ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: frunzenskiyds.obrnizhn.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ФРУНЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с: с 24.09.2024, 13:29
Действителен до: до 18.12.2025, 13:29
Ключ подписи: 1311D5025E2059995E5855E4203069AC

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на летний-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с повидлом, (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	66
Итого за завтрак		**437**	**8,89**	**12,84**	**46,48**	**352,9**	
2- й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,8**	**44**	
ОБЕД	Овощи (свежие)соленые помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Рыба припущенная	80/5	14,03	1,9	0,25	74	245
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		**705**	**20,12**	**9,4**	**68,09**	**466,09**	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	80/5	9,81	3,15	1,75	75	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Какао молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за полдник		**315**	**17,31**	**11,94**	**47,63**	**373**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1557**	**46,72**	**34,58**	**172**	**1235,99**	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на летний-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
2 день ВТОРНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	391,392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43	0	54	7
Итого за завтрак		**444**	**13,08**	**10,9**	**84,75**	**440,7**	
2 -й ЗАВТРАК 10.00	Соки фруктовые и ягодные	100	0,56	0	12,36	51	399
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2 й завтрак		**130**	**2,81**	**5,4**	**32,76**	**195**	
	Овощи (свежие) соленые огурцы	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Макароны отварные	150	5,51	4,51	26,45	168,45	204,317
	Котлета рубленая из птицы	80	12,42	11,85	13,46	212	305
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	1,4	1,75	22,23	354
	Н- к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		**730**	**24,45**	**23,2**	**88,46**	**682,58**	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100/20	18,69	12,67	11,40	234	231
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
Итого за полдник		**300**	**21,34**	**14,46**	**30,23**	**336**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1604**	**61,68**	**53,96**	**236,2**	**1654,28**	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на летний-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
3 день СРЕДА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с лимоном	180	0,08	0,02	8,52	34,8	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,20	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		**432**	**9,58**	**9,61**	**45,83**	**324,1**	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,40	0,40	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,8**	**44**	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	302
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,3	382
Итого за обед		**700**	**17,48**	**10,12**	**78,94**	**495,6**	
ПОЛДНИК	Блинчики	100/20	6,52	3,71	40,47	221	447
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		**300**	**12**	**8,59**	**49,54**	**323**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1532**	**39,46**	**28,72**	**184,11**	**1186,7**	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на летний-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы , г		
4 день ЧЕТВЕРГ 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с ячневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		**432**	**9,62**	**9,61**	**47,07**	**329,3**	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Ряженка	100	2,9	3,2	4,1	57	п/п
Итого за 2 й завтрак		**100**	**2,9**	**3,2**	**4,1**	**57**	
ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47,31	33
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,0	20,52	145,5	314
	Тефтеля рыбная тушеная	80	10,15	4,21	10,67	121	261
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		**700**	**21,13**	**17,69**	**81,32**	**587,21**	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	0,5	48,5	п/п
Итого за полдник		**335**	**12,27**	**19,5**	**25,98**	**341,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1567**	**45,92**	**50**	**158,47**	**1315,01**	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на летний-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 день ПЯТНИЦА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		**432**	**9,38**	**10,07**	**48,79**	**334,5**	
2 й ЗАВТРА 10.00	Плоды и ягоды свежие банан (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**95**	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5,1	16,59	120,75	76
	Жаркое по- домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		**690**	**33,47**	**13,02**	**80,7**	**592,95**	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100/20	17,54	12,05	17,15	247	237
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за полдник		**330**	**22,44**	**19,24**	**56,38**	**493**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1552**	**66,79**	**42,83**	**206,87**	**1515,45**	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7лет на летний-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г		
6 день ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Сыр твердый	15	3,48	4,43	36	132	7
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Итого за завтрак		**442**	**11,58**	**17,27**	**77,65**	**461,4**	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
