

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ « МДС « Малыш»
Кожанова Л.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ -12 часов (ВЕСНА-ЛЕТО) 2022 год.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ БРЯЖКА 185	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 175	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	СУТЛ МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 175	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40/5
II Завтрак									
СОЛ БЛОЧНЫЙ 100	БАНАН 100	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ 180	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100	МОЛОКО КИТЯЧЕНОЕ 180
Обед									
ПОУЩОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	БОРЩ С МЯСОМ 200/5	СУТЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ 200	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	СУТЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛЬЮ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУТЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ И КУРОЙ 200	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ЛЕНЧИГРАДСКИЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ 200/5
БУЛЬОН С КИЕЦКАМИ 200	СУТЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ 180	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 100	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ ВЕГИТАРИАНСКИЙ 200/5	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 70/30	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	ОВЩИ ТУШЕНЫЕ С МЯСОМ КУР 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200/5	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ ЕЖИКИ) 150/25	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) 80	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУР 50/50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ 130	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЛИМОНА 180	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ЛИМОНА 180	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 75	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ЛИМОНА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 135	НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ЛИМОНА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 135	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ КУРАТИ ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	НАПИТОК ИЗ КУРАТИ ЛИМОНОМ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 135	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
Полдник									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/25	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 120	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМИ 150/25	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ 80	КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННА Я) 40	ВАРЕНИКИ ЛЕНЬВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 110	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 120	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 150/25	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 20	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 185	КИСЕЛЬ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ПОДЛИВА СЛАДКАЯ ИЗ КИСЕЛЯ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 185	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80
БАТОН НАРЕЗОМ ОБОГАЩЕННЫЙ 35				БАТОН НАРЕЗОМ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН НАРЕЗОМ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100			ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 135
ЧАЙ С САХАРОМ 185				ЧАЙ С САХАРОМ 185	ЧАЙ С САХАРОМ 185				СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100
									БАТОН НАРЕЗОМ ОБОГАЩЕННЫЙ 35

