



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 ООО "Премиум" Подпись: _____

Согласовано: _____

10 дневное меню для организации питания детей в дошкольных учреждениях 10,5 часовым пребыванием от 3-7 лет на 2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур
			Б	Ж	У		
1 неделя							
День 1							
завтрак:	Макароны отварные с маслом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	227 Уфа 2018
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298 Уфа
2 завтрак:	Бутерброт с маслом	30//10	2,4	8,6	14,6	146	1 Уфа
	Сок	100	0,5	0	10,10	42,2	418 Дели 2016
обед:	Капуста тушеная	60	1,3	1,95	5,65	45	150 Уфа
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	2,1	2,1	15,5	90	65 Уфа
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	148 Уфа
	Суфле куриное паровое	70/7	21,3	25,8	2,1	326	142 Уфа
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	309 Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	20	11,7	1,95	62,4	312	
уплотнённый ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241	209 Уфа
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100	304 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	4,05	0,5	24,4	118,5	

уплотнённый ужин:	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным жидкая	200/5	7,4	8	36,5	241	209 Уфа
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100	304 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	4,05	0,5	24,4	118,5	
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386 Дели Москва
Итого за 1 день		64,35	61,48	277,85	1911,7		
День 2							
завтрак:	Каша овсяная" Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	8,1	9,8	35,6	264	192 Уфа
	Какао на молоке	200	3,6	3,30	13,7	100	304 Уфа
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,4	4,4	14,5	109	1 Уфа
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	418 Дели 2016
обед:	Винегрет	60	0,8	1,4	4,3	33	46 Дели
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,7	4,8	12,3	104	58 Уфа
	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	3,7	3,6	37,6	201	187 Уфа
	Соус сметанный	30	0,2	1	1,4	16	249 Уфа
	Котлеты рыбные с соусом томатным	75	12,1	8,6	10,3	168	85 -7
	Кисель из концентрата	200	0	0	20	76	319 Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,84	0,97	31,2	156	
	Пирожки печеные с картофелем	140	9,6	9,40	55	346	268 Уфа
уплотнённый ужин	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386 Дели Москва
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38	300 Уфа
Итого за 2 день		49,14	47,7	265,1	1697,2		

День 3							
завтрак:	Каша "Дружба" (рис + пшено) с маслом сливочным	200/5	6,3	8,1	33,5	232	210 Уфа
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100	304 Уфа
	Бутерброд с сыром	50/15	7,9	4,75	24,2	172	3Уфа
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	418 Дели 2016
обед:	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	27Уфа
	Суп- лапша домашняя	200	2,1	3,4	9,3	77	70Уфа
	Каша из риса с мясом и овощами	240	14,2	37,9	40,8	571	121Уфа
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	309 Уфа
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	9,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156	Дели
уплотненный ужин:	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	279Уфа
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298 Уфа
	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386 Дели Москва
Итого за 3 день			52,77	69,15	246,9	1774,45	
День 4							
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая молочная с маслом сливочным	200/5	7,47	8,8	35,1	250	208 Уфа
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100	304 Уфа
	Бутерброд с маслом сливочным	30//10	2,4	8,6	14,6	146	1уфа
2 завтрак:	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	418 Дели 2016
обед:	Капуста тушеная	60	1,3	1,95	5,65	45	150Уфа

	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	2,1	2,1	15,5	90	65Уфа
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	23,10	15,4	23,1	332	145 Уфа
	Кисель	200	0	0	20	76	319 Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156	
уплотненный ужин:	Рыба запеченная в омлете	120	21,8	11,2	3,20	202	83-5
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	386 Дели Москва
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298 Уфа
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	9,25	
Итого за 4 день			70,64	53	203,25	1517,45	
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	80Уфа
	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100	304Уфа
	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1	175	288 Уфа
2 завтрак:	Кефир	200	5,6	0,1	7,3	51	293 Уфа
обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6	6,1	87	40 Уфа
	Свекольник	200	1,8	4,1	11,9	95	72Уфа
	Плов из мяса птицы	150/70	21	27	35,8	473	140 Уфа
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	310 Уфа
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,25	12,2	9,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156	
уплотненный ужин:	Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	279 Уфа
	Чай с сахаром с молоком	200	1,4	1,1	11,3	59	299 Уфа
			59,47	57,92	217,3	1584,25	
Итого за 5 день							