ОБЕД	Овощи свежие или соленые (огурец)	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Пудинг рыбный запеченный	110	13	7,60	9,63	159	269
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,39	321
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,8	76	399
Итого за обед		**730**	**22**	**15,1**	**77,49**	**551,09**	
ПОЛДНИК							
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Винегрет	50	0,68	3,08	4,22	474	45
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		**290**	**11,01**	**11,07**	**41,05**	**691**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1562**	**44,99**	**43,84**	**205,99**	**1747,49**	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на летний-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день ВТОРНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08	141,6	94
	Чай с лимоном	180	0,08	0,02	8,52	34,8	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,22	6,35	49,4	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		**434**	**9,71**	**9,63**	**46,5**	**329,3**	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие банан (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за 2 й завтрак		**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**95,00**	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
	Плов из птицы	210	20,30	17,0	3,69	377	304
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
Итого за обед		**680**	**26,33**	**22,21**	**56,79**	**679,6**	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80/5	7,52	13,46	1,51	157	215
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
	Ряженка	180	5,22	5,76	7,38	102,6	п/п
Итого за полдник		**295**	**14,99**	**24,62**	**29,29**	**403,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1509**	**52,53**	**56,96**	**153,58**	**1507,5**	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на летний-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,92	148,8	94
	Чай с сахаром (повидлом)	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		**432**	**9,51**	**10,07**	**48,14**	**336,5**	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие яблоко (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за 2 й завтрак		**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
	Суп картофельный с чечевицей	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
	Котлета рубленая	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Капуста тушеная	150	2,76	4,84	10,79	97,8	336
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		**650**	**24,14**	**19,02**	**72,69**	**576,2**	
	Вареники ленивые (отварные)	100/10	14,79	7,42	24,83	223	229/230
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
Итого за полдник		**290**	**17,44**	**9,21**	**43,66**	**325**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1472**	**51,49**	**38,7**	**174,29**	**1281,7**	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на летний-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки ,г	Жиры,г	Углеводы, г		
9 день ЧЕТВЕРГ 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,81	5,07	16,83	132,4	94
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями (сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		**432**	**11,01**	**11,53**	**51,37**	**369,1**	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Кефир	100	4,65	3	5,8	44	401
	Печенье	30	2,25	5,4	20,4	144	п/п
Итого за 2 й завтрак		**130**	**6,9**	**8,4**	**26,2**	**188**	
	Овощи (свежие) соленые огурцы	50	0,4	0	0,85	6,5	п/п
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Каша пшеничная вязкая	150	4	4,23	24,5	152,4	314
	Бефстроганов из отварного мяса	80/80	20,68	16,57	4,38	249	278
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	83,84	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
Итого за обед		**780**	**29,86**	**23,64**	**78,99**	**414,94**	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	204,206
	Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	392
Итого за полдник		**330**	**9,41**	**10,03**	**32,47**	**258**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1672**	**57,18**	**53,6**	**189,03**	**1230,04**	

Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет на летний-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день ПЯТНИЦА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,79	5,93	18,57	146,8	94
	Чай с повидлом (сахаром)	180	0,12	0,02	9,76	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	п/п
	Хлеб ржаной	17	1,12	0,2	5,68	44,2	п/п
	Масло порциями(сливочное)	5	0,04	3,62	0,06	33	6
Итого за завтрак		**432**	**9,44**	**10,07**	**48,56**	**334,5**	
2 й ЗАВТРАК 10.00	Плоды и ягоды свежие бананы (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за 2 й завтрак		**100**	1,5	0,5	21	95	
ОБЕД	Овощи (свежие) соленые помидоры	50	0,55	0	0,83	6,5	п/п
	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,08	2,23	13,6	82,6	80
	Запеканка из печени с рисом	185	23,09	9,39	25,44	278	294
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,23	6,68	52	п/п
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого за обед		**655**	**28,68**	**12,07**	**66,2**	**506,1**	
ПОЛДНИК							
	Булочка Ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225,4	467
	Йогурт	180	2,7	5,04	26,1	151,2	401
Итого за полдник		**250**	**8,23**	**10,72**	**64,24**	**376,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1437**	**47,85**	**33,36**	**200**	**1312,2**	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)		**15,464**	**514,61**	**436,55**	**1880,54**	**13986,36**	
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (1 день)							