Мурашова
Нина
Николаевна

Подписан: Мурашова Нина Николаевна
DN: C=RU, S=Приморский край, L=пгт. Новошахтинский, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 32 ""РОСИНКА"" П. НОВОШАХТИНСКИЙ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА", SNILS=04564892287, INN=252001332899, E=elenka.basistaya@mail.ru, G=Нина Николаевна, SN=Мурашова, CN=Мурашова Нина Николаевна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2024-02-08 12:25:16
Foxit Reader Версия: 9.0.1

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

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОБУ детский сад общеразвивающего вида № 32 «Росинка» п. Новошахтинский

с 10,5 часовым пребыванием, для детей от 1,5 до 3х лет, с 3х лет до 7 лет на осенне - зимний период (2)

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

1 день

Наименование блюд	№ реципТуры	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		4,67/621		4,86/5,28		20,94/27,9		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 вермишелевый	233	150,/250		1,61/2,68		1,7/2,83		10,2/17,14		62,8/104,7
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	120/150		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		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Суп рыбный	87	150/200		5,16/8,6		5,04/8,4		8,6/14,33		100/167
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,13/3,19		0,33/0,49		13,92/20,43		68,7/103
Итого за день		**1274/1665**		**28,6/42,4**		**24/34**		**137/196**		**914/1306**

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		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая пшеничная молочная	91	150/200		5,26/6,44		21,29/25,38		159,75/192		159,75/192
Хлеб пшеничный с маслом	16	30/40, 4/5		1,54/2,3		3,46/4,36		9,75/14,6		78/108
Чай с лимоном	393	150/180		0,07/0,12		0,01/0,02		7,10/10,2		29/41.0
Завтрак 2 Вафля Чай с сахаром	29 392	30 150/180		0,6 0,04/0,06		0,7 0,01/0,02		15,5 6,99/9,99		70,8 28/40
Обед Рассольник на м\б со сметаной	73	150,/250, 5/10		0,97/7,62		3,04/5,06		6,56/10,93		62/104
Салат из свеклы	33	40/60		0,77/0,85		2,43/3,65		3,34/5,19		37,56/56,34
Печень по -строгановски	256	40/65		17,55/28,5		12,58/20,4		7,73/12,6		213,53/347
Макароны отварные с маслом	49	120/150		4,69/5,9		6,48/8,11		25,03/31,29		183/8/229,8
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 Яблоко Пирожок с повидлом	20 454	100 60/80		0,3 3,45/4,6		0,3 1,4/1,87		8,6 33,33/44,44		40 159,6/212,8
Молоко цельное	255	150/200		4,35/5,8		3,75/5		7,2/9,6		81/108
Итого за день		**1333 \1831**		**41,5/66**		**40/52**		**186/250**		**1300/1759**

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

3 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм	Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3	белки		жиры		углеводы		3-7
			1-3	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		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	0,3		0,3		8,8		40
Обед									
Суп на м/б с гренками гороховый	47	200/250,10/15	4,3/6,5		3,9/5,2		17,51/22,09		105,6/150
Пельмени мясные с маслом	98	160/200	19,84/24,8		31,43/39,29		37,07/46,34		471,05/588,81
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		22,68/420		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		**1300/1600**	**39/54**		**52/70**		**156/217**		**1300/1830**

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

4 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
				белки		жиры		углеводы		
		1-3г	3-7г	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая молочная «Дружба»	84	150/200		4,66/6,21		5,8/7,7		20,7/20,8		150,75/201
Хлеб пшеничный с джемом	2	30/5, 40/8		1,54/2,32		0,16/0,24		13,2/20,1		61/92
Чай	391	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										
Щи на м/б со свежей капустой со сметаной	56	200/250,9/11		2,95/3,68		4,8/7,07		6,87/118		94,50/118
Огурец свежий	70	45/60		0,36/0,48		0,05/0,06		1,13/1,5		6,3/8,4
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		0,015/0,02		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 с сыром	206	150/200		3,29/4,38		10/10,3		22,71/31,78		218/264
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,3/3,19		0,33/0,49		13,92/20,43		68,7/103
Какао на молоке	397	150/180		3,15/3,67		2,72/3,19		12,36/15,82		89/107
Итого за день		**1400/1750**		**31/39**		**33/40**		**183,2/232**		**1137/1445**

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

5 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3г	3-7г	белки		жиры		углеводы		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая молочная пшенная	43	150/200		4,32/7,76		4,97/6,63		13,71/18,28		117/156
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		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40.0
Завтрак 2 яблоко	20	100		0,3		0,3		8,3		40
Обед										
Салат из св. капусты и моркови		40/60		0,255/0,321		1,,3/1,74		0,96/1,,22		16,2/21,4
Борщ с морской капустой со сметаной	76	150,/250,5/10		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		17/21,25		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										
Яйцо отварное	209	1		5,1		4,6		0,3		63
Винегрет овощной	45	40/50		0,54/0,81		2,47/3,7		3,37/5,06		40/55
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,13/3,19		0,33/0,49		13,92/20,42		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		**1243/1616**		**40/50**		**37,3/48**		**143/192**		**1111/1460**

