Москвина Татьяна Брисовна

Подписан: Москвина Татьяна Брисовна
DN: O="МДОУ Суслонгерский д/с ""Лесная сказка""", CN=Москвина Татьяна Брисовна, E=lesnajaskazkads@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.04.05 13:51:32+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
_____ /Т.Б. Москвина/
_____ 20___г.

Примерное десятидневное меню
для питания детей с 3-х до 7-ми лет
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
на 2022-2023 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:	Каша «Дружба» на молоке с маслом, кофе на молоке, хлеб пшеничный с маслом, сыром	200,0 200,0 50/7/6	6,32 3,12 5,8	10,18 2,66 9,1	26,34 14,18 15,36	223,16 93,34 168,8	0,9 1,3	68 395 24
Итого:		463	15,24	21,94	55,88	485,3	2,2	
2-ой завтрак	яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого:		100,0	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед:	Свекольник со сметаной на мясном бульоне Котлета мясная С отварными макаронными изделиями Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Зелёный горошек	200,0 80,0 130,0 200,0 60,0 30	3,74 12,424 4,784 0,44 3,6 0,03	1,7 9,424 3,913 0,02 0,6 -	10,18 12,856 22,9 27,76 30,0 2,5	72,82 185,336 145,99 113 126,0 11,5	9,88 0,12 0 0,4 -	46 282 317 376 368 83
Итого:		700	25,92	15,66	106,196	656,65	10,4	
полдник	Ватрушка с творогом Молоко Печенье	90,0 200,0 60,0	9,432 6,1 4,8	9,81 5,44 10,2	29,799 10,1 39,78	258,37 113,34 299,74	0,045 2,74	140 400
Итого:		350	20,3	25,45	80,68	671,45	2,78	
Итого за первый день		1613	61,86	65,45	252,56	1857,4	25,38	

Москвина Татьяна Брисовна
Подписан: Москвина Татьяна Брисовна
DN: O="МДОУ Суслонгерский д/с ""Лесная сказка""", CN=Москвина Татьяна Брисовна, E=lesnajaskazkads@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.04.05 13:51:54+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
_____ /Т.Б. Москвина/
_____ 20___г.

День 2								
завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом Кофе на молоке Хлеб пшеничный с маслом, сыром	200,0 200,0 50/7/6	4,4 3,12 5,8	13,6 2,66 9,1	66 14,18 15,36	406 93,94 168,8	0 1,3	183 395 2
Итого:		463	13,3	25,36	95,5	688,74	1,3	
2-ой завтрак	Сок яблочный	200,0	1	0,2	20,2	92	4	134
Итого:		200,0	1	0,2	20,2	92	4	
обед:	Суп гороховый на мясном бульоне Овощи тушёные с мясом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Кукуруза консервированная	200,0 130 200,0 60,0 30,0	4,2 12,389 0,44 3,6 0,7	4,407 10,153 0,6 0,2 -	10,4 8,427 27,76 30,0 3,4	100,78 174,356 113 126,0 17,4	18,8 2,8 0,4 -	66 274 376 700 88
Итого:		620	21,33	15,36	78	531,54	22	
полдник	Сырники со сгущённым молоком Йогурт	120,0 200,0	11,5 6	9,6 4,6	24,72 9	233,604 144	0,756 2,2	221 29а
Итого:		320	35,69	40,94	203	377,6	2,9	
Итого за второй день:		1603	71,32	81,86	396,7	1690	30,2	

Москвина Татьяна Брисовна

Подписан: Москвина Татьяна Брисовна
DN: O="МДОУ Суслонгерский д/с ""Лесная сказка""", CN=Москвина Татьяна Брисовна, E=lesnajaskazkads@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.04.05 13:52:09+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
_____ /Т.Б. Москвина/
_____ 20___г.

День 3								
завтрак:	Каша пшеничная на молоке с маслом Кофе с молоком Хлеб пшеничный с маслом, сыром	200,0 200,0 50/7/6	9,08 3,12 5,8	10,36 2,66 9,1	40,18 14,18 15,36	289,98 93,94 168,8	1,62 1,3	 395 24
Итого:		463	18	22,12	47,54	532,72	2,9	
2-ой завтрак	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	46	5	368а
Итого:		100,0	0,4	0,3	10,3	46	5	
обед:	Суп с крупой со сметаной Рыбное суфле с картофельным пюре Свекла отварная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200,0 80 130 50 200,0 60,0	2 8,016 3,029 0,44 3,6	2,24 9,488 4,16 0,02 0,6	13,6 0,832 12,74 27,76 30,0	82,6 133,552 101,4 113 126,0	6,6 - 8,983 0,4	104 376 700
Итого:		720	17,08	16,51	84,93	556,55	15,98	
полдник	Пирожки с повидлом. Кисель. Конфеты.	90,0 200,0 70,0	5,31 0,1 1,3	2,79 0,04 18,5	49,14 26,14 40,5	238,5 105,2 340,02	0,072 1,84 -	174 378 87
Итого:		360	6,7	21,3	115,78	683,72	1,9	
Итого за третий день		1543	41,8	60,02	248,5	1820	25,78	

