Документ подписан электронной подписью.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
детским садом № 12 «Колокольчик»___
(наименование дошкольного образовательного учреждения)

_____ / Е.В.Кобрысева /
подпись расшифровка подписи

Приказ № 166 от 31 августа 2022 г.

Примерное цикличное меню в осенне-зимний период 2022-2023 учебный год

Возрастная группа - ЯСЛИ (1-3 года)

Прием пищи		Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
					Б	ж	у			
Неделя1										
ДЕНЬ 1										
Завтрак		Суп рыбный " Лосось"		150	4,74	3,59	12,3	147,3	87	
		Хлеб йодированный		30	2,31	2,7	14,94	78,6	1	
		Чай с лимоном		200	0,14	0	10,63	79,2	391;393	
Итого за завтрак				**350**	**7,19**	**6,29**	**37,87**	**305,1(21,1%)**		
Второй завтрак		Напиток из сока		100	0,12	0,4	18	72	393	
Итого за второй завтрак				**100**	**0,12**	**0,4**	**18**	**72(4%)**		
Обед		Салат из репчатого лука		10	0,14	0,67	0,87	2,15	11	
		Свекольник на м/б со сметаной		150	1,66	2,73	11,11	76,5	58	
		Суфле из отварного мяса		60	12,78	17,64	11,46	117,9	280	
		Пюре гороховое		110	2,68	4,41	39,5	105,26	327	
		Соус красный основной		30	0,7	0,83	5,36	22	349	

Документ подписан электронной подписью.

	Компот из смеси сухофруктов и яблок		150	1,4	0,3	23,1	53,5	373	
	Хлеб бородинский		40	0,98	0,18	6,02	32,16	1	
	Хлеб йодированный		40	4	0,8	24,6	98	1	
	Соль йодированная		3						
Итого за обед			**510**	**24,34**	**27,56**	**122,02**	**507,47(36,4%)**		
Полдник	Молоко		180	5,6	4,8	9	94,5	400	
	Печенье		20	3,65	1,69	26,88	70,06	135	
Итого за полдник			**200**	**9,25**	**6,49**	**35,88**	**164,56(15,6%)**		
Ужин	Овощи тушеные		80	1,5	3,4	4,8	41,44	406	
	Омлет натуральный		120	3,25	6,04	21,69	188,7	215	
	Хлеб йодированный		20	1,54	0,2	9,96	73,2	1	
	Чай с сахаром		200	3,46	3	15,65	47,6	391 ;394	
Итого за ужин			**400**	**9,75**	**12,64**	**52,1**	**350,94(23%)**		
Итого за первый день			**1560**	**50,65**	**53,38**	**265,87**	**1400,07(100,1%)**		
ДЕНЬ 2									
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом		170	5,8	7,49	29,81	195,12	178	
	Бутерброд с сыром		30	3,98	4,58	9,74	84,75	3	
	Кофейный напиток на молоке		150	2,62	2,08	13,99	86,92	395	
Итого за завтрак			**350**	**12,4**	**14,15**	**53,54**	**366,79(23,6%)**		
Второй завтрак	Сок		100	0	0	12	48	862	
Итого за второй завтрак			**100**	**0**	**0**	**12**	**48(2,7%)**		
Обед	Икра овощная		40	0,79	1,85	3,64	31,36	55	
	Суп сборный со смет		150	2,05	2,8	11,04	74,83	стр.206	

Документ подписан электронной подписью.

	Жаркое по домашнему		150	12,62	18,28	17,79	163,58	276
	Компот из смеси сухофруктов		150	0,26	0,3	20,76	66,08	373
	Хлеб бородинский		40	0,98	0,18	6,02	32,16	1
	Хлеб йодированный		40	4	0,8	24,6	98	1
	Соль йодированная		3					
Итого за обед			**490**	**20,7**	**24,21**	**83,85**	**466,01(34,6%)**	
Полдник	Йогурт		150	6	4,5	14,8	144	401
	Пряник		15	1,48	1,18	19,42	91	818
	Яблоко		200	0,42	0,8	10,29	84	368
Итого за полдник			**365**	**7,9**	**6,48**	**44,51**	**319(15%)**	
Ужин	Свекла долькой		50	0,94	0,06	32,9	26,5	29
	Вареники ленивые с маслом		150	14	10,84	19,6	126,5	229;230
	Чай с сахаром		200	0,12	0,4	18	47,6	391 ;393
Итого за ужин			**400**	**15,06**	**11,3**	**70,5**	**200,6(25%)**	
Итого за второй день			**1705**	**56,06**	**56,14**	**264,4**	**1400,4(100,1%)**	
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом		170	4	9	29,43	149,37	169
	Бутерброд с маслом		30	1,88	4,58	13,02	94,4	2
	Какао на молоке		150	2,57	2,27	13,34	81,83	397
Итого за завтрак			**350**	**8,45**	**15,85**	**55,79**	**325,6(24,2%)**	
Второй завтрак	Варенец		100	3,15	2,5	7,6	72	401
Итого за второй завтрак			**100**	**3,15**	**2,5**	**7,6**	**72(4%)**	
Обед	Салат из капусты/терм/		40	0,66	2,43	4,11	24,64	20
	Рассольник со сметаной		150	1,82	2,78	12,28	69,5	76
	Печень по-строгановски		80	10,7	8,98	10,62	72,2	592
	Картофельное пюре		110	2,29	3,74	14,57	106,36	321

