ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: belvasilek.eduds.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
МБДОУ Д/С "ВАСИЛЕК" С.ВАСИЛЬЕВКА БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с: с 12.07.2023, 09:47
Действителен до: до 12.10.2024, 09:57
Ключ подписи: 01CE07A4003DB082A149102CB3E0E520F9

Примерное 10-дневное меню по МБДОУ д/с "Василек" Белогорского района
(возрастная категория: 3-7 лет) на осенне-зимний период

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
1-й день	Завтрак							
	Суп молочный с крупой(манная)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	[illegible]
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	126.0	0	1
	Итого завтрак:		7.33	12.65	41.47	308.40	0.94	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0.75	0.00	15.15	64.0	3.0	[illegible]
			0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	
	Обед							
	Салат из овощей	60	0.86	3.65	5.02	56.3	5.70	33
	Суп картофельный с [illegible]	275	6.63	5.18	15.44	135.0	11.20	[illegible]
	Котлеты рыбные запеченные	80	10.64	3.76	7.67	107.0	0.34	[illegible]
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	7.57	4.63	36.31	217.00	0.00	[illegible]
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.98	101.7	0.36	[illegible]
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	пр
	Итого обед:		31.19	18.63	114.28	750.24	17.60	
	Полдник							
	[illegible]	50	3.64	6.26	26.96	179.00	0.00	[illegible]
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0	165.60	107	1.44	[illegible]
	Итого полдник:		3.82	6.26	192.56	285.56	1.44	
	Итого за день:		43.09	37.54	363.46	1408.20	22.98	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
2 день	Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.0	0.00	[illegible]
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	[illegible]
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	126.0	0	1
	Итого завтрак:		7.59	12.17	24.92	239.00	0.03	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.0	95.0	10.00	[illegible]
			1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	
	Обед							
	Винегрет овощной	60	0.82	3.7	5.06	56.88	6.15	45
	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	[illegible]
	Котлеты рубленые из птицы	80	12.64	13.14	13.46	222.0	0.67	[illegible]
	Каша "Артек" с маслом	150/5	4.08	4.08	29.94	173.00	0	[illegible]
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.0	90.00	[illegible]
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	пр
	Итого обед:		27.63	26.78	105.05	772.88	101.47	
	Полдник							
	Запеканка из творога [illegible]	130	11,66	10,29	23,78	[illegible]	0,71	[illegible]
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	[illegible]
	Итого полдник:		11.72	10.31	33.77	274.00	0.74	
	Итого за день:		48.44	49.76	184.74	1380.88	112.24	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
3 день	Завтрак							
	Каша молочная жидкая [illegible]	200	4.59	4.90	31.26	187.00	0	[illegible]
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	[illegible]
	Бутерброд с сыром	30/5/16	6.68	8.45	19.39	180.0	0	[illegible]
	Итого завтрак:		11.33	13.37	60.64	407.00	0.14	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0.75	0.00	15.15	64.0	3.0	[illegible]
			0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	
	Обед							
	Овощи по сезону [illegible]	50	0.40	0.05	0.85	5.00	1.75	[illegible]
	Суп с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.00	6.60	[illegible]
	[illegible]	80	11.92	9.64	11.64	173.0	0.00	[illegible]
	Каша гречневая вязкая	150/5	4.67	4.86	25.83	166.0	0.00	[illegible]
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	[illegible]
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	пр
	Итого обед:		24.37	17.35	98.38	648.84	9.90	
	Полдник							
	[illegible]	50	2.90	3.20	24.05	136.00	0.21	[illegible]
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	[illegible]
	Итого полдник:		8.38	8.08	33.12	238.00	2.67	
	Итого за день:		44.83	38.80	207.29	1357.84	15.71	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
