,62		78/108
Чай с сахаром	393	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40.0
Завтрак 2 Фрукт (банан)	37	100		1,4		0,5		18,9		86,4
Обед Рассольник на м\б со сметаной	73	150,/250, 9/11		0,97/7,62		3,04/5,06		6,56/10,93		62/104
Печень по -строгановски	256	40/65		17,55/28,5		12,58/20,4		7,73/12,6		213,53/347
Рожки отварные с маслом	317	100/150		3,67/5,5		3,05/4,57		17,63/26,44		116/148
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		/20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник Пирожок с повидлом	454	60/80		3,45/4,6		1,40/1,87		33,33/44,44		159,6/212,8
Молоко цельное	255	150/200		4,35/5,8		3,75/5		7,2/9,6		81/108
Итого за день		**1133 \1531**		**40/65**		**34/50**		**155/220**		**1117/1555**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Н.Н. Мурашова

3 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Суп вермишелевый молочный	84	150/200		4,39/5,85		4,36/5,81		14,99/19,99		116,25/155
Хлеб пшеничный с маслом	16	30/40,4/5		1,54/2,3		3,46/4,36		9,75/14,62		78/108
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40.0
Завтрак 2 Фрукт (груша)	50	100		03		0,3		8,8		40
Обед										
Салат из св. капусты и моркови	23	40/50		0,255/0,321		1,292/1,739		0,959/1,216		16,244/21,496
Суп картофельный с фрикадельками	83	150/250		3,1/6,64		3,11/5,18		9,26/15,44		81/139
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	304	100/150		2,7/5,8		5,6/12		16,5/35,2		126,2/269,5
Колбаса вареная парциальная	9	50/60		6,4/7,6		11,1/13,3		0,75/0,9		128/154
Соус красный основной	228	35/50		0,48/0,69		1,37/1,95		2,16/3,09		21,7/31
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		/20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Сырники из творога со сгущенным молоком	130	110/15 150/20		6,34/11,2		7,2/12,69		22,68/42,		281,1/498,3
Чай	391	150/180		0,04/0,06		0,01/0,05		0,008/0,012		0,28/0,42
Итого за день		**1324/1685**		**27,5/43**		**37,0/52**		**125,2/185,2**		**1115/1660**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Н.Н. Мурашова

4 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3г	3-7г	белки		жиры		углеводы		
				1-3г	3-7г	1-3г	3-7г	1-3г	3-7г	
Завтрак. Каша вязкая рисовая молочная	168	150/200		2,32/3,09		3,96/4,07		24,08/32,09		144/177
Хлеб пшеничный с сыром	3	30/9, 40/14		3,61/5,06		5,4/7		9,75/14,62		106/145
Какао на молоке	397	150/180		3,15/3,67		2,72/3,19		12,36/15,82		89/107
Завтрак 2 Фрукт (яблоко)	37	100		1,4		0,5		18,9		86,4
Обед										
Свекольник на м/б со сметаной	34	200/250,9/11		3,38/4,22		5,2/6,5		11,03/13,77		116,11/145
Пельмени рыбные с маслом	419	70/80		5,7/6,6		4,2/4,8		0,8/1,0		116/132,2
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Сложный гарнир:										
Капуста тушенная с мясом	200	120/150		9/10		7,5/8,2		7,36/10,8		255/280
Картофельное пюре	206	100/150		2,04/3,06		3,2/4,8		13,62/20,43		92/138
Хлеб пшеничный	1	30/40		2013/3,19		0,33/0,49		13,92/20,43		68,7/103
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40.0
Итого за день		**1300/1645**		**35/43**		**33,4/40**		**153/205**		**1250/1563**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