Документ подписан электронной подписью.

	Кисель из сока с вит. С		150	1,4	0,3	23,1	66,08	398	
	Хлеб бородинский		40	0,98	0,18	6,02	32,16	1	
	Хлеб йодированный		40	4	0,8	24,6	98	1	
	Соль йодированная		3						
Итого за обед			**530**	**21,85**	**19,21**	**95,3**	**468,94(35,6%)**		
Полдник	Молоко		150	5	4,6	8	78,75	400	
	Булочка "Плюшка"		50	4	4,7	15,22	178	453; 474	
Итого за полдник			**200**	**9**	**9,3**	**23,22**	**256,75(15,7%)**		
Ужин	Салат картофельный		60	0,93	4,35	7,93	53,48	22	
	Рыба тушеная с овощами		140	13,56	5,13	11,6	71,39	247	
	Хлеб йодированный		20	1,54	0,2	9,96	73,2	1	
	Чай с лимоном		200	2,8	0	17	79,5	391;392	
Итого за ужин			**400**	**19,46**	**10,52**	**51,64**	**277,57(25,2%)**		
Итого за третий день			**1580**	**61,91**	**57,38**	**233,55**	**1400,86(100,2%)**		
ДЕНЬ 4									
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом		170	6,44	7,2	27,98	267,56	168;171	
	Бут с маслом и сыром		30	1,89	1,48	19,5	71,75	3	
	Чай с молоком		150	3,46	2,97	15,65	84	391; 394	
Итого за завтрак			**350**	**11,79**	**11,65**	**63,13**	**423,31(24,3%)**		
Второй завтрак	Сок фруктовый		100	0	0	12	48	862	
Итого за второй завтрак			**100**	**0**	**0**	**12**	**48(2,7%)**		
Обед	Свежий огурец		20	0,24	0,01	0,51	2,1	13	
	Суп картофельный с зеленым горошком		150	2,1	3,17	10,27	52,83	стр 90	
	Котлета из говядин		60	10,14	12	19,42	112,55	282	

Документ подписан электронной подписью.

	Сложный гарнир		110	2,23	6,11	12,05	103,33	321;336	
	Компот из смеси с/фр и чернослива		150	1,4	0,3	23,1	51,83	373	
	Хлеб бородинский		40	0,98	0,18	6,02	32,16	1	
	Хлеб йодированный		40	4	0,8	24,6	98	1	
	Соль йодированная		3						
Итого за обед			**490**	**21,09**	**22,57**	**95,97**	**452,8(36%)**		
Полдник	Снежок		150	4,7	3,75	11,4	144	401	
	Мармелад		10	0,35	1,77	8,81	32	100	
Ужин	Морковь долькой		50	0,77	0,06	4,96	20,1	323	
	Пудинг творожно-яблочный		100	16,27	7,94	19,67	80,87	240	
	Соус сладкий молочный		50	1,65	2,56	11,34	70,3	351	
	Напиток из шиповника		200	0,4	0	14,4	45,5	398	
Итого за ужин			**400**	**19,09**	**10,56**	**50,37**	**216,77(25,5%)**		
Итого за четвертый день			**1700**	**57,44**	**51,1**	**251,97**	**1400,88(100,1%)**		
ДЕНЬ 5									
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом		170	4	5,81	26,33	145,59	172	
	Бутерброд с сыром		30	3,98	4,58	11,24	84,75	3	
	Кофейный напиток на молоке		150	3,14	2,5	16,8	86,92	395	
Итого за завтрак			**350**	**11,12**	**12,89**	**54,37**	**317,26(25,6%)**		
Второй завтрак	Кефир 2,5%		100	3,15	2,5	7,6	72	401	
Итого за второй завтрак			**100**	**3,15**	**2,5**	**7,6**	**72(4%)**		

Документ подписан электронной подписью.