4 день	Завтрак							
	Макароны запеченные с сыром	175/5/20	11.17	10.28	31.78	[illegible]	0	[illegible]
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	126.0	0	1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	[illegible]
	Итого завтрак:		13.68	17.85	56.42	440.00	0.17	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.8	44.0	10.00	[illegible]
	Обед		0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0	ПР
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	1.019	82	8.23	82
	Котлеты рыбные любительские	80	10.95	3.63	8.69	112.0	3.02	[illegible]
	Картофельное пюре	200	4.09	6.4	27.25	183	24.21	[illegible]
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	[illegible]
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	пр
	Итого обед:		22.09	17.72	74.769	585	35.49	
	Полдник							
	Кондитерские изделия (в ассортименте)	40	4.33	2.25	38.72	193.5	0.06	[illegible]
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.0	1.43	[illegible]
	Итого полдник:		8.00	5.44	54.54	300.50	1.49	
	Итого за день:		44.17	41.41	195.53	1368.50	47.15	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
5-й день	Завтрак							
	Суп молочный с крупой(рис)	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	[illegible]
	Бутерброд с сыром	30/5/16	6.68	8.45	19.39	180.0	0	[illegible]
	Итого завтрак:		11.56	13.55	46.21	352.40	1.05	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0.75	0.00	15.15	64.0	3.0	[illegible]
			0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	
	Обед							
	Овощи по сезону [illegible]	50	0.40	0.05	0.85	5.0	1.75	[illegible]
	Суп [illegible]	200	1.77	4.05	9.54	81.80	0.40	[illegible]
	Плов [illegible]	150/40/40	11.94	8.64	20.88	209	9.38	[illegible]
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.0	90.00	[illegible]
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	пр
	Итого обед:		19.81	14.38	74.00	508.00	101.53	
	Полдник							
	Омлет "[illegible]"	80/5	8.52	11.69	5.05	160.00	0.28	[illegible]
	[illegible]	180	5.22	4.5	7.20	92	0.54	[illegible]
	Итого полдник:		13.74	16.19	12.25	252.00	0.82	
	Итого за день:		45.86	44.12	148.41	1176.40	106.40	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
6 день	Завтрак							
	Суп молочный с [illegible]	200	5.92	5.93	17.39	148.8	0.91	94
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	[illegible]
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	126.0	0	1
	Итого завтрак:		8.43	13.50	42.03	324.80	0.94	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	95.0	10.0	[illegible]
			1.50	0.50	21.00	95.00	10.00	
	Обед							
	Салат из овощей	60	0.86	3.65	5.02	56.34	5.7	33
	Суп картофельный с [illegible]	275	6.63	5.18	15.44	135.00	11.20	[illegible]
	Котлеты рыбные любительские	80	10.95	3.63	8.69	112	3.02	[illegible]
	[illegible]	150/5	3.05	4.17	24.08	146.00	22	[illegible]
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36	[illegible]
	Хлеб пшеничный	30	2.08	0.69	9.89	54.0	0.00	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	пр
	Итого обед:		25.95	17.70	98.13	657.24	42.28	
	Полдник							
	[illegible]	50	6.58	3.91	20.80	144.30	0.03	[illegible]
	Кисель витаминизированный	180	0.18	0.00	165.60	107	1.44	[illegible]
	Итого полдник:		6.76	3.91	186.40	250.86	1.47	
	Итого за день:		42.64	35.61	347.56	1327.90	54.69	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
7 день	Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5.08	4.60	0.28	63.0	0.00	[illegible]
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40.0	0.03	[illegible]
	Бутерброд с сыром	30/5/16	2.45	7.55	14.65	126.0	0	1
	Итого завтрак:		7.59	12.17	24.92	239.00	0.03	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.32	0.32	7.8	[illegible]	8.00	[illegible]
			0.32	0.32	7.84	35.20	8.00	
	Обед							
	Салат из [illegible] капусты	60	1	3	5	51.4	11.87	47
	Суп картофельный с [illegible]	200	1.58	2.19	11.66	[illegible]	6.60	[illegible]
	[illegible]	80	8.96	6.59	8.97	[illegible]	0.00	[illegible]
	Каша гречневая вязкая	150/5	4.67	4.86	25.83	166.00	0.00	[illegible]
