

**Муртазае
ва Нэйля
Мурадым
овна**

Подписан: Муртазаева Нэйля Мурадымовна
DN: CN=Муртазаева Нэйля Мурадымовна,
SN=Муртазаева, G=Нэйля Мурадымовна,
E=murtyas@yipost.ru, ИНН=343502176092,
СНИЛС=00408320697, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""
ДЕТСКИЙ САД № 1 ""БУРАТИНО""
ЛЕНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ",
T=Заведующая, S=Волгоградская область,
C=RU
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-03-07 11:27:15
Foxit Reader Версия: 9.7.2

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ
«Детский сад №1 «Буратино»

_____ Н.М.Муртазаева

Приказ от 07.03.2023г № 69

Примерное четырехнедельное меню

Для организации питания детей «МКДОУ «Детский сад №1 «Буратино»»

В возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет

С дневным пребыванием детей 10,5 часов

**Составлено в соответствии с примерной формой приложения №12
СанПин 2.4.1.3049-13 от 15.03.2013г**

Первая неделя

№ тех.карты	Наименование блюда	Масса порции 1,5-3г., 3-7л.		Пищевые вещества						Энергетич-я ценность (ккал.)		Минер-е в-ва, мг.	
		1,5-3г.	3-7л.	Белки		Жиры		Угл.		1,5-3г.	3-7л.	С	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г.	3-7л.	1,5-3г.	3-7л.			1,5-3г.	3-7л.

Понедельник

	Завтрак												
185	Каша молочная жидкая пшеничная	155/5	205/5	3,31	4,40	3,95	4,06	25,20	31,93	150	182	-	-
	Крупа пшеничная	15	20										
	Вода	38	50										
	Молоко	88	118										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар	5	5										
	Соль	0,2	0,3										
397	Какао с молоком	150	180	3,15	6,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43
	Какао порошок	2	2										
	Сахар	8	10										
	Молоко	92	110										
	Вода	65	80										
1	Бутерброд с	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-

395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	0,98	1,17
	Кофейный напиток	2	3										
	Сахар	7	10										
	Молоко	75	90										
	Вода	90	108										
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	0,10	0,10
	Батон нарезной	30	30										
	Масло сливочное	5	5										
	Повидло	20,2	20,2										
	Итого			6,95	7,51	9,82	10,23	65,05	69,37	377	401	1,08	1,27
	Завтрак 2												
401	Снежок	150	180	3,9	4,68	3,75	4,5	16,5	19,8	115,5	138,6	-	-
	Снежок	155	185										
	Итого			3,9	4,68	3,75	4,5	16,5	19,8	115,5	138,6	-	-
	Обед												
54	Икра свекольная	40	60	0,93	1,40	1,83	2,75	4,93	7,39	40	60	2,68	4,03
	Свекла	41	61										
	Лук репчатый	7,5	11,5										
	Томат пюре	11	16,5										
	Масло растительное	2	3										
	Сахар	0,5	0,7										
	Соль	0,5	0,6										
81	Суп картофельный	200	250	4,39	5,49	4,21	5,27	13,05	16,32	107,8	134,7	4,65	5,8

	Вода	129	155										
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52,2	52,2	-	-
	Итого:			23,99	22,43	10,365	12,96	68,49	84,79	465	581,9	30,91	38,6
	Полдник												
231	Сырники из творога со сметанным соусом	100/20	120/30	18,69	22,43	12,67	15,20	11,40	13,68	234	280,8	0,25	0,3
	Творог	102	122										
	Мука пшеничная	13	16										
	Яйца	4	4,8										
	Масло растительное	4	4,8										
	Соль	0,2	0,3										
117 д/п	Соус сметанный сладкий	20	30	0,73	1,09	1,10	1,65	1,58	2,37	26,7	40,0	-	-
	Сметана	4,6	7										
	Мука	2	3										
	Молоко	14	21										
	Сахар	1,4	2,1										
Т/У	Молоко обогащённое йодказеином3,2%	150	180	4,2	5,04	4,8	5,7	7,05	8,46	97,5	117	-	-
	Итого:			24,62	28,56	18,57	22,55	20,03	24,51	358,2	437,8	0,25	0,3
	Итого за день:			63,84	66,28	45,645	47,34	159,62	188,37	1810,8	1639,6	36,14	44,77