5 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак. Каша вязкая манная молочная	88	150/200		4,66/6,21		5,6 /7,47		18,82/25,09		144/192
Бутерброд с маслом	16	30/40, 4/5		1,54/2,3		3,464,36		9,75/14,62		78/108
Чай с лимоном	364	150 /180		0,04/0,04		-		9,10/12,13		35/47
Завтрак 2 Фрукт (яблоко)	20	100		0,3		0,3		8,3		40
Обед										
Борщ с свежей капустой на м/б со сметаной	27	200/250, 9/11		2,82/3,52		4,79/5,98		7,83/9,78		93,69/117
Огурец свежий	70	45/60		0,36/0,48		0,05/0,06		1,13/1,5		6,3/8,4
Гуляш из отварной курицы	591	75/100		19,72/23,80		7,89/9,52		4,75/5,74		168,2/203
Гречка отварная с маслом	186	100/150		3,0/4,5		4,27/6,4		14,6/21,9		175,33/263
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,05/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Суп рыбный с сайрой	87	150/200		5,16/8,6		5,04/8,4		8,6/14,33		100/167
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,13/3,19		0,33/0,49		13,92/20,43		68,7/103
Чай с сахаром	392	150/200		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40.0
Итого за день		**1338/1726**		**41,3/55,32**		**32,1/43,5**		**134,7/188**		**1073/1482**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

6 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак. Суп вермишелевый молочный	84	150/200		4,76/6,35		6,38/8,51		16,4/21,86		140,25/187
Бутерброд с маслом	16	30/4 40/5		1,54/2,33		3,46/4,36		9,75/14,62		78/108
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,05		6,99/9,99		28/040
Завтрак 2 Фрукт (яблоко)	20	100		03		0,3		8,3		40
Обед										
Борщ с морской капустой на м/б со сметаной	76	200/25,9/11		2,22/2,96		2,52/4,18		8,95/11,93		58,14/96,9
Плов из курицы	304	130/160		20,3/25,38		17/21,5		35,69/44,6		377/471,25
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Омлет натуральный с маслом	110	80/100		7,21/9,01		10,01/12,51		1,79/2,24		125//156,25
Овощи вареные	32	40/50		1,1/1,34		2,6/3,5		3,8/4,7		40/55
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Итого за день		**1293/1681**		**37,7/47,1**		**44,2/57,0**		**133,0/176**		**1218/1591**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Н.Н. Мурашова

7 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3г	3-7г	белки		жиры		углеводы		
				1-3г	3-7г	1-3г	3-7г	1-3г	3-7г	
Завтрак. Каша вязкая рисовая молочная	168	150/200		2,32/3,09		3,96/4,07		24,08/32,09		144/177
Бутерброд с сгущенным молоком	101	30/10, 40/15		2,24/3,36		1,01/1,51		15,27/22,9		81/120
Чай	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,05		0,008/0,012		0,28/0,42
Завтрак 2 Фрукт (яблоко)	20	100		03		0,3		8,3		40
Обед										
Суп «Шахтерский» со сметаной на м/б	101	200/250,9/11		3,32/4,15		4,83/6,04		15,74/19,67		115,2/144
Котлета мясная	161	50/70		7,03/9,84		5,73/8,02		5,11/7,16		99,38/139,13
Горошница с маслом	211	100/150		4,2/6,3		2,3/3,5		12,5/18,8		113/170
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		036/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Коржик «Молочный»	473	60/70		4,1/4,2		7,6/8,8		40,7/47,5		247/288
Йогурт	251	150/180		4,06/4,35		4,5/4,8		5,6/6		82,6/88,5
Итого за день		**1150/1450**		**29,5/38**		**33,41**		**157/209**		**1070/1405**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Н.Н. Мурашова

8день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3г	3-7г	белки		жиры		углеводы		
				1-3г	3-7г	1-3г	3-7г	1-3г	3-7г	
Завтрак. Каша вязкая молочная геркулесовая	84	150/200		4,76/6,35		6,38/8.51		16,4/21.86		140,187
Хлеб пшеничный с маслом	16	30/4,40/5		1,54/2,3		3,46/4,36		9,75/14,62		78/108
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,015/0,02		6,99/9,99		28/40.0
Завтрак 2 Кондитерские изделия Сок		25 150/180		0.6 0,45/0,54		0,7 0,30/036		15,5 24,45/19,44		70,8 102/123
Обед										
Суп на м/б крестьянский со сметаной	38	150/250 9/11		1,38/2,31		4,64/7,73		9,25/15,42		84,35/140,58
Чахохбили	232	120/140		16,18/18,25		13,21/15,26		3,96/4,58		189/218
Вермишель с маслом	317	100/150		3,67/5,5		3,01/4,57		26,44/112/168		
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Пудинг из творога с яблоками	240	120/150		16,33/20,46		12,80/18,09		17,55/22,11		251/333
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,015/0,02		6,99/9,99		28/40.0
Итого за день		**1368/1800**		**47,1/60**		**48,3/65,2**		**164/219**		**1262/1682**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____Н.Н. Мурашова