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	88	1.55	[illegible]
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	пр
	Итого обед:		21.44	18.16	97.81	643.04	20.02	
	Полдник							
	Кондитерские изделия (в ассортименте)	40	5.46	4.28	37.70	211.4	0	[illegible]
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	[illegible]
	Итого полдник:		10.94	9.16	46.77	313.40	2.46	
	Итого за день:		40.29	39.81	177.34	1230.64	30.51	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
8 день	Завтрак							
	Суп молочный с [illegible]	200	5.97	5.48	17.08	141.6	0.91	94
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	126.0	0	1
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	[illegible]
	Итого завтрак:		8.48	13.05	41.72	317.60	0.94	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0.75	0.00	15.15	64.0	3.0	[illegible]
			0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	
	Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.45	2.35	2.96	34.8	0.00	пр
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.45	3.93	1.019	82	8.23	82
	Котлеты рыбные любительские	80	10.95	3.63	8.69	112.0	3.02	[illegible]
	Картофельное пюре	200	4.09	6.40	27.25	183.00	24.21	[illegible]
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79.00	90.00	[illegible]
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	пр
	Итого обед:		22.64	17.95	83.45	624.00	125.46	
	Полдник							
	Кондитерские изделия (в ассортименте)	40	4.33	2.25	38.72	193.5	0.06	[illegible]
	[illegible]	180	5.22	4.50	7.20	92	0.54	[illegible]
	Итого полдник:		9.55	6.75	45.92	284.50	0.60	
	Итого за день:		41.42	37.75	186.24	1290.10	130.00	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
9 день	Завтрак							
	Каша [illegible]	150/5/5	3.4	3.96	27.83	161.00	0.00	
	Бутерброд с сыром	30/5/16	2.45	7.55	14.65	126.0	0	1
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	[illegible]
	Итого завтрак:		5.91	11.53	52.47	327.00	0.03	
	2-й завтрак							
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.0	10.0	[illegible]
	Итого:		0.40	0.40	9.80	44.00	10.00	
	Обед							
	Винегрет овощной [illegible]	60	0.82	3.7	5.06	56.88	6.15	45
	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	4.65	[illegible]
	Плов из птицы	140	14	12.93	23.42	[illegible]	0.36	[illegible]
	Компот из сухофруктов	180	0.40	0.02	24.99	101.7	0.36	[illegible]
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	пр
	Итого обед:		24.70	22.26	91.39	665.58	11.52	
	Полдник							
	Запеканка из творога	100/15	17.76	12.10	18.38	254.00	0	[illegible]
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	[illegible]
	Итого полдник:		21.43	15.29	34.20	361.00	1.67	
	Итого за день:		52.44	49.48	187.86	1407.58	23.22	

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
10 день	Завтрак							
	Каша молочная жидкая [illegible]	200	4.59	4.90	31.26	187.00	0	[illegible]
	Чай с сахаром	180/8	0.06	0.02	9.99	40	0.03	[illegible]
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.65	126.0	0	1
	Итого завтрак:		7.10	12.47	55.90	353.00	0.03	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	180	0.75	0.00	15.15	64.0	3.0	399
			0.75	0.00	15.15	64.00	3.00	
	Обед							
	Салат из [illegible] капусты	60	0.84	3.05	5.41	[illegible]	12.98	[illegible]
	Рассольник "Ленинградский"	200	1.68	4.09	13.27	[illegible]	6.03	[illegible]
	Гуляш из [illegible]	160	20.63	16.30	5.24	[illegible]	1.10	[illegible]
	Каша "Артек" с маслом	150/5	4.08	4.08	29.94	173.00	0	[illegible]
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	[illegible]
	Хлеб пшеничный	30	3.11	1.03	14.84	81.0	0.00	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.36	10.02	52	0	пр
	Итого обед:		32.46	29.05	100.21	775.60	21.66	
	Полдник							
	Булочка "[illegible]"	70	5.46	4.28	37.70	211.40	0.00	[illegible]
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91.0	1.17	[illegible]
	Итого полдник:		8.31	6.69	52.06	302.40	1.17	
	Итого за день:		48.62	48.21	223.32	1505.00	25.86	
	Итого:		451.80	422.49	2221.75	13453.04	568.76	