Пятница													
	Завтрак												
174 д/п	Каша молочная «Дружба»	150	200	10,22	13,94	11,11	14,65	50,76	69,89	331,2	449,4	1,5	2,02
	Крупа пшённая	8	11										
	Крупа рисовая	11	15										
	Молоко	90	120										
	Вода	39	52										
	Масло сливочное	4	5										
	Сахар	4	5										
	Соль	0,1	0,2										
391/393	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10 /7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83
	Чай	0,45	0,5										
	Сахар	7	10										
	Лимон свежий	4	8										
	Вода	150	180										
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	0,07	0,11
	Сыр российский или волжский	10,6	16										
	Масло сливочное	5	5										
	Батон нарезной	30	40										
	Итого:			15,02	20,74	18	23,12	72,42	99,48	499,2	670,4	2,99	4,96
	Завтрак 2												
368	Яблоко	75	100	0,30	0,40	0,30	0,40	7,37	9,80	33	44	7,51	10,00

	Сахар	7	10										
	Вода	150	180										
	Хлеб ржаной	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8	-	-
	Итого:			7,09	8,9	11,29	13,72	14,77	18,18	189,8	231,8	0,12	0,18
	Итого за день:			39,57	52,2	50,135	64,678	158,92	206,82	1234	1600,2	40,47	52,44

Вторая неделя

№ тех.карты	Наименование блюда	Масса порции 1,5-3г., 3-7л.		Пищевые вещества (г.)						Энергетич-я ценность (ккал.)		Минер-е в-ва, мг.	
		1,5-3г.	3-7л.	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3г.	3-7л.	С	
				1,5-3г	3-7л	1,5-3г.	3-7л.	1,5-3г.	3-7л.				
		1,5-3г.	3-7л.	1,5-3г	3-7л	1,5-3г.	3-7л.	1,5-3г.	3-7л.	1,5-3г.	3-7л.	1,5- 3г	3-7л.

Понедельник

	Завтрак												
185	Каша молочная жидкая манная	160	210	2,40	3,18	3,82	3,89	21,04	26,38	128	153	-	-

	Итого:			5,99	7,14	8,51	8,85	59,25	68,81	338	383	0,12	0,13
401	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	0,45	0,54
	Ряженка	155	185										
	Итого:			4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	0,45	0,54
	Обед												
53	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,36	3,55	27,8	41,7	2,2	3,3
	Кабачки	67	101										
	Лук репчатый	6	9										
	Томатное пюре	4	6										
	Масло растительное	2	3										
80	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	250	1,57	1,97	2,18	2,73	11,66	14,58	72,6	90,7	6,6	8,25
	Картофель	80	100										
	Морковь	10	12,5										
	Лук репчатый	10	12										
	Масло растительное	2	2,5										
	Крупа рисовая	4	5										
	Вода или бульон	150	188										
	Соль	0,2	0,25										
	Зелень сухая	0,05	0,05										
	Лавровый лист	0,01	0,01										
291	Запеканка картофельная с	120	160	8,91	12,13	6,59	9,50	20,43	25,70	177	237	17,85	19

	Вода	129	155										
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52,2	52,2	-	-
	Итого:			15,27	19,6	16,86	21,86	76,77	96,06	529	672,8	38,37	48,37
	Полдник												
454/453	Пирожок печёный из дрожжевого теста с яблоком	60	80	3,45	4,60	1,48	1,98	28,72	38,3	141,6	188,8	0,20	0,27
	Мука	30	40										
	Мука на подпыл	1,5	2										
	Сахар	2	3										
	Масло сливочное или маргарин	0,9	1,2										
	Масло растительное (для смазки листов)	0,2	0,3										
	Дрожжи	0,3	0,4										
	Меланж для смазки пирожков	1,2	1,6										
	Вода	14	19										
	Соль	0,5	0,6										
506	Фарш яблочный	20	27										
	Яблоко свежее	23	31										
	Сахар	6	8										
	Вода	0,7	0,9										
391/392	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03

	Чай	0,45	0,5										
	Сахар	7	10										
	Вода	150	180										
	Итого:			3,49	4,66	1,49	2	35,71	48,29	169,6	228,8	0,22	0,3
	Итого за день:			26,09	36,59	26,09	32,83	174,44	226,41	1045,4	1346,8	47,3	60,1