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

6 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3г	3-7г	белки		жиры		углеводы		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая молочная манная	88	150/200		4,66/6,21		5,6/7,47		18,82/25,09		144/192
Хлеб пшеничный с маслом	16	30/9, 40/5		1,54/2,3		3,46/4,36		9,75/14,62		78/108
Кофейный напиток на молоке	395	150/180		2,34/2,85		2,0/2,41		10,63/14,36		70/91
Завтрак 2 Сок вишневый	373	150/180		0,45/0,54		0,3/0,36		24,45/29,34		83,4
Обед										
Салат из свежих огурцов	13	40/60		0,30/0,45		2,43/3,65		0,95/1,42		26,91/40,38
Свекольник на м/б со сметаной	34	150/250,9/11		3,38/4,22		5,2/6,5		11,03/13,77		116,11/145
Гуляш из курицы	591	80/100		19,72/23,8		7,89/9,52		4,76/5,74		168,20/203
Гречка отварная с маслом	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		20,82/27,76		84,8/113
Хлеб ржаной	1	40/50		1,56/2,34		0,36/0,54		13,29/19,93		64,2/96
Полдник										
Рагу из овощей	77	150/180		2,23/2,67		4,04/4,82		10,16/12,19		86,67/104
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,13/3,19		0,33/0,49		13,92/20,43		68,7/103
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Итого за день		**1460/1826**		**42/54**		**36/46**		**160216**		**1213/1601**

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		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая рисовая молочная	168	150/200		2,32/3,09		3,96/4,07		24,08/32,09		144/177
Бутерброд с маслом	101	30/4, 40/5		2,24/3,36		1,01/1,51		9,75/14,62		78/108
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,05		0,008/0,012		28/ 40
Завтрак 2 Сок абрикосовый	373	150/180		0,75/0,9				19,05/22,86		40
Обед										
Огурец соленый порционный		40/60		0,36/0,48		0,05/0,06		1,13//1,5		6,3/8,4
Суп «Крестьянский» со сметаной на м/б	101	150/200,9/11		1,38/2,31		4,64/7,73		9,2/15,42		84,35/140,58
Рулет из мяса с луком и яйцом	228	60/70		7,18/9,62		5,92/7,81		5,39/7,42		104/138
Макароны отварные с маслом	49	120/150		4,69/5,9		6,48/8,11		25,03/31,29		113,81/229,76
Соус красный	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										
Яблоко	20	100		0,3		0,3		8,3		40
Коржик «Молочный»	473	60/70		4,1/4,2		7,6/8,8		40,7/47,5		247/288
Йогурт		150/180								82,6/88,5
Итого за день		**1400/1750**		**30/38**		**36/46**		**184/238**		**1250/1600**

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		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
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		6,69/9,99		28/40.0
Завтрак 2 Банан	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		11,02/13,77		116/145
Икра из кабачков	19	40/60		0,76/1,14		3,56/5,34		3,08/4,62		47,6/71,4
Чахохбили	232	120/140		16,18/18,25		13,21/15,26		3,96/4,58		189/218
Рис с маслом	315	100/150		2,43/3,64		3,58/5,37		24,45/36,67		140/210
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										
Вареники ленивые с маслом	230	125/155		17,65/21,89		12,93/16,03		18,23/22,6		259/321
Соус сметанный	226	20/25		0,45/0,6		5,06/6,75		1,62/2,16		30/45
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,015/0,02		6,99/9,99		28/40.0
Итого за день		**1400/1800**		**50/63**		**54,3/69**		**155/207**		**1300/1600**

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	
<u>Завтрак.</u> Каша вязкая пшенная молочная	43	150/200		4,32/5,76		4,97/6,63		13,71/18,28		117/156
Хлеб пшеничный с сыром	3	30/40, 9/14		3,61/5,06		5,4/7		9,75/14,62		106/145
Чай с сахаром	392	150/180		0,04/0,06		0,01/0,02		6,99/9,99		28/40
Завтрак 2 Фрукт (груша)	50	100		0,3		0,3		8,8		40
<u>Обед</u>										
Суп «Шахтерский» на м/б со сметаной	101	200/250,9/11		3,32/4,15		4,83/19,67		15,74/19,67		115,2/144
Пельмени рыбные с маслом	419	70/80		5,7/6,6		4,2/4,8		0,8/1		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
<u>Полдник</u>										
Омлет натуральный с маслом	110	80/100		7,21/9,01		10,01/12,51		125/156,25		125/156,25
Какао с молоком	397	150/180		3,15/3,67		2,72/3,19		12,96115,82		89/107
Хлеб пшеничный	1	30/40		2,13/3,19		0,33/0,49		20,82/27,76		68,7/103
Итого за день		**1260/1565**		**32/42**		**33/43**		**118/158**		**954/1232**

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

10 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции грамм		Пищевая ценность						Энергетическая ценность ккал
		1-3	3-7	жиры		белки		углеводы		
				1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак. Каша вязкая пшеничная молочная	91	150/200		4,26/6,44		6,07/7,53		21,29/25,38		159,75/192
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		7,1/10,2		29/41.0
Завтрак 2 Фрукт (яблоко)	20	100		0,2		0,2		7,5		34
Обед										
Св. помидор порционный	70	40/60		0,36/0,48		0,05/0,06		1,13/1,5		6,3/8,4
Борщ на мясном бульоне со сметаной	27	200/250,9/11		2,82/3,52		4,79/5,98		7,83/9,78		93,69/117
Плов из курицы	304	160/200		20,3/25,38		17/21,25		35,69/44,6		377/471,25
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										
Манник со сгущенным молоком	274	50/60,25/30		4,29/5,15		8,22/9,86		24,07/28,88		145,3/186,9
Кисель	233	150/200						13,5/60		46,5/60
Итого за день		**1258/1586**		**36,4/46**		**40/50**		**160/183**		**1118/1430**
Итого за 10 дней		**13268/1790**		**370,5/49,4**		**385,6/49,60**		**158,2/208,9**		**11546/15206**
Итого за весь период				**37,0/49**		**38,6/49,6**		**158/209**		**1154,/1520,6**
Среднее значение за период				**37/49**		**38,650**		**158/208**		**1155/1521**