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 на осенне-зимний период на 2022-2023 учебный год

Возрастная группа - категория: САД (3-7 лет)

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов

Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры
					Б	ж	у			
ДЕНЬ 1										
		Суп рыбный «Лосось"		200	3,6	9,1	22,01	196,4		87
		Хлеб йодированный		40	3,2	0,6	19,6	104,8		1
Завтрак		Чай с лимоном		200	2,7	0	16,9	79,2		391;393
Итого за завтрак				**400**	**9,5**	**9,7**	**58,51**	**380,4(21,1%)**		

Документ подписан электронной подписью.

Второй завтрак		Напиток из сока		100	0,6	0	16,4	72		393
Итого за второй завтрак				**100**	**0,6**	**0**	**16,4**	**72(4%)**		
Обед		Салат из репчатого лука		20	0,2	0	0,9	4,3		11
		Свекольник на м/б со сметаной		180	4,1	2,7	13,34	91,8		58
		Суфле из отварного мяса		80	13,6	13,4	1,1	185,2		280
		Пюре гороховое		130	3,48	1,6	51,35	124,4		327
		Соус красный основной		30	0,7	0,1	5,4	22		349
		Компот из смеси сухофруктов и яблок		180	1,4	0,3	23,1	64,2		373
		Хлеб бородинский		50	1,4	0,3	8,1	40,2		1
		Хлеб йодированный		50	4	0,8	24,6	122,5		1
		Соль йодированная		5						
Итого за обед				**620**	**28,88**	**19,2**	**127,89**	**654,6(36,4%)**		
Полдник		Молоко		200	5,6	4,8	9	105		400
		Печенье		50	3,6	6,7	34,3	175,15		135
Итого за полдник				**250**	**9,2**	**11,5**	**43,3**	**280,1(15,6%)**		
Ужин		Овощи тушеные		100	1,7	3,6	5	51,8		406
		Омлет натуральный		150	8,8	13,9	3,4	235,9		215
		Хлеб йодированный		30	2,4	0,5	14,7	78,6		1

Документ подписан электронной подписью.

		Чай с сахаром		200	1,6	1,4	8,8	47,6		391 ;394
Итого за ужин				**450**	**14,5**	**19,4**	**31,9**	**413,9(23%)**		
Итого за первый день				**1820**	**62,68**	**59,8**	**278**	**1801(100,1%)**		
ДЕНЬ 2										
Завтрак		Каша кукурузная молочная с маслом		180	5,9	7,4	28,4	206,6		178
		Бутерброд с сыром		40	5,3	6,11	12,98	113		3
		Кофейный напиток на молоке		180	3,14	2,5	16,8	104,3		395
Итого за завтрак				**400**	**14,34**	**16,01**	**58,18**	**423,9(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		50	0,99	2,31	4,55	39,2		55
		Суп сборный со сметаной		180	2,05	3,36	13,26	89,8		стр.206
		Жаркое по - домашнему		200	16,83	19,54	15,8	262,1		276
		Компот из смеси сухофруктов и кураги		180	0,26	0,2	20,76	79,3		373
		Хлеб бородинский		50	1,4	0,3	8,1	40,2		1
		Хлеб йодированный		50	4	0,8	24,6	122,5		1
		Соль йодированная		5						

Документ подписан электронной подписью.

Итого за обед				**610**	**25,53**	**26,51**	**87,07**	**633,1(34,6%)**		
Полдник		Йогурт		150	6,3	5	15,2	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**	**8,2**	**6,98**	**44,91**	**319(15%)**		
Ужин		Свекла долькой		50	0,94	0,06	32,9	26,5		29
		Вареники с маслом		200	16,2	12,2	21,6	302		229 ;230
		Чай с сахаром		200	0,12	0,4	18	47,6		391 ;393
Итого за ужин				**450**	**17,26**	**12,66**	**72,5**	**376,1(25%)**		
Итого за второй день				**1925**	**65,33**	**62,16**	**274,66**	**1800,1(100,9%)**		
ДЕНЬ 3										
Завтрак		Каша молочная рисовая с маслом		180	4,3	9,9	32,7	211,1		169
		Бутерброд с маслом		40	2,5	6,8	17,36	125,86		2
		Какао на молоке		180	3,09	2,72	16,01	98,2		397
Итого за завтрак				**400**	**9,89**	**19,42**	**66,07**	**435,16(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%)**		
		Салат из капусты/терм/		50	0,83	3,04	5,14	30,8		20
		Рассольник со сметаной		180	2,18	3,34	26,74	83,4		76