Москвина Татьяна Брисовна

Подписан: Москвина Татьяна Брисовна
DN: O="МДОУ Суслонгерский д/с "" Лесная сказка""", CN=Москвина Татьяна Брисовна, E=lesnajaskazkads@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.04.05 13:52:24+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
_____ /Т.Б. Москвина/
_____ 20___г.

День 4								
завтрак:	Каша пшёная на молоке с маслом Кофе с молоком Хлеб пшеничный с маслом, сыром	200,0 200,0 50/7/6	11,2 3,12 5,8	13,8 2,66 9,1	48,8 14,18 13,36	366 93,34 168,8	2 1,3	189 395 24
Итого:		463	20,12	25,6	76,34	628,14	3,3	
2-ой завтрак	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	46	5	368а
Итого:		100,0	0,4	0,3	10,3	46	5	
обед:	Борщ со сметаной на мяс. бульоне Суфле куриное С отварными рожками Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Зелёный горошек	200,0 80,0 130,0 200,0 60,0 30,0	3,08 13,176 4,784 0,44 3,6 0,93	1,74 13,864 3,913 0,02 0,6 -	5,42 2,456 22,919 27,76 30,0 2,55	64,98 186,664 145,99 113 126,0 11,52	9,98 0,024 0 0,4	30 310 317 376 700 87
Итого:		700	26,01	20,2	91,1	648,15	10,4	
полдник	Творожно-рисовая запеканка С молочным соусом Чай сладкий	200,0 50,0 200,0	12,14 0,97 0,06	9,96 2,26 0,02	66,48 6,63 9,32	404 50,75 37,34	0,1 0,16 0,02	189 351 392
Итого:		450	13,17	12,24	82,43	492,09	0,28	
Итого за четвёртый день		1713	59,7	58,34	260,17	1814,38	18,98	

Москвина Татьяна Брисовна

Подписан: Москвина Татьяна Брисовна
DN: O="МДОУ Суслонгерский д/с ""Лесная сказка""", CN=Москвина Татьяна Брисовна, E=lesnajaskazkads@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.04.05 13:52:43+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
_____ /Т.Б. Москвина/
_____ 20___г.

День 5								
завтрак:	Вермишель в молоке Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом, сыром	200,0 200,0 50/7/6	6,04 4,2 5,8	5,6 3,62 9,1	18,24 17,28 13,36	147,6 118,66 168,8	0,92 1,6	93 397 24
Итого:		463	16,04	18,32	48,88	435,06	2,52	
2-ой завтрак	Банан	100,0	1,5	0,5	21	95	10	368г
Итого:		100,0	1,5	0,5	21	95	10	
обед:	Суп картофельный с клёцками со метаной на мясном бульоне Запеканка рисовая с мясом С молочным соусом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Икра морковная	200,0 130,0 50,0 200,0 60,0 50,0	1,64 11,9 0,97 0,44 3,6 1,13	2,48 10,6 2,26 0,02 0,6 3,7	10,06 18,4 6,63 27,76 30,0 5,735	69,2 209,4 50,75 113 126,0 62	4,6 0,16 0,4	85 351 376 700 422а
Итого:		690	19,68	19,66	98,58	630,35	5,16	
полдник	Пирожки с капустой Чай сладкий Печенье	130,0 200,0 60,0	2,86 0,06 4,8	42,51 0,02 10,02	12,22 9,32 39,78	97,929 37,34 299,64	21,411 0,02	105 30б 86
Итого:		390	13,46	57,53	60,4	505,56	2,411	
Итого за пятый день		1643	51,04	96,01	228,86	1665,97	20,09	

Москвина Татьяна Брисовна

Подписан: Москвина Татьяна Брисовна
DN: O="МДОУ Суслонгерский д/с ""Лесная сказка""", CN=Москвина Татьяна Брисовна, E=lesnajaskazkads@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.04.05 13:53:02+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
_____ /Т.Б. Москвина/
_____ 20___г.