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

kg 12 часов

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	42	48,89	62,36	55,6	58,25	56,3	57,61	62,44	47,77	63,52	64,49	577,23	57,7	137
Жиры, г	47	48,54	56,78	58,86	58,19	57,9	54,34	63,05	50,84	64,25	74,84	587,59	58,8	125
Углеводы, г	203	190,68	218,15	229,87	203,78	222,86	174,63	202,87	235,47	215,58	215,49	2109,38	210,9	104
Энергетическая ценность, ккал	1400	1410,4	1638,92	1692,59	1579,92	1644,93	1437,59	1648,73	1597,21	1712,4	1793,48	16156,17	1615,6	115
Витамины														
В1, мг	0,8	0,45	0,7	0,69	0,54	0,76	0,74	0,68	0,63	0,59	0,76	6,54	0,7	88
С, мг	45	66,05	40,19	23,07	49,75	47,38	23,58	81,76	49,85	82,28	29,92	493,83	49,4	110
А, мг	450	0,53	0,47	4,02	0,5	0,59	5,48	0,58	0,66	0,68	0,74	14,25	1,4	
Е, мг	5	3,99	6,5	9,33	6,3	10,09	9,39	6,46	4,87	8,07	10,16	75,16	7,5	150
Д, мкг	10	1,32	0,56	0,81	0,57	0,55	1,67	0,56	0,55	0,64	0,66	7,89	0,8	8
В2, мг	0,9	0,85	1	1,79	0,94	0,87	2,12	1,13	0,86	1,07	1,05	11,68	1,2	133
Минеральные вещества														
Са, мг	800	602,49	666,77	779,24	738,91	550,1	654,52	809,49	681,2	803,56	882,16	7168,44	716,8	90
Mg, мг	150	138,16	260,69	182,86	179,36	216,03	202,75	203,69	219,89	229,76	241,38	2074,57	207,5	138
P, мг	800	727,28	935,97	956,35	840,78	849,37	967,63	979,54	787,98	1066,21	1149,51	9259,62	926	116
Fe, мг	10	8,98	12,24	11,11	9,63	12,21	14,89	10,45	9,11	12,94	10,6	112,16	11,2	112
K, мг	0	1371,27	3029,65	2131,83	2024,59	3305,7	1767,35	2881,04	2720,46	2366,6	3049,24	24647,73	2464,8	
I, мкг	60	59,57	52,6	75,31	51,41	162	58,32	71,81	54,19	61,62	173,96	820,79	82,1	137
F, мг	0	0,08	0,14	0,24	0,18	0,3	0,24	0,2	0,19	0,14	0,22	1,93	0,2	
Se, мг	0	0,02	0,03	0,05	0,03	0,03	0,05	0,03	0,02	0,02	0,01	0,29		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сог 12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	441	351	601	420	343	347	509	352	518	568	4450	445	55	114	12,7	13,3	21,9	260,6
Творог	30		100		100			100		100		400	40	10	133	7,0	3,5	1,2	65,6
Сметана	9	10		5		8	11	8		8	5,6	55,6	5,6	-3,4	62	0,1	1,0	0,2	11,1
Сыр	4					15	15		15		15	45	4,5	0,5	113	1,1	1,3		16,4
Мясо	50	49,5	20,6					41,3		41,3		152,7	15,3	-34,7	31	2,8	2,4		32,3
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20			55,9			78,2					134,1	13,4	-6,6	67	2,3	0,5		16,5
Птица	20	17,3	44,8	17,3	56,9	55	17,3	17,3	56,9	17,3	56,9	357	35,7	15,7	179	6,5	5,7		77,7
Рыба	32					69					73	142	14,2	-17,8	44	2,3	0,1		9,8
Яйцо	1	46,97	10,06	20,12	10,06	10,06	60,38	10,06	10,06	16,78	10,06	204,61	20,5	19,5	2046	2,6	2,4	0,2	31,2
Картофель	120		201,3	60	93,3	237,5	80	255	183,3	80	237,5	1427,9	142,8	22,8	119	2,8	0,6	22,6	106,7
Овощи разные, зелень	180	89,9	80,3	92,7	237,5	121,4	74	72,6	162,3	111,4	98	1140,1	114	-66	63	1,8	0,1	6,6	35,9
Фрукты свежие	95	5	104	4		104		5	104	105		431	43	-52	45	0,4	0,2	6,2	29,7
Сухофрукты	9	12	19	12	12	12	12	12	12	12	12	127	12,7	3,7	141	0,3	0,1	4,7	23,2
Соки фруктовые и овощные	100	100	100		100		100	100			100	600	60	-40	60	0,3	0,1	6,1	25,8
Хлеб ржаной	40	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	10	125	3,3	0,4	21,2	102,0
Хлеб пшеничный	60	65	41	30	30	79	65	30	30	44	65	479	48	-12	80	3,6	1,4	24,5	125,2
Крупы, бобовые	30	49,7	43,2	20	22,8	20,6	38,6	22,8	25,6	76,7	74,5	394,5	39,5	9,5	132	4,0	0,9	25,5	125,4
Макаронные изделия	8			43	5	35	20					103	10,3	2,3	129	1,1	0,2	7,1	33,8
Мука пшеничная	25	29,7	4	63,8	25	11	3,4	25	57,8	7,5	6,5	233,7	23,4	-1,6	93	2,5	0,3	15,7	75,2
Масло сливочное	18	17,5	21	23	21	20,7	21	21	20,7	21	27,5	214,4	21,4	3,4	119				156,6
Масло растительное	9		3	11	7,5	14,4	4	7,5	5	7	13,7	73,1	7,3	-1,7	81				63,8
Кондитерские изделия	12		25	25					25			75	8	-4	63				19,8
Чай	0,5	1		1		1	1	1	1	0,5		5,5	0,6	0,1	110	0,1		0,2	1,3
Какао	0,5									1,3		5,2	0,5		104	0,1	0,1		1,5
Кофейный напиток	1	1,8		1,8	1,8	1,8	1,8		1,8		1,8	10,8	1,1	0,1	108	0,1		0,6	2,7
Сахар	25	40	36,9	44	46	38	39	39,5	44,5	48,1	28	404	40,4	15,4	162	0,1		39,3	156,5
Дрожжи хлебопекарные	0,4			2					2			4	0,4		100	0,1			0,3
Крахмал	2				24			12				36	3,6	1,6	180			2,8	11,1
Соль	3	6	6	6	6	6	6,2	6	6	7,3	6	61,5	6,2	3,2	205	57,9	58,9	211,6	1 611,7

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожанова Лариса Азатовна

Действителен с 13.12.2021 по 13.12.2022