Документ подписан электронной подписью.

Обед		Печень по-строгановски		100	13,37	9,7	16,6	159		592
		Картофельное пюре		130	2,7	4,88	17	125,7		321
		Кисель из сока с		180	1,4	0,3	23,1	79,3		398
		Хлеб бородинский		50	1,4	0,3	8,1	40,2		1
		Хлеб йодированный		50	4	0,8	24,6	122,5		1
		Соль йодированная		5						
Итого за обед				**640**	**25,88**	**22,36**	**121,28**	**640,9(35,6%)**		
Полдник		Молоко		200	5,6	4,8	9	105		400
		Булочка "Плюшка"		50	4	4,7	15,22	178		453; 474
Итого за полдник				**250**	**9,6**	**9,5**	**24,22**	**283(15,7%)**		
Ужин		Салат картофельный		80	1,12	4,58	9,1	71,3		22
		Рыба тушеная с овощами		170	16,8	3,6	3,08	147,4		247
		Хлеб йодированный		30	2,4	0,5	14,7	78,6		1
		Чай с лимоном		200	2,8	0	17	79,5		391;392
Итого за ужин				**450**	**23,75**	**9,52**	**49,03**	**376,8(25,2%)**		
Итого за третий день				**1840**	**72,27**	**63,3**	**268,2**	**1807,86(100,7%)**		
ДЕНЬ 4										
Завтрак		Каша молочная		180	4,3	8	33,1	283,3		168;171
		"Дружба" с маслом								

Документ подписан электронной подписью.

		Бутер.с маслом и сыром		40	2,16	1,69	22,29	95,66		3
		Чай с молоком		180	3,46	3	15,65	100,8		391; 394
Итого за завтрак				**400**	**9,92**	**12,69**	**71,04**	**479,76(24,3%)**		
Второй завтрак		Сок		100	0	0	12	48		862
Итого за второй завтрак				**100**	**0**	**0**	**12**	**48(2,7%)**		
Обед		Свежий огурец		20	0,24	0,03	1,02	4,3		13
		Суп картофельный с зеленым горошком		180	2,52	3,8	12,32	63,4		стр 90
		Котлета из говядин		80	13,52	16,01	25,89	223,4		282
		Сложный гарнир		150	3,34	9,16	18,07	140,9		321;336
		Компот из смеси с/фруктов и чернослива		180	1,4	0,3	23,1	62,2		373
		Хлеб бородинский		50	1,4	0,3	8,1	40,2		1
		Хлеб йодированный		50	4	0,8	24,6	122,5		1
		Соль йодированная		5						
Итого за обед				**610**	**26,42**	**30,4**	**113,1**	**656,9(36%)**		
Полдник		Снежок		150	6,3	5	15,2	144		401
		Мармелад		10	0,7	3,54	17,62	32		100
Ужин		Морковь долькой		50	0,77	0,06	4,96	20,1		323
		Пудинг творожно-яблочный		150	20,34	9,92	24,59	232,3		240

Документ подписан электронной подписью.

