



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 74C1E000D3AFF19A44D1E74C2DF5FED2
Владелец: Халиуллина Хания Минзуфаровна
Действителен с 28.03.2023 до 28.06.2024

Утверждаю: Ген директор
Подин АВ

ООО "Премия"

Согласовано:



10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 1-3 лет на 2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 1								
завтрак:	Макароны отварные с маслом сливочным	120/4	4,3	3,4	26,70	157	0	227 Уфа
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	298 Уфа
	Бутерброт с маслом	30//5	2,4	4,4	14,5	109	0	1 Уфа
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	Дели 418
обед:	Капуста тушенная	40	0,86	1,3	3,76	30	6,59	150 Уфа
	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,6	1,5	11,6	68	4,2	65 Уфа
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	148 Уфа
	Суфле куриное паровое	50/5	15,2	18,4	1,5	233	0,21	142 Уфа
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	309 Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	5,6	6	27,4	181	0,4	209 Уфа
	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	304 Уфа

уплотненный ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	5,6	6	27,4	181	0,4	209 Уфа
	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	304 Уфа
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	386 Дели
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	0	
Итого за 1 день			53,43	44,85	236,76	1566,4	22,3	
завтрак:	Каша овсяная " Геркулес"молочная вязкая с маслом сливочным	150/4	6,1	7,4	26,7	198	0,38	192Уфа
	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	304 Уфа
	Бутерброд с маслом сливочным	30//5	2,4	4,4	14,5	109	0	1Уфа
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	418 Дели
обед:	Винегрет	40	0,54	2,47	3,37	37,92	4,1	46Дели
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,3	3,5	9,2	77	4,02	58 Уфа
	Соус сметанный	20	0,2	0,7	0,9	11	0	249 уфа
	Каша рисовая рассыпчатая		1,6	4,2	17,8	116,2	0	187 Уфа
	Котлеты рыбные с соусом томатным	50/20	8,1	5,7	6,9	112	23,3	85 -7
	Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	0	319 Уфа
	Хлеб ржано- пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156	0	

	Пирожки печенные с картофелем	100	6,8	6,6	21,44	246	0,76	268 Уфа
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,8	300 Уфа
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	386 Дели
Итого за 2 день		39,09	39,57	192,61	1361,62	33,75		
День 3								
завтрак:	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	200/5	6,50	8,1	33,5	232	0,4	210 Уфа
	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	304 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	0	
	Бутерброд с сыром	30//10	5	3	14,5	106	0	3 Уфа
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	418 Дели
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	2,9	3,2	42	0,75	27 Уфа
	Суп лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62	0,36	70 Уфа
	Каша из риса с мясом и овощами		5,25	4,9	4,8	163,75	6,22	121 Уфа
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	309 Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный «Дарницкий»	20	3,9	0,65	20,8	104	0	
уплотненный ужин:	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	0,09	279 Уфа
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	298 Уфа
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	386 Дели
Итого за 3 день		39,47	31,1	181,16	1247,65	8,31		
День 4								

завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/4	5,6	6	27,4	181	0,4	209 Уфа
	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	304 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	0	
	Бутерброд с маслом сливочным	30//5	2,4	4,4	14,5	109	0	1 Уфа
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	418 Дели
обед:	Капуста тушенная	40	0,86	1,3	3,76	30	6,59	6 Уфа
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	1,6	1,5	11,6	68	0,04	65 Уфа
	Птица тушенная в соусе	180	17,5	11,6	18,3	264	5,92	145 Уфа
	Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	0	319 Уфа
	Хлеб ржано- пшеничный «Дарницкий»	40	7,8	1,3	41,6	208	0	
уплотненный ужин:	Рыба запеченная в омлете	60	10,9	5,6	1,6	101	0,52	83 -5
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	298 Уфа
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	0	418 Дели
	Хлеб пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104	0	
Итого за 4 день			58,38	36,17	208,02	1401,9	13,86	
День 5								
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39	80 Уфа
	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	304 Уфа
	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	0	288 Уфа
2 завтрак:	Кефир	160	4,5	0,07	5,8	42	0,45	293 Уфа