9 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3	3-7	белки		жиры		углеводы		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая «Дружба» молочная	84	150/200		4,66/6,21		5,8/7,7		20,71/20,78		150,75/201
Бутерброд с повидлом	2	30/40, 5/8		1,54/2,32		0,16/0,24		13,16/20,08		61/92
Чай	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,05		0,008/0,012		0,28/0,42
Завтрак 2 Фрукт (банан)	37	100		1,4		0,5		18,9		86,4
Обед										
Огурец свежий	70	45/60		0,36/0,48		0,05/0,06		1,13/1,5		6,3/8,4
Щи на м/б со сметаной	56	200/250		3,0/3,5		4,9/6,0		8,0/10,0		95,5/117,4
Биточки рыбные	134	70/80		6,83/7,8		3,81/4,35		24,8/28,3		99,75/114
Картофельное пюре с маслом	206	120/150		2,44/3,05		4,19/5,24		14,45/18,06		113,6/142
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Макароны отварные с маслом, сыром	206	150/200		3,29/4,38		10/10,3		22,71/31,78		218/264
Какао на молоке	248	150/180		3,15/3,67		2,72/3,19		12,36/15,82		89/107
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,13/3,19		0,33/0,49		13,92/20,43		68,7/103
Итого за день		**1400/1750**		**30,7/39**		**32,7/40**		**183,2/232**		**1137/1445**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ № 32 «Росинка»
_____ Н.Н. Мурашова

10 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
				белки		жиры		углеводы		
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая пшенная молочная	43	150/200		4,32/5,76		4,97/6,63		13,71/18,28		117/156
Хлеб пшеничный с маслом	16	30/4, 40/9		1,54/2,3		3,46/4,36		9,75/14,62		78/108
Чай с сахаром	392	150/180		0,040,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40.0
Завтрак 2 Сок яблочный печенье	20,373	150/180 25		0.75/0,90		2,0		15,15/18,18 14,9		34 83,4
Обед										
Суп на м/б вермишелевый	233	150/250,9/11		1,61/2,68		1,7/2,83		102/17,14		62,8/104,7
Гречка рассыпчатая с маслом	591	100/150		19,72/23,8		7,89/9,52		4,76/5,74		168,7/203
Гуляш из курицы	186	100/150		3,04/4,5		4,27/6,4		14,6/21,9		175,33/263
Компот из сухофруктов	376	150/200,0		0,33/0,44		0,015/0,02		20,82/2,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		12,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Овощное рагу	77	150/180		2,23/2,67		4,04/4,82		10,16/12,19		86,67/107
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,13/3,19		0,33/0,49		13,92/20,43		68,7/103
Чай	391	150/180		0,04/0,06		0,01/0,05		0,08/0,012		0,28/0,42
Итого за день		**1400/1841**		**37,3/49,0**		**29,3/38**		**147/176**		**1052/1408**
Итого за 10 дней		***12905/16669***		***355,8/475,4***		***358,5/468,7***		***1503/2008***		***11286/15078***
Итого за весь период		***1290,5/1667***		***35,6/47,5***		***36,0/47,0***		***150,3/201***		***1129/1508***
Среднее значение за период				***35,6/47,5***		***36,0/47,0***		***150,3/201***		***1129/1508***

1. С целью обогащения йодом, для приготовления блюд используется соль йодированная.
2. При изготовлении напитков собственного производства предусмотрено вложение витамина «С». Норма витамина «С» - 70мг в день (в напитках)
3. При изготовлении и подаче блюд со сметаной, сметана подвергается термической обработке.
4. Рубленые изделия из мяса, рыбы, колбасы – проходят двойную термическую обработку, обжариваются и протушиваются в жарочном шкафу.
5. Все салаты заправляются растительным маслом.
6. Для приготовления салатов из сырых овощей допускается использовать овощи урожая предыдущего года только до марта