		Соус сладкий молочный		50	1,65	2,56	11,34	70,3		351
		Напиток из шиповника		200	0,6	0	16,4	45,5		398
Итого за ужин				**450**	**23,36**	**12,54**	**57,29**	**368,2(25,5%)**		
Итого за четвертый день				**1920**	**67,12**	**64,97**	**296,54**	**1812,86(103%)**		
ДЕНЬ 5										
Завтрак		Каша молочная ячневая с маслом		180	4,5	6,46	29,26	207,1		172
		Бутерброд с сыром		40	5,3	6,11	12,98	113		3
		Кофейный напиток на молоке		180	3,14	2,5	16,8	104,3		395
Итого за завтрак				**400**	**12,94**	**15,07**	**59,04**	**424,4(21,5%)**		
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%)**		
Обед		Икра морковная		50	0,91	3,06	6,79	54,8		54
		Суп с макаронными изделиями		180	4,19	3,01	38,7	121,1		81
		Плов из птицы		200	12,56	17,28	14,44	241,9		304
		Компот из с/фруктов и яблок		180	1,4	0,3	23,1	64,2		373;376
		Хлеб бородинский		50	1,4	0,3	8,1	40,2		1
		Хлеб йодированный		50	4	0,8	24,6	122,5		1

Документ подписан электронной подписью.

		Соль йодированная		5						
Итого за обед				**610**	**24,46**	**24,75**	**115,73**	**644,7(35%)**		
Полдник		Чай с сахаром		180	2,1	2,5	6,9	70		391;393
		яйцо вареное		45	3,6	6,7	34,3	155		254
		батон		25	3,5	2,3	2,1	35		1
Итого за полдник				**250**	**9,2**	**11,5**	**43,3**	**260(14,4%)**		
Ужин		Салат из кукурузы		20	0,83	3,04	5,14	30,8		12
		Запеканка картофельная		200	8,25	8,83	12,78	178,1		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	3,09	2,72	16,04	98,2		397
Итого за ужин				**450**	**15,17**	**15,09**	**53,86**	**402,3(25,4)**		
Итого за пятый день				**1810**	**64,92**	**68,91**	**279,53**	**1803,4(100,3%)**		
Неделя 2										
ДЕНЬ 6										
Завтрак		Макароны отварные с тертым сыром		160	6,68	7,68	31,41	224,9		204;205
		Бутерброд с маслом		40	2,5	6,8	17,36	107,89		2
		Чай с сахаром		200	0,1	0,3	16	47,6		391;393
Итого за завтрак				**400**	**9,28**	**14,78**	**64,77**	**380,39(21,1%)**		

Документ подписан электронной подписью.

Второй завтрак		Напиток из сока		100	0,6	0	16,4	72		393
Итого за второй завтрак				**100**	**0,6**	**0**	**16,4**	**72(4%)**		
Обед		Свежий помидор		20	0,91	3,06	6,79	6,6		14
		Суп "крестьянский" со сметаной		180	2,13	3,4	12,5	90,4		72
		Гуляш из печени		100	7,59	15,96	1,05	112		290;291
		Гречка отварная		130	13,48	5,73	51,35	156,4		314
		Компот из смеси сухофруктов и яблок		180	1,4	0,3	23,1	64,2		376
		Хлеб бородинский		50	1,4	0,3	8,1	40,2		1
		Хлеб йодированный		50	4	0,8	24,6	122,5		1
		Соль йодированная		5						
Итого за обед				**610**	**30,91**	**29,55**	**127,49**	**623,8(34,9%)**		
Полдник		Молоко		200	5,6	4,8	9	105		400
		Калач без дрожжевой		50	4,26	2,39	32,46	156,5		460
Итого за полдник				**250**	**9,86**	**7,19**	**41,46**	**261,5(14,9%)**		
Ужин		Овощи тушеные		100	1,7	3,6	5	51,8		406
		Омлет натуральный		150	8,8	10,9	3,4	235,9		215
		Чай с молоком		200	1,6	1,4	8,8	100,8		391;394
		Хлеб йодированный		30	2,4	0,5	14,7	78,6		1

Документ подписан электронной подписью.