День 6								
завтрак:	Каша сборная на молоке с маслом Кофе с молоком Хлеб пшеничный с маслом, сыром	200,0 200,0 50/7/6	6,86 3,12 5,8	8,36 2,66 9,1	28,6 14,18 13,36	216,8 93,3 168,8	3,28 1,3	171д 395 24
	Яйцо варёное.	40,0	5,08	4,6	0,28	63		
Итого:		503	20,78	24,72	56,42	541,9	4,58	
2-ой завтрак	Яблоко	200,0	1	0,2	20,2	92	4	134
Итого:		200,0	1	0,2	20,2	92	4	
обед:	Суп с макаронными изделиями со сметаной на мясном бульоне Биточки мясные С тушёнными овощами Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Свекла отварная.	200,0 80,0 130,0 200,0 60,0 50,0	2,16 12,4 12,4 0,44 3,6 0,9	2,26 9,4 10,15 0,02 0,6 -	13,72 12,9 8,4 27,7 30,0 2,4	83,8 185,3 174,4 113 126,0 14,2	6,6 0,12 2,8 0,14 - -	82 282 274 376 700 87
Итого:		720	31,9	22,4	95	696,7	7,91	
полдник	Белип с молочным соусом Чай сладкий	80,0 50,0 200,0	13,864 0,97 0,06	6,44 2,26 0,02	3,256 6,63 9,32	126,664 50,75 37,34	0,664 0,16 0,02	268 351 392
	Батон.	40,0	3,1	3,2	19,7	104		
	Печенье.	60,0	4,8	10,2	39,78	299,74		
Итого:		470,0	22,73	22,12	78,68	618,5	0,84	
Итого за шестой день		1893	76,4	69,4	250,3	1949,1	17,33	

Москвина Татьяна Брисовна

Подписан: Москвина Татьяна Брисовна
DN: O="МДОУ Суслонгерский д/с "" Лесная сказка"""", CN=Москвина Татьяна Брисовна, E=iesnajaskazkads@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.04.05 13:53:18+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
_____ /Т.Б. Москвина/
_____ 20___г.

День 7								
завтрак:	Каша гречневая на молоке с маслом Кофе с молоком Хлеб пшеничный с маслом, сыром	200,0 200,0 50/7/6	10,2 3,12 5,8	1065 2,66 9,1	40,35 14,8 13,36	298,5 93,34 168,8	1,5 1,3	184 395 24
Итого:		463	19,1	22,41	68,51	560,64	2,8	
2-ой завтрак	Груша	100,0	0,4	0,3	10,3	46	5	368а
Итого:		100,0	0,4	0,3	10,3	46	5	
обед:	Суп рыбный со сметаной Гуляш мясной С отварной вермишелью Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Зеленый горошек.	200,0 80,0 130,0 200,0 60,0 30,0	12,74 10,3 4,78 0,44 3,6 0,03	0,6 8,1 3,9 0,02 0,6 -	9,22 2,6 22,9 27,7 30,0 2,5	105,4 125 145,9 113 126,0 11,5	5,9 0,552 0 0,4 - -	43 277 317 376 700 83
Итого:		700	31,9	13,3	95,0	626,8	6,8	
полдник	Манный пудинг Йогурт	200,0 200,0	6,94 0,06	11,72 0,02	65,24 9,3	394,6 37,34	0,06 0,2	195 29а
	Печенье.	60,0	4,8	10,2	39,78	299,74		
Итого:		460,0	11,8	21,9	114,92	731,74	0,26	
Итого за седьмой день		1723	63,2	57,91	288,7	1964,8	15	

Москвина Татьяна Брисовна

Подписан: Москвина Татьяна Брисовна
DN: O="МДОУ Суслонгерский д/с ""Лесная сказка""", CN=Москвина Татьяна Брисовна, E=lesnajaskazkads@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.04.05 13:53:33+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
_____ /Т.Б. Москвина/
_____ 20___г.