Обед	Икра морковная		40	0,46	1,58	3,4	43,84	54	
	Суп с мак.изделиями		150	3,49	2,51	37,27	100,92	81	
	Плов из птицы		150	10,92	15,21	25,83	110,43	304	
	Компот из сухофруктов		150	1,4	0,3	23,1	53,5	376	
	и яблок								
	Хлеб бородинский		40	0,98	0,18	6,02	32,16	1	
	Хлеб йодированный		40	4	0,8	24,6	98	1	
	Соль йодированная		3						
Итого за обед			**490**	**21,25**	**20,58**	**120,22**	**438,85(35,8%)**		
Полдник	Чай с сахаром		150	1,6	2,2	4	58,33	391;393	
	Яйцо вареное		45	4	2,6	5	155	254	
	Батон		15	0,56	0,89	5,58	21	1	
Итого за полдник			**210**	**6,16**	**5,69**	**14,58**	**234,33(10,6%)**		
Ужин	Салат из кукурузы		20	0,66	2,43	3,72	30,8	12	
	Запеканка картофельная		150	7,9	7,65	10,78	113,58	1187	
	Соус красный основной		30	0,7	0,1	5,4	22	349	
	Хлеб йодированный		20	2,3	0,4	14,5	73,2	1	
	Какао на молоке		200	3	2,5	15,04	98,2	397	
Итого за ужин			**400**	**14,56**	**13,08**	**49,44**	**337,78(25,2%)**		
Итого за пятый день			**1550**	**56,24**	**54,74**	**246,21**	**1400,22(100,1%)**		
Неделя2									
ДЕНЬ 6									
Завтрак	Макароны отварные с тертым сыром		120	5,11	5,87	24,09	168,68	204;205	
	Бутерброд с маслом		30	1,25	3,4	8,68	80,91	2	
	Чай с сахаром		200	12	0,4	18	47,6	391;393	
Итого за завтрак			**350**	**18,36**	**9,67**	**50,77**	**297,19(21,1%)**		
Второй завтрак	Напиток из сока		100	0,6	0	16,4	72	393	

Документ подписан электронной подписью.

Итого за второй завтрак			**100**	**0,6**	**0**	**16,4**	**72(4%)**		
Обед	Свежий помидор		20	0,21	2,31	1,47	6,6	14	
	Суп "крестьянский" со сметаной		150	2	2,83	10,42	75,33	72	
	Гуляш из печени		80	6,85	11,4	0,75	89,6	290;291	
	Гречка отварная		110	10,37	4,41	39,5	112,34	314	
	Компот из смеси сухофруктов и яблок		150	1,4	0,3	23,1	53,5	376	
	Хлеб бородинский		40	0,98	0,18	6,02	32,16	1	
	Хлеб йодированный		40	4	0,8	24,6	98	1	
	Соль йодированная		3						
Итого за обед			**510**	**26,51**	**22,33**	**111,26**	**467,53(34,9%)**		
Полдник	Молоко		150	5	4,6	8	78,75	400	
	Калач бездрожжевой		50	4,26	2,39	12,46	156,5	460	
Итого за полдник			**200**	**9,26**	**6,99**	**20,46**	**235,25(14,9%)**		
	Овощи тушеные		80	1,7	3,6	5	41,44	406	
	Омлет натуральный		120	8,8	10,9	6,6	108,72	215	
	Чай с молоком		200	1,2	1,05	13,04	100,8	391;394	
Ужин	Хлеб йодированный		30	2,4	0,5	14,7	78,6	1	
Итого за ужин			**400**	**14,1**	**16,05**	**39,34**	**329,56(25,8%)**		
Итого за шестой день			**1560**	**68,83**	**55,04**	**238,23**	**1401,53(101%)**		
ДЕНЬ 7									
Завтрак			170	6,19	7,9	18,08	147,38	172	

Документ подписан электронной подписью.