Итого за ужин				**450**	**14,5**	**16,4**	**31,9**	**467,1(25,8%)**		
Итого за шестой день				**1810**	**65,15**	**67,92**	**282,02**	**1804,79(100,7%)**		
ДЕНЬ 7										
Завтрак		Каша молочная геркулесовая с маслом		180	6,88	8,78	20,09	209		172
		Бутерброд с повидлом		40	2,16	1,69	22,29	95,66		2
		Какао на молоке		180	3,09	2,72	16,01	98,2		397
Итого за завтрак				**400**	**12,13**	**13,19**	**58,39**	**402,86(22,4%)**		
Второй завтрак		Сок		100	0	0	12	48		862
Итого за второй завтрак				**100**	**0**	**0**	**12**	**48(2,7%)**		
Обед		Икра овощная		50	0,99	2,31	4,55	39,2		55
		Суп "Московский"		180	2,46	2,71	16,1	121,24		80
		Гуляш из говядины		100	15,41	22,26	11	119,4		277
		Картофельное пюре		130	2,7	4,88	17	125,7		321
		Компот из смеси сухофруктов		180	0,26	0,2	20,76	79,3		376
		Хлеб бородинский		50	1,4	0,3	8,1	40,2		1
		Хлеб йодированный		50	4	0,8	24,6	122,5		1
		Соль йодированная		5						
Итого за обед				**640**	**27,22**	**33,46**	**102,11**	**647,54(34,5%)**		

Документ подписан электронной подписью.

Полдник		Йогурт		150	6,3	5	15,2	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**	**8,2**	**6,98**	**44,91**	**319(15,7)**		
Ужин		Свекла долькой		50	0,94	0,06	32,9	26,5		29
		Запеканка творожно-морковная		150	18,97	10,84	15,43	240,7		238
		Соус сладкий молочный		50	1,65	2,56	11,34	70,3		351
		Напиток шиповника		200	0,6	0	16,4	45,5		398
Итого за ужин				**450**	**22,16**	**13,46**	**76,07**	**383(24,7%)**		
Итого за седьмой день				**1955**	**69,71**	**67,09**	**293,48**	**1800,4(100%)**		
ДЕНЬ 8										
Завтрак		Каша манная молочная с маслом		180	6,22	5,34	25,56	195,6		170
		Бутерброд с сыром		40	5,3	6,11	12,98	113		3
		Кофейный напиток на молоке		180	3,14	2,5	16,8	104,3		395
Итого за завтрак				**400**	**14,66**	**13,95**	**55,34**	**412,9(21,4%)**		
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		Салат из помидоров и огурцов		40	0,27	1,33	1,73	19,8		15
		Борщ со сметаной		180	1,82	3,24	10,23	77,4		56;58
		Тефтели мясные с рисом		80	12,2	13,81	20,55	183,2		287/2
		Сложный гарнир		150	3,34	9,16	19,07	140,9		321;336
		Кисель из сока		180	1,4	0,3	23,1	79,3		398
		Хлеб бородинский		50	1,4	0,3	8,1	40,2		1
		Хлеб йодированный		50	4	0,8	24,6	122,5		1
		Соль йодированная		5						
Итого за обед				**630**	**24,43**	**28,94**	**107,38**	**663,3(34,6%)**		
Полдник		Молоко		200	5,6	4,8	9	105		400
		Булочка "Гребешок"		50	5,87	5,04	36,17	178		453; 466
Итого за полдник				**250**	**11,47**	**9,84**	**45,17**	**283(15,7%)**		
Ужин		Салат картофельный		80	1,12	4,58	9,1	71,3		22
		Суфле рыбное		140	11,34	8,02	7,18	127		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				**450**	**18,19**	**13,84**	**52,93**	**377,4(25,1%)**		
Итого за восьмой день				**1830**	**71,9**	**69,07**	**268,42**	**1808,6(100,8%)**		

Документ подписан электронной подписью.