2 неделя							
День 1	Плов с изюмом	200	4,6	17,90	51,6	387	221 Уфа
завтрак:	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298 Уфа
	Бутерброт с сыром	30//10	5	3	14,5	106	3 Уфа
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	418 дели
2 завтрак:	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34	48 Уфа
обед:	Рассольник домашний	200	1,7	5,3	10,9	99	61 Уфа
	Котлета куриная	70/7	11	11,3	11,6	191,3	
	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,50	4,2	33,3	196	227 Уфа
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	69	310 уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156	
	Кондитерское изделие	40	2,68	3,02	28,82	153,2	Дели 2017
уплотненный ужин:	Омлет натуральный	120/6	11,6	19	4,2	226	233 Уфа
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	316 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
			51,35	68,02	261,38	1843,1	
Итого за 1 день							
День 2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/5	7,1	7,6	36,7	245	194 Уфа
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304 Уфа
	Бутерброд с маслом	30///5	2,4	4,4	14,5	109	1 Уфа
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	418 дели
2 завтрак:	Овощи натуральные соленые огурец	50	0,4	0,1	1,75	5	70 Дели 2017
обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2	1,9	12	76	66 Уфа
	Куры отварные	70	17,5	14,7	0,3	203	134 Уфа
	Пюре гороховое	150/5	14,6	5,1	33,1	240	178 Уфа

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	309Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156	
	Кондитерское изделие	25	1,67	1,88	18,01	95,75	Дели
уплотненный ужин:	Сырники из творога	85	12,6	9,40	15,3	198	240 Уфа
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	299УФа
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386 дели
			70,92	50,9	228,36	1661,95	
Итого за 2 день							
День 3	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9	9	37	266	193 Уфа
завтрак	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	304 Уфа
	Бутерброд с маслом	30//5	2,4	4,4	14,5	109	1Уфа
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	418 Дели
2 завтрак:	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	49 Уфа
обед	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	200/15	4,5	3,1	17,5	122	637Уфа
	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	148Уфа
	Биточки рубленые из птицы (паровые)	70/30	10,2	11,7	8,2	179	137 Уфа
	Компот из смеси . фруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	309 Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156	
	Рыба ,тушенная в томате с овощами	50/50	12,1	8	4,7	140	82-1
	Каша перловая с маслом сливочным	150/4	4,6	3,6	31,7	180	184Уфа
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	9,3	38	300 Уфа
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
			59,87	53,25	234,46	1673,6	
Итого за 3 день							

День 4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	8,8	35,1	250	208 Уфа
завтрак	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100	304 Уфа
	Бутерброд с маслом	30//10	2,4	8,6	14,6	146	1 Уфа
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	418 Дели
2 завтрак:	Салат картофелем с зеленым горошком	60	1,9	6	6,1	87	40 Уфа 2018
обед:	Суп "Свекольник" со сметаной	200	1,8	4,1	11,9	95	72 Уфа 2018
	Каша рисовая с мясом и овощами	240	14,2	37,9	40,8	571	121 Уфа 2018
	Кисель	200	0	0	15	57	319 Уфа 2018
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156	
	Запеканка из творога с повидлом	100/30	17,54	12,05	17,15	247	251 Дели 2016
уплотненный ужин:	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	298 Уфа 2018
	Флода и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386 Дели
			59,81	83,55	233,61	1925,9	
Итого за 4 день							
День 5	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,1	7,5	50,7	296	197 Уфа 2018
завтрак	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,7	100	304 Уфа
	Бутерброд с маслом	30//10	2,4	8,6	14,6	146	1 Уфа
	Сок	100	3	1,2	19,4	100,5	418 дели
2 завтрак:	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	49 Уфа
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,1	15,1	89	63 Уфа
	Куры отварные	70	17,5	14,7	0,3	203	134 Уфа
	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296	183 Уфа

	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	309 Уфа
	Хлеб ржано-пшеничный	30	5,85	0,97	31,2	156	
	Тефтели рыбные в томат соусе	75/30	11,8	10	13,2	191	88-6
уплотненный ужин:	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	Дели 2017
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	258
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	298 Уфа
			68,97	60,35	259,76	1850.90	
Итого за 5 день							

Лист согласования к документу № Меню 3-7 лет от 17.04.2023
Инициатор согласования: Халиуллина Х.М. Заведующий детского сада
Согласование инициировано: 17.04.2023 09:37

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Халиуллина Х.М.		 Подписано 17.04.2023 - 09:37	-