ДУБИНИЧ ОКСАНА МИХАЙЛОВНА
Подписан: ДУБИНИЧ ОКСАНА МИХАЙЛОВНА
DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ ""ДС №14 ""Воробышек""", CN=ДУБИНИЧ ОКСАНА МИХАЙЛОВНА, E=sadik_vorobischek-evp@crimeaedu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.20 10:05:15+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.1.0

Примерное десятидневное

зимне - весеннее меню

для детей в возрасте от 3-х до 7 лет

МБДОУ «ДС №14 « Воробышек »

Пребывание детей 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,62	2	7,8	52,6	3,45	29
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,83	4,63	14,36	118	5,11	87
	Картофельное пюре	150/5	3,16	4,96	21,12	141,86	18,77	339
	Котлета рубленая из птицы	80	12,44	9,24	12,54	320	0,12	299
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	411
	Плюшка /пряник/печенье/зефир	50	3,88	2,36	26,15	141	0	141
Итого за день			46,18	42,11	209,18	1539,26	46,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,03	5,55	17,73	145	1,07	182
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0	419
2-ой завтрак	Яблоко/апельсин/банан	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,62	2,07	7,86	52,6	3,5	16
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,31	11,22	90,2	0,04	74
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0	219
	Фрикаделька из птицы в сметанном соусе	80/30	11,76	10,5	7,8	173,3	0,38	325/372
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Вареники ленивые со сгущенным молоком	80/20	14,83	13,7	24,83	225	0,19	243
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого за день			60,57	53,92	220,46	1638,54	17,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Суп молочный с овсяной крупой (геркулес)	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Винегрет	60	0,54	2,47	3,37	38	4,1	46
	Рассольник ленинградский	200	1,45	4,92	8,05	82,37	8,2	76
	Каша кукурузная	150/5	14	11,2	2,97	168,82	0,01	179
	Птица тушеная в соусе №372 (сметанном)	80/40	10,91	12,53	13,79	212	0,61	304
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Кабачковая икра консервированная	40	0,36	1,88	2,37	28	2,21	54
	Напиток из плодов шиповника	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	417
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого за день			53,11	61,3	167,92	1442,83	40,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0	416
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,33	3,13	13,8	104,8	9,8	90
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	200	21,71	16,55	15,02	296	5,2	290
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Плюшка /пряник/печенье/зефир	50	4,57	13,8	42,22	312	0	
Итого за день			60,82	58,84	211,93	1624,84	32,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Салат из консервированного зеленого горошка	40	0,35	2,08	2,11	29	5	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,4	5,23	12,03	104,94	15,64	73
	Шницель рыбный натуральный	80	13,48	5,68	8,21	138	2,73	274
	Картофельное пюре	150/5	3,16	4,96	21,12	141,86	18,77	339
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Пудинг и творога с джемом	80/20	13,96	12,49	37,22	321	0,44	249
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	411
Итого за день			54,92	49,71	213,61	1528,24	54,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0	416
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Суп картофельный с пшеном	200	1,92	2,5	12,59	80,61	7,2	86
	Капуста тушеная	150	3,7	6,4	14,7	150	34	354
	Котлета рубленая из птицы	80	12,44	9,24	12,54	320	0,12	299
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	411
	Плюшка /пряник/печенье/зефир	50	4,57	13,8	42,22	312	0	
Итого за день			59,41	47,86	217,39	1542,01	35,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
2-ой завтрак	Яблоко /апельсин/банан	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед	Салат и белокочанной капусты с морковью	60	0,56	2,03	3,6	34,96	12,98	21
	Рассольник	200	1,45	4,92	8,05	82,37	8,2	79
	Птица тушеная в соусе №372 (сметанном)	80/40	10,91	12,53	13,79	212	0,61	304
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0	219
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	411
Итого за день			57,41	52,22	200,08	1501,73	21,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша овсяная («Геркулес») жидкая с маслом сливочным	200	5,39	6,38	27,13	187	0	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Винегрет	60	0,3	2,43	0,95	26,92	3,8	13
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,92	2,5	12,59	80,61	7,2	86
	Плов из птицы	200	21,47	19,69	35,69	406	1,01	321
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	227
	Кабачковая икра	40	0,36	1,88	2,37	28	2,21	54
	Напиток из шиповника	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	
Итого за день			48,2	49,13	189,25	1477,17	38,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,03	5,55	17,73	145	1,07	182
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40	0,49	2,08	2,58	31	7,48	16
	Щи из свежей капусты	200	1,49	4,24	5,89	67,84	17,65	72
	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,3	5,24	250	1,11	293
	Каша гречневая	150	2,47	14,85	13,21	196	8,28	148
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	394
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	411
	Плюшка/пряник/зефир/печенье	50	3,88	2,36	26,15	141	0	
Итого за день			50,57	59,09	174,95	1434,68	51,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Суп молочный ячневой крупой	200	5,23	5,58	18,52	145,6	1,01	101
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,6	136	0	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0	416
2-ой завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,62	2,07	7,86	52,6	3,5	29
	Суп фасолевый	200	6,3	0,76	20,8	115,4	10,3	93
	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	261
	Картофельное пюре	150/5	2,95	4,46	23,78	147,1	21,7	336
	Хлеб пшеничный	50	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	
	Хлеб ржаной	30	3,95	0,5	24,15	118	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,84	1,54	394
Полдник	Пудинг из творога с яблоками с джемом	80/20	13,61	10,67	14,63	209	1,33	254
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого за день			51,97	39,83	218,54	1441,38	49,42	

	Б	Ж
1	46,18	42,11
2	60,57	53,92
3	53,11	61,3
4	60,82	58,84
5	54,92	49,71
6	59,41	47,86
7	57,41	52,22
8	48,2	49,13
9	50,57	59,09
10	51,97	39,83
итого	543,16	514,01
Среднее значение	54,3	51,4

	У	ЭЦ	С
	209,18	1539,26	46,5
	220,46	1638,54	17,23
	167,92	1442,83	40,29
	211,93	1624,84	32,37
	213,61	1528,24	54,02
	217,39	1542,01	35,77
	200,08	1501,73	21,98
	189,25	1477,17	38,8
	174,95	1434,68	51,22
	218,54	1441,38	49,42
	2023,31	15170,68	387,6
	202	1517	38,7

Десятидневное зимне-весеннее меню на 2022-2023 г.

Фактическая стоимость питания детей дошкольного возраста при 3-х разовом питании составляет: **140руб,52коп.**

В таблице представлены физиологические нормы потребностей в энергии и пищевых веществах, согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Сад 3-7 лет	54	60	261	1800

Фактические нормы питания детей в МБДОУ «ДС№14 «Воробышек» при 4-х разовом питании

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Сад 3-7 лет	54,3	51,4	202	1517
	100,5%	85,5%	77%	85%

Учитывая кратность кормления (4-х разовое) и 10,5 часовое пребывание детей в детском саду нормы физиологической потребности в энергии и пищевых веществах удовлетворяются, т. к. организация питания в ДОУ должна покрывать 75% от рекомендуемой суточной потребности.