ДЕНЬ 9										
Завтрак		Каша пшённая молочный с маслом		180	7,33	6,42	29,53	210,4		172
		Бутерброд с маслом		40	2,5	6,8	17,36	125,86		2
		Чай с молоком		180	3,46	3	15,65	100,8		391;394
Итого за завтрак				**400**	**13,29**	**16,22**	**62,54**	**437,06(22,6%)**		
Второй завтрак		Сок		100	0	0	12	48		862
Итого за второй завтрак				**100**	**0**	**0**	**12**	**48(2,7%)**		
Обед		Салат из зеленого горошка и лука		20	0,2	3,11	61,2	16,2		10
		Щи со сметаной		180	1,84	3,16	9,66	77		67
		Биточки/шницель/ из говядины		80	14,35	15,43	10,86	223		282
		Свекла тушеная в сметанном соусе		150	2,86	9,78	20,83	170,8		340
		Компот из сухофруктов и кураги		180	1,4	0,3	23,1	79,3		373
		Хлеб бородинский		50	1,4	0,3	8,1	40,2		1
		Хлеб йодированный		50	4	0,8	24,6	122,5		1
		Соль йодированная		5						
Итого за обед				**610**	**26,05**	**32,88**	**158,35**	**729(34,6%)**		
Полдник		Ряженка		150	6,3	5	15,2	144		400

Документ подписан электронной подписью.

		Мармелад		10	0,7	3,54	17,62	32		100
Ужин		Морковь долькой		50	0,77	0,06	4,96	20,1		323
		Сырники творожн		150	14,86	10,34	32,99	190,1		231
		Соус сладкий молочный		50	1,65	2,56	11,34	70,3		351
		Напиток из шиповника		200	0,6	0	16,4	45,5		398
Итого за ужин				**450**	**17,88**	**12,96**	**65,69**	**326(25%)**		
Итого за девятый день				**1920**	**64,64**	**71,4**	**341,69**	**1800,06(100%)**		
ДЕНЬ 10										
Завтрак		Каша молочная пшеничная с маслом		180	7	8	28,33	226		172
		Бутерброд с повидлом		40	2,16	1,69	22,29	95,66		2
		Какао на молоке		180	3,09	2,72	16,01	98,2		397
Итого за завтрак				**400**	**12,25**	**12,41**	**66,63**	**419,86(22,3%)**		
Второй завтрак		Йогурт		100	3,15	2,5	7,6	72		401
Итого за второй завтрак					**3,15**	**2,5**	**7,6**	**72(4%)**		
Обед		Икра морковная		50	0,61	2,04	4,55	54,8		54
		Суп на курином бульоне с макарон изделиями		180	1,94	2,45	13,92	87,5		82
		Азу из птицы		200	15,41	12,17	24,17	260,4		596

Документ подписан электронной подписью.

		Компот из сухофруктов и яблок		180	1,4	0,3	23,1	64,2		373
		Хлеб бородинский		50	1,4	0,3	8,1	40,2		1
		Хлеб йодированный		50	4	0,8	24,6	122,5		1
		Соль йодированная		5						
Итого за обед				**610**	**24,76**	**18,06**	**98,44**	**629,6(34,5%)**		
Полдник		Молоко		200	5,6	4,8	9	105		400
		Печенье		50	3,6	6,7	34,3	158,4		135
Итого за полдник				**250**	**9,2**	**11,5**	**43,3**	**263,4(14,7%)**		
Ужин		Салат картофельный с луком		80	1,12	4,58	9,1	71,3		22
		Рыба под омлетом		170	15,4	14,3	27,5	204,3		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				**450**	**19,42**	**19,28**	**67,5**	**420,8(25,1%)**		
Итого за десятый день				**1810**	**68,78**	**63,75**	**283,47**	**1805,66(100,6%)**		
Итого за десять дней				**18640**	**672,5**	**658,37**	**2866,01**	**18044,73**		
Среднее значение за период				**1864**	**67,25**	**65,84**	**286,6**	**1804,47**		

Документ подписан электронной подписью.

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
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:	02.09.2022 15:09:34 UTC+07