УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 89 «Умка»

_____Н.И. Гавазюк

«11» 08 2023

Приказ от 11.08.2023 № 656

Гавазюк Надежда Игоревна

Подписан: Гавазюк Надежда Игоревна
DN: C=RU, O="МБДОУ № 89 ""Умка""", CN=Гавазюк Надежда Игоревна, E=mdou89@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.20 07:47:05+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.1

Десятидневное цикличное меню
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ № 89 «Умка» с 12-ти часовым режимом работы
март-август

г. Северодвинск

2023 год

МЕНЮ

Сад 12 часов . Лето Март-Август

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
РОЖКИ С СЫРОМ 130/20	КАША РИСОВАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МОРКОВЬЮ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОРКОВЬЮ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ 205	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 20	КАША МАННАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ С МОРКОВЬЮ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ 205
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/5	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ 180
БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 40	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ПРЯНИК 30	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ 55	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/5	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ПРЯНИК 30	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30
МАСЛО СЛАДКОСЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 5	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ С ЖИРНОСТЬЮ НЕ БОЛЕЕ 45% 10	МАСЛО СЛАДКОСЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 5	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30		СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ С ЖИРНОСТЬЮ НЕ БОЛЕЕ 45% 10	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30	МАСЛО СЛАДКОСЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 5	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30	МАСЛО СЛАДКОСЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 5
	МАСЛО СЛАДКОСЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ 5					ПЕЧЕНЬЕ 10	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ С ЖИРНОСТЬЮ НЕ БОЛЕЕ 45% 10		
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СНЕЖОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СНЕЖОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СНЕЖОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	СНЕЖОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	АПЕЛЬСИН 100
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ 200	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА РЫБНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП ГЕРКУЛЕСОВЫЙ 200	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ 200
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 180	ПТИЦА ,ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 180	ПЛОВ С МЯСОМ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 80	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ 70	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ 80
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (ЯБЛОКИ) 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ОВОЩНОЕ РАГУ С КАБАЧКАМИ 150	СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СЛИВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (ЯБЛОКИ) 200	СОУС СМЕТАННЫЙ 40	ПЮРЕ РОЗОВОЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 155	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ СУХИХ (ШИПОВНИК) 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	СОУС БЕЛЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	СОУС ТОМАТНО-СМЕТАННЫЙ 40
БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (ЯБЛОКИ) 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СЛИВ 200
	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 20						ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 50
							БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 20		
Уплотненный полдник									
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 60	САЛАТ РЫБНЫЙ 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ 150	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 70	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	НАПИТОК ИЗ СОКА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 180	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 130/30	РЫБА ОТВАРНАЯ СОУС ПОЛЬСКИЙ 70	СОУС ФРУКТОВЫЙ 50	САЛАТ ОВОЩНОЙ 160	КЕФИР 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 150	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ 90	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 140	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 40	КЕФИР 180	РИС ОТВАРНОЙ 120	КЕФИР 180	НАПИТОК ИЗ СОКА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 180	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/5	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	СОУС СЛАДКИЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	АПЕЛЬСИН 90	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 20	НАПИТОК ИЗ СОКА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 180	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ЯБЛОКО 100	БАТОН "НАРЕЗНОЙ" ОБОГАЩЕННЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ СОКА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180

ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ВАФЛИ 30	ЯБЛОКО 90	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАНАН 100		ПЕЧЕНЬЕ 20		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
			АПЕЛЬСИН 90					БАНАН 100	ВАФЛИ 20