обед:	Салат с картофелем и соленым огурцом	40	1,3	4	4,1	58	2,06	40 Уфа
	Свекольник	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99	72 Уфа
	Плов из мяса птицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,5	140 Уфа
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	310 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,6	104	0	
уплотненный ужин:	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191		279 Уфа
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	38	0,19	299 Уфа
Итого за 5 день			48	43,67	179,5	1314	8,17	
2 неделя								
День 1								
завтрак:	Плов с изюмом	150	3,5	13,6	38,8	292	1,36	221
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	298 Уфа
	Бутерброт с сыром	30/10	5	3	14,5	106	0,07	3 Уфа
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	418 Дели
обед:	Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	1,52	48 Уфа
	Рассольник домашний	150	1,3	3	8,2	66	6,3	61 Уфа
	Котлета куриная		7,8	8,07	5,92	116,42	0,03	61 Уфа
	Макароны отварные с маслом сливочным	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0	227 Уфа
	Компот из свежих фруктов	150	0,1	0,1	12,9	52	1,2	310 Уфа
	Хлеб ржан -пшенич	20	3,9	0,65	20,8	104	0	
уплотненный ужин:	Кондитерское изделие	40	4,8	1,5	71,1	325	0	
	Омлет натуральный	120/6	11,6	19	4,2	226	0,18	233 Уфа

	Напиток из шиповника с сахаром	150	0,5	0,2	20,2	83	60	316 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	0	
Итого за 1 день			47,82	55,74	258,48	1716,32	70,66	
День 2								
завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,37	194 Уфа
	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	304 Уфа
	Бутерброд с маслом	30//5	2,4	4,4	14,5	109	0	1 Уфа
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	418 Дели
обед:	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,08	1,4	4	0	70 Дели
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1,5	1,4	9	57	2,76	66 Уфа
	Куры отварные	50	12,5	10,5	0,2	145	0,48	134 Уфа
	Гороховое пюре с маслом сливочным	100/3	9,8	3,4	22,1	160	0	178 Уфа
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	309 Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104	0	
уплотненный ужин:	Кондитерское изделие	25	2,2	2,3	30,7	147	0	
	Сырники	85	12,6	9,4	15,3	198	0,17	240 Уфа
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,19	299 Уфа
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	418 Дели
Итого за 2 день			58,42	42,26	202,3	1425,5	4,46	
День 3								

завтрак:	Каша гречневая молочная со сл. маслом	150/4	6,8	6,7	27,8	200	0,38	193 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	0	
	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	304 Уфа
	Бутерброд с маслом	30//5	2,4	4,4	14,5	109	0	1 Уфа
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	418 Дели
обед:	Икра морковная	40	0,9	2,9	4,1	46	2,06	49 Уфа
	Суп картофельный бобовыми и гречками	150/10	4,5	3,1	17,5	122	2,8	67 Уфа
	Биточки рубленые из птицы (паровые)	50/20	7,3	8,3	5,8	127	0,8	137 Уфа
	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	8,34	148 Уфа
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	309Уфа
	Хлеб ржано- пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104	0	
	Рыба, тушенная с овощами в сметанном соусе	30/30	7,2	4,8	2,8	84	1,6	82-1
	Каша перловая с маслом сливочным	150/4	4,6	3,6	31,7	180	8,48	184 Уфа
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	0,8	300 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	3,9	0,3	14,64	71,1	0	Дели
Итого за 3 день			52,06	41,91	216,7	1464	25,75	
День 4								
завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,4	208 уфа
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	0	

	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	304 Уфа
	Бутерброд с маслом	30//5	2,4	4,4	14,5	109	0	1 Уфа
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	6,26	418 дели
обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4	4,1	58	2,66	40 Уфа
	Свекольник	150	1,3	3,1	8,9	71	2,99	72 Уфа
	Каша рисовая с мясом и овощами		13,45	8,79	25,01	233,3	3,62	121 Уфа
	Кисель из концентрата	150	0	0	15	57	0	319 Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104	0	
уплотненный ужин:	Запеканка из творога с повидлом	50/15	8,77	6,03	8,58	124	0,12	251 Дели 2016
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	298 Уфа
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	386 Дели
Итого за 4 день			44,54	37,38	177,74	1223,2	16,44	
День 5								
завтрак:	Каша манная молочная	150/5	5,3	5,6	38	227	0,38	197 Уфа
	Какао на молоке	150	2,7	2	9,9	70	0,39	304 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	0	
	Бутерброд с маслом сливочным	30//5	2,4	4,4	14,5	109	0	1 Уфа
2 завтрак:	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	418 Дели
обед:	Икра морковная	40	0,9	2,9	4,1	46	2,06	49 Уфа
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	3,96	63 Уфа
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0	183 Уфа
	Куры отварные	50	12,5	10,5	0,2	145	0,48	134 Уфа

	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,1	309 Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,9	0,65	20,8	104	0	
уплотненный ужин	Тефтели рыбные в томат соусе	75/30	11,8	10	13,2	191	2,84	88 -6
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	298
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0	386Дели
Итого за 5 день			55,32	44,8	205.59	1459,9	10,21	

Лист согласования к документу № Меню 1-3 лет от 17.04.2023
Инициатор согласования: Халиуллина Х.М. Заведующий детского сада
Согласование инициировано: 17.04.2023 09:33

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Халиуллина Х.М.		 Подписано 17.04.2023 - 09:33	-