2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	0,10	0,10
	Батон нарезной	30	30										
	Масло сливочное	5	5										
	Повидло	20,2	20,2										
	Итого:			9,63	7,59	11,44	4,99	64,63	64,75	392,8	470,9	0,84	1,09
	Завтрак 2												
399	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	-	-	15,15	18,18	64	76	3,00	3,60
	Итого:			0,75	0,90	-	-	15,15	18,18	64	76	3,00	3,60
	Обед												
	Огурец свежий	45	60	0,36	0,48	0,045	0,060	1,35	1,8	6,7	9,0	-	-
	Огурец свежий	55	70										
769 д/п	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	250	8,0	10	5,98	7,47	6,36	7,9	130,4	142,5	7,72	9,65
	Капуста	30	38										
	Картофель	26	33										
	Крупа перловая, рисовая	8	10										
	Морковь	10	13										
	Лук репчатый	10	12										
	Масло растительное	4	5										
	Вода	170	175										
	Соль	0,1	0,2										
	Зелень сухая	0,05	0,05										
	Лавровый лист	0,01	0,01										
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	220	16,20	21,71	13,28	16,55	11,03	15,02	228	296	3,71	5,20

	Сахар	12	14										
	Вода	152	182										
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52,2	52,2	-	-
	Итого:			22	28,17	23,40	29,64	72,41	89,95	589,5	740,6	14,29	17,86
	Полдник												
236	Пудинг из творога с рисом о сметанным сладким соусом	50	100	7,37	14,37	4,72	9,94	9,96	18,93	112	224	0,10	0,19
	Творог	38	76										
	Крупа рисовая	7	14										
	Сахар	4	7										
	Яйцо	3	6										
	Масло сливочное	1	3										
	Сметана	2	3										
	Соль	0,2	0,3										
117 д/п	Соус сметанный сладкий	20	30	0,73	1,09	1,10	1,65	1,58	2,37	26,7	40,0	-	-
	Сметана	4,6	7										
	Мука	2	3										
	Молоко	14	21										
	Сахар	1,4	2,1										
Т/У	Молоко обогащённое йодказеином3,2 %	150	180	4,2	5,04	4,8	5,7	7,05	8,46	97,5	117	-	-
	Итого:			12,3	20,5	10,62	17,29	18,59	29,76	236,2	381	0,10	0,19

	Сметана	15	20										
	Мука	4,5	6										
	Вода или отвар	45	60										
	Соль	0,5	0,6										
372	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,8	1,29	1,54
	Яблоки	34	41										
	Сахар	15	18										
	Вода	129	155										
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52,2	52,2	-	-
	Итого:			24,8	32,22	20,42	26,52	71,27	88,51	568,7	721,7	6,33	7,83
	Полдник												
460	Крендель сахарный	60	80	4,2	5,66	7,88	10,51	33,44	44,59	222	296	-	-
	Мука пшеничная	34	45										
	Сахар	9,5	13										
	Сахар для посыпки	3,5	5										
	Масло сливочное	8	11										
	Меланж	4	5,5										
	Яйцо для смазки	0,4	0,6										
	Соль	0,2	0,25										
	Дрожжи	0,4	0,5										
	Вода	12	16										
	Масло растительное для смазки листов	0,3	0,4										
391/392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03

	Масло сливочное	2,2	3										
	Мука пшеничная	2,2	3										
	Вода	10	13,5										
	Соль	0,16	0,2										
372	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,8	1,29	1,54
	Яблоки	34	41										
	Сахар	15	18										
	Вода	129	155										
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	Хлеб ржаной	30	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52,2	52,2	-	-
	Итого:			21,52	27,54	15,81	20,63	65,69	81,57	493,1	623,1	31,6	38,7
	Полдник												
233	Сырники с морковью со сметанным сладким соусом	100	100	14,09	14,09	11,55	11,55	21,12	21,12	245	245	0,73	0,73
	Творог	71	71										
	Морковь	28	28										
	Масло сливочное	2	2										
	Крупа манная	3	3										
	Яйцо	2	2										
	Сахар	4	4										
	Мука пшеничная	6	6										
	Масло растительное	2	2										
	Соль	0,3	0,3										
117 д/п	Соус сметанный сладкий	20	30	0,73	1,09	1,10	1,65	1,58	2,37	26,7	40,0	-	-