	Каша молочная геркулесовая с маслом								
	Бутерброд с повидлом		30	1,62	1,27	16,72	71,75	2	
	Какао на молоке		150	2,57	2,27	13,34	81,83	397	
Итого за завтрак			**350**	**10,38**	**11,44**	**48,14**	**300,96(22,4%)**		
Второй завтрак	Сок фруктовый		100	0	0	12	48	862	
Итого за второй завтрак			**100**	**0**	**0**	**12**	**48(2,7%)**		
Обед	Икра овощная		40	0,67	1,85	3,64	31,36	55	
	Суп "Московский"		150	2,05	2,26	13	101,03	80	
	Гуляш из говядины		80	10,41	12,26	22	85,52	277	
	Картофельное пюре		110	2,29	3,75	14,57	96,36	321	
	Компот из смеси сухофруктов		150	0,26		10,76	66,08	376	
	Хлеб бородинский		40	0,98	0,18	6,02	32,16	1	
	Хлеб йодированный		40	4	0,8	24,6	98	1	
	Соль йодированная		3						
Итого за обед			**530**	**20,66**	**21,1**	**94,59**	**510,51(34,5,%)**		
Полдник	Йогурт		150	6,3	5	15,2	144	401	
	Пряник		15	1,4	1,1	19,02	91	818	
	Яблоко		200	0,42	0,8	10,29	84	368	
Итого за полдник			**365**	**8,12**	**6,9**	**44,51**	**319(15,7%)**		
Ужин	Свекла долькой		50	0,56	0,04	3,56	26,5	29	
	Запеканка творожно-морковная		100	10,87	10,84	15,43	80,47	238	
	Соус молочный сладкий		50	1,65	2,56	11,34	70,3	351	
	Напиток шиповника		200	0,4	0	14,4	45,5	398	

Документ подписан электронной подписью.

Итого за ужин			**400**	**13,48**	**13,44**	**44,73**	**222,77(24,7%)**		
Итого за седьмой день			**1745**	**52,64**	**52,88**	**243,97**	**1401,24(100,1%)**		
ДЕНЬ 8									
Завтрак	Каша манная молочная с маслом		170	5,6	4,81	23	144,73	170	
	Бутерброд с сыром		30	3,98	3,83	9,74	84,75	3	
	Кофейный напиток на молоке		150	2,62	2,08	13,99	86,92	395	
Итого за завтрак			**350**	**12,2**	**10,72**	**46,73**	**316,4(21,4%)**		
Второй	Кефир		100	3,15	2,5	7,6	72	401	
завтрак									
Итого за второй завтрак			**100**	**3,15**	**2,5**	**7,6**	**72(4%)**		
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров		30	0,2	2,01	1,57	14,85	15	
	Борщ со сметаной		150	1,52	2,7	8,58	64,5	56;58	
	Тефтели мясные с рисом		60	9,15	10,36	15,41	89,9	287/2	
	Сложный гарнир		110	2,23	6,19	12,71	89,22	321;336	
	Кисель из сока с вит.С		150	1,4	0,3	23,1	66,08	398	
	Хлеб бородинский		40	0,98	0,18	6,02	32,16	1	
	Хлеб йодированный		40	4	0,8	24,6	98	1	
	Соль йодированная		3						
Итого за обед			**500**	**19,48**	**22,54**	**91,99**	**454,71(34,6%)**		
Полдник	Молоко		150	5,6	4,8	9	78,75	400	
	Булочка "Гребешок"		50	5,87	3,6	36,17	178	453; 466	
Итого за полдник			**200**	**11,47**	**8,4**	**45,17**	**256,75(15,7%)**		

Документ подписан электронной подписью.

Ужин	Салат картофельный		50	0,93	4,35	7,93	44,56	22	
	Суфле рыбное		120	9,45	6,69	5,98	78,86	268	
	Соус белый с овощами		30	0,63	0,84	5,15	26,4	347	
	Хлеб йодированный		20	2,3	0,4	14,5	73,2	1	
	Чай с лимоном		200	2,8	0	17	79,5	391;393	
Итого за ужин			**400**	**16,11**	**12,28**	**50,56**	**302,52(25,1%)**		
Итого за восьмой день			**1550**	**62,41**	**56,44**	**242,05**	**1402,38(100,8%)**		
ДЕНЬ 9									
Завтрак	Каша пшённая молочная с маслом		170	6,6	5,79	26,58	189,36	172	
	Бутерброд с маслом		30	1,88	4,58	13,02	94,4	2	
	Чай с молоком		150	2,88	2,5	13,04	84	391;394	
Итого за завтрак			**350**	**11,36**	**12,87**	**52,64**	**367,76(22,6%)**		
Второй завтрак	Сок фруктовый		100	0	0	12	48	862	
Итого за второй завтрак			**100**	**0**	**0**	**12**	**48(2,7%)**		
Обед	Салат из зел.горошка		20	0,1	3,11	61,2	16,2	10	
	Щи со сметаной		150	1,53	2,63	8,05	64,17	67	
	Биточки/шницель/ из говядины		60	10,76	11,57	6,65	67,25	282	
	Свекла тушеная в сметанном соусе		110	1,91	6,52	12,37	113,87	340	
	Компот из сухофруктов и кураги		150	1,4	0,3	23,1	66,08	373	
	Хлеб бородинский		40	0,98	0,18	6,02	32,16	1	
	Хлеб йодированный		40	4	0,8	24,6	98	1	
	Соль йодированная		3						
Итого за обед			**490**	**20,68**	**25,11**	**141,99**	**457,73(34,6%)**		
Полдник	Ряженка		150	6,3	5	15,2	144	400	