День 8								
завтрак:	Каша кукурузная на молоке с маслом Хлеб пшеничный с маслом, сыром Кофе с молоко	200,0 50/7/6 200,0	4,66 5,8 3,12	0,68 9,1 2,66	0,66 13,6 14,18	189,2 168,8 93,34	- 1,3	311 2 395
Итого:		463	13,5	12,44	28,44	451,31	1,3	
2-ой завтрак	Банан	100,0	1,5	0,5	21	95	10	368г
Итого:		100,0	1,5	0,5	21	95	10	
обед:	Рассольник со сметаной на мясном бульоне Вермишелевая запеканка с мясом С молочным соусом Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Консервированная кукуруза	200,0 130,0 50,0 200,0 60,0 30,0	2,24 11,9 0,97 0,44 3,6 0,7	2,62 10,6 2,26 0,02 0,6 -	10,24 18,4 6,63 27,76 30,0 3,4	73,6 209,4 50,75 113 126,0 17,4	5,5 0,16 0,4 -	74 351 376 700 88
Итого:		670	19,8	16,1	96,43	590,1	6	
полдник	Яйцо варёное Чай сладкий	60,0 200,0	7,6 5,8	6,9 10,02	0,4 39,78	94,5 299,64	-	213
	Домашняя булочка	80	10,5	16,92	57,12	422,31		47
Итого:		450	84	47	200,5	1573	-	
Итого за восьмой день		1683	147	46,03	206,17	2006,9	17,3	

Москвина Татьяна Брисовна

Подписан: Москвина Татьяна Брисовна
DN: O="МДОУ Суслонгерский д/с ""Лесная сказка""", CN=Москвина Татьяна Брисовна, E=lesnajaskazkads@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.04.05 13:53:48+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
_____ /Т.Б. Москвина/
_____ 20___г.

День 9								
завтрак:	Каша манная на молоке с маслом Кофе с молоком Хлеб пшеничный с маслом, сыром	200,0 200,0 50/7/6	9,2 3,12 5,8	12,4 2,66 9,1	41,4 14,18 13,6	314 93,34 168,8	2 1,3	189 395 24
Итого:		463	18,12	24,16	69,18	576,14	3,3	
2-ой завтрак	Фруктовый сок	200,0	1	0,2	20,2	92	4	134
Итого:		200,0	1	0,2	20,2	92	4	
обед:	Суп с мясными фрикадельками со сметаной Рыба отварная С картофельным пюре Сельдь слабосолёная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200,0 80,0 130,0 30 200,0 60,0	5,3 15,496 3,029 5,66 0,44 3,6	4,14 0,96 4,16 6,24 0,02 0,6	12,36 0,624 12,74 - 27,76 30,0	108 73,336 101,4 77,44 113 126,0	8,96 1,256 8,983 15 0,4	83 242 104 84 376 700
Итого:		700	33,2	16,1	83,48	599,18	30,3	
полдник	Лапшевник с творогом С молочным соусом Чай сладкий Конфеты	 50,0 200,0 70,0	 0,97 0,06 1,3	 2,26 0,02 18,5	 6,63 9,32 40,5	 50,75 37,34 340,02	 0,16 0,02 -	 351 392 87
Итого:		320	2,33	20,78	56,45	428,1	0,2	
Итого за девятый день		1683	54,65	61,24	229,3	1695	37,8	

Москвина Татьяна Брисовна

Подписан: Москвина Татьяна Брисовна
DN: O="МДОУ Суслонгерский д/с "" Лесная сказка""", CN=Москвина Татьяна Брисовна, E=lesnajaskazkads@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.04.05 13:54:04+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ Суслонгерский детский сад «Лесная сказка»
_____ /Т.Б. Москвина/
_____ 20___г.

День 10								
завтрак:	Каша овсяная на молоке с маслом Персики консервированные. Какао с молоком Хлеб пшеничный с маслом, сыром	200,0 34,0 200,0 50/7/6	10,2 0,136 4,2 5,8	15 0,07 3,62 9,1	17,8 5,13 17,28 13,36	326 23,46 118,66 168,8	2 - 1,6	189 85 397 24
Итого:		497	20,33	27,79	53,57	636,92	3,6	
2-ой завтрак	Яблоко	100,0	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого:		100,0	0,4	0,4	9,8	44	10	
обед:	Щи со сметаной на мясном бульоне Плов с мясом Икра морковная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200,0 130,0 50,0 200,0 60,0	1,68 10,53 1,1 0,44 3,6	1,34 10,595 3,7 0,02 0,6	7,38 22,23 5,7 27,76 30,0	49,32 228,15 62 113 126,0	19,74 0,494 0,4	32 90 422а 376 700
Итого:		640	17,35	16,25	93,07	578,47	20,63	
полдник	Запеканка творожно-рисовая С молочным соусом Кисель	200,0 50,0 200,0	12,14 0,97 0,1	9,96 2,26 0,04	66,48 6,65 26,14	404 50,75 105,2	0,1 0,16 1,84	189 351 378
Итого:		450	13,2	12,26	99,2	559,95	2,1	
Итого за десятый день		1687	51,28	56,7	255,63	1819,32	36,33	