	листов)												
	Меланж	5	7										
	Меланж (для смазки булочек)	1,2	1,6										
	Молоко	10	14										
	Творог	16	21										
	Дрожжи	0,5	0,6										
	Соль	0,3	0,5										
401	Ряженка 2,5%	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76	92	0,45	0,54
	Ряженка	155	185										
	Итого:			12,15	27,83	7,38	9,34	36,04	47,22	259,6	336,8	0,55	0,68
	Итого за день:			43,79	67,69	29,13	34,43	159,48	191,38	1088,2	1361,1	31,81	41,3

	Масло сливочное	5	5										
	Соль	0,2	0,3										
391/392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Чай	0,2	0,3										
	Сахар	7	10										
	Вода	150	180										
2	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	0,10	0,10
	Батон нарезной	30	30										
	Масло сливочное	5	5										
	Повидло	20,2	20,2										
	Итого:			5,83	6,94	8	8,34	60,68	70,74	338	384	0,12	0,13
	Завтрак 2												
399	Сок яблочный	150	180	0,75	0,90	-	-	15,15	18,18	64	76	3,00	3,60
	Итого:			0,75	0,90	-	-	15,15	18,18	64	76	3,00	3,60
	Обед												
54	Икра свекольная	40	60	0,93	1,40	1,83	2,75	4,93	7,39	40	60	2,68	4,03
	Свекла	41	61										
	Лук репчатый	7,5	11,5										
	Томат пюре	11	16,5										
	Масло растительное	2	3										
	Сахар	0,5	0,7										
	Соль	0,5	0,6										
85	Суп картофельный с клёцками	200	250	1,7	2,09	2,68	3,36	9,71	12,14	70	88	4,6	5,75

185	Каша молочная жидкая пшённая	160	210	3,46	4,59	4,57	4,90	24,70	31,26	154	187	-	-
	Крупа пшённая	15	20										
	Молоко	88	118										
	Вода	38	50										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар	5	5										
	Соль	0,2	0,3										
391/394	Чай с молоком	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,3	77	89	1,19	1,20
	Чай	0,2	0,3										
	Сахар	7	10										
	Молоко	92	92										
	Вода	60	90										
	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-
	Масло сливочное	10	10										
	Батон нарезной	30	30										
	Итого:			8,56	9,71	14,45	14,79	50,63	60,18	367	412	4,89	5,7
	Завтрак 2												
	Кефир 2,5%	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90	1,05	1,26
	Кефир2,5%	155	185										
	Итого:			4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75	90	1,05	1,26
	Обед												
	Огурец свежий	45	60	0,36	0,48	0,045	0,060	1,35	1,8	6,7	9,0	-	-
	Огурец свежий	55	70										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,39	1,74	3,90	4,88	6,78	8,48	67,8	84,7	14,77	18,46

	Итого за день:			34,49	41,38	33,92	39,77	174,3	205,4	1153,	1356,	38,98	44,92
							8	9	4	7	5		
Четверг													
	Завтрак												
185	Каша молочная жидкая «Геркулес»	150/5 /5	200/5 /5	2,85	3,79	5,01	5,48	19,23	23,97	133,0	160,0	-	-
	Хлопья овсяные «Геркулес»	15	20										
	Молоко	88	118										
	Вода	38	50										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар	5	5										
	Соль	0,2	0,3										
391/393	Чай с сахаром и лимоном	150/7 /3,5	180/1 0/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83
	Чай	0,2	0,3										
	Сахар	7	10										
	Лимон свежий	4	8										
	Вода	150	180										
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	0,07	0,11
	Сыр российский или волжский	10,6	16										
	Масло сливочное	5	5										
	Батон нарезной	30	40										
	Итого:			7,65	10,59	11,9	13,95	40,89	53,56	301	381	0,49	2,94

	Масло сливочное	1	1,4										
	Вода	2	3										
	Соль	0,1	0,2										
391/392	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Чай	0,2	0,3										
	Сахар	7	10										
	Вода	150	180										
	Итого:			3,7	4,94	2,07	2,77	30,03	40,71	152,8	206,4	0,12	0,17
	Итого за день:			39,78	50,52	35,46	44,59	190,1	234,6	1235,8	1544,6	41,2	53,24