



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 "Премисум"

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			
<b>1 неделя</b>								
<b>День 1</b>								
завтрак:	Макароньы 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 пшениной 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	
уплотненные	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

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

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

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

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

	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	
<b>Итого за 1 день</b>			<b>47,82</b>	<b>55,74</b>	<b>258,48</b>	<b>1716,32</b>	<b>70,66</b>	
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>	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
<b>2 завтрак:</b>	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	0	418 Дели
<b>обед:</b>	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	
<b>уплотненный ужин:</b>	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
<b>Итого за 2 день</b>			<b>58,42</b>	<b>42,26</b>	<b>202,3</b>	<b>1425,5</b>	<b>4,46</b>	
<b>День 3</b>								


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

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



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

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: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Халиуллина Х.М.		 Подписано 17.04.2023 - 09:33	-