Документ подписан электронной подписью.

Ужин	Мармелад		10	0,7	3,3	17,02	32	100	
	Морковь долькой		50	0,77	0,06	4,96	20,1	323	
	Сырники творожн		100	14,86	9,34	10,99	132,08	231	
	Соус сладкий молочный		50	1,65	2,56	11,34	70,3	351	
	Напиток из шиповника		200	0,45	0	12,3	45,5	398	
Итого за ужин			**400**	**17,73**	**11,96**	**39,59**	**267,98(25%)**		
Итого за девятый день			**1700**	**57,19**	**59,04**	**288,73**	**1401,47(100,1%)**		
ДЕНЬ 10									
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом		170	6,3	7,2	25,5	203,4	172	
	Бутерброд с повидлом		30	1,62	1,27	16,72	71,75	2	
	Какао на молоке		150	2,57	2,27	13,34	81,83	397	
Итого за завтрак			**350**	**10,49**	**10,74**	**55,56**	**356,98(22%)**		
Второй завтрак	Йогурт		100	3,15	2,5	7,6	72	401	
Итого за второй завтрак			**100**	**3,15**	**2,5**	**7,6**	**72(4%)**		
Обед	Икра морковная		30	0,66	1,54	3,03	32,88	54	
	Суп на курином бул		150	1,62	3,22	11,6	72,92	82	
	с макарон изделиями								
	Азу из птицы		150	14,56	9,13	18,13	156,77	596	
	Компот из сухофруктов и яблок		150	1,4	0,3	23,1	53,5	373	
	Хлеб бородинский		40	0,98	0,18	6,02	32,16	1	
	Хлеб йодированный		40	4	0,8	24,6	98	1	
	Соль йодированная		3						
Итого за обед			**480**	**23,22**	**15,17**	**86,48**	**446,23(34,2%)**		
Полдник	Молоко		180	5,6	4,8	9	94,5	400	

Документ подписан электронной подписью.

	Печенье		20	0,56	0,89	5,58	63,36	135	
Итого за полдник			**200**	**6,16**	**5,69**	**14,58**	**157,86(14,7%)**		
Ужин	Салат картофельный луком		60	1,12	4,58	9,1	53,48	22	
	Рыба под омлетом		140	11,55	10,72	20,62	168,25	249	
	Хлеб йодированный		20	2,3	0,4	14,5	73,2	1	
	Напиток из сока		200	0,6	0	16,4	72	393	
Итого за ужин			**400**	**15,57**	**15,7**	**60,62**	**366,93(25,1%)**		
Итого за десятый день			**1530**	**58,59**	**49,8**	**224,84**	**1400(100%)**		
Итого за десять дней			**16180**	**581,96**	**545,94**	**2499,82**	**14009,05**		
среднее значение за период			**1618**	**58,2**	**54,59**	**249,98**	**1400,9**		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00F60ABF5EAD2E41250DA4E0C2DF67BB38
Владелец:	RU, Алтайский край, Заведующий, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №12 "КОЛОКОЛЬЧИК" ГОРОДА ЗАРИНСКА, 08615759602, 220501976948, zardetsad12@yandex.ru, Елена Васильевна, Кобрысева, Кобрысева Елена Васильевна
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru

Документ подписан электронной подписью.

Срок действия:	Действителен с: 28.02.2022 11:48:00 UTC+07 Действителен до: 24.05.2023 10:59:00 UTC+07
Дата и время создания ЭП:	09.09.2022 12:01:18 UTC+07