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

Сад 12 часов Лето Март Август

Наименование	Норма на 1 чел.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	49	44,3	48,7	53,8	54,6	52,1	44	50,7	50,8	53,8	46	498,8	49,9	102
Жиры, г	54	54	56,7	58,9	59,7	48,1	54,4	53,5	55,9	54,1	55,1	550,4	55,0	102
Углеводы, г	235	232,6	250,2	208,7	276	218,6	256,8	215,8	220,8	253,5	248,7	2381,7	238,2	101
Энергетическая ценность, ккал	1620	1665,7	1748,6	1666,2	1906,2	1555	1721,7	1648,4	1651,1	1738	1663	16963,9	1696,4	105
Витамины														
C, мг	50	22,1	56,9	89	42,6	23,2	22,4	39	46,1	32,5	42,7	416,5	41,6	83
A, мкг рет. экв.	500	684	692,4	1252,5	1300,9	1005,6	1360,7	2083,9	1467,5	588	1042,9	11478,4	1147,8	230
E, мг	7	7,5	8,6	9,6	7	4,2	14,1	8,2	6,5	5,6	7,2	78,5	7,8	111
Д, мкг	2,5	2,6	0,5	0,5	1	0,5	0,3	2,9	0,6	1,3	0,6	10,8	1,1	44
B1, мг	0,9	0,6	0,7	0,6	0,7	0,6	0,8	0,6	0,6	0,8	0,7	6,7	0,7	78
B2, мг	1	0,7	0,8	1,2	0,9	1,1	0,6	1,3	0,8	1,1	1	9,5	1,0	100
B12, мкг	1,5	2,4	1,5	4,7	1,9	2,6	1,9	4,3	1,9	0,6	1,2	23,0	2,3	153
B6, мкг	1,3	1,2	1,3	1,4	1,1	1,2	1,1	1,4	1,1	1,6	1,3	12,7	1,3	100
PP, мг	11	7,7	8,4	8,2	10	8,4	9	8	8,6	11,4	7,9	87,6	8,8	80
Фолиевая кислота, мкг	200	65,1	55,2	100,8	62,3	89,7	71,5	100,7	66,8	61,3	73,9	747,3	74,7	37
Минеральные вещества														
Ca, мг	900	252,6	537,1	828	564,9	693,3	359	708,5	552,4	593,3	677,8	5766,9	576,7	64
P, мг	1350	684,3	901,6	1029,8	988,7	974,2	746,4	1039	837,2	1103,9	905,6	9210,7	921,1	68
Mg, мг	200	156,1	240,6	225,8	252,7	235,8	256,4	238,7	211,4	274	212,9	2304,4	230,4	115
Fe, мг	10	13,6	10,7	11,8	11,5	10,7	13,3	14,9	10,4	12,9	11,5	121,3	12,1	121
Zn, мг	8	6,1	7	7,7	7,6	4,6	7	7,7	7,1	6,4	5,4	66,6	6,7	84
I, мкг	70	48,4	153,9	67,1	189,1	91,3	39,2	71,3	137,3	189,9	60	1047,5	104,8	150
F, мг	0													
Se, мг	0													

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад 12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	405	46	495	545	512	407	361	294	499	369	429	3957	396	-9	98	9,8	9,5	26,7	216,5
Творог	36			106		120		70			65	361	36,1	0,1	100	4,3	1,7	1,3	50,5
Сметана	9,9	5	14		25	7,2		10	10	10	15	96,2	9,6	-0,3	97	0,2	1,5	0,4	15,4
Сыр	5,4	20	10,2				10,2		10,2			50,6	5,1	-0,3	94	1,0	1,4		18,0
Мясо	49,5	71,6	55,5	91,2	68,1		71,6	70,3	72,2			500,5	50,1	0,6	101	6,5	6,0		109,1
Овощи разные	198	149,6	183,4	260,6	133,2	137,5	206,1	310,3	319,7	165	110,2	1975,6	197,6	-0,4	100	1,8		12,7	61,4
Птица	21,6					60				95,7	60	215,7	21,6		100	2,8	3,5		47,5
Рыба	33,3		67		85	25			55	84		316	31,6	-1,7	95	3,5	0,2		21,8
Яйцо	36	101,25	11,25	9	29,15	11,25	4,05	124,2	11	45	15,6	361,75	36,175	0,175	100	3,0	4,2	0,3	56,8
Фрукты свежие	90	49,51	90	90	105	113,5	45,45	104,06	49,51	100	151,76	898,79	89,88	-0,12	100	0,4	0,3	12,1	47,8
Сухофрукты	9,9		18	15	18	10		20		18		99	9,9		100	0,2		6,4	27,1
Хлеб ржаной	45	50	50	40	50	40	50	40	40	40	50	450	45		100	3,5	0,7	17,1	90,5
Крупа. бобовые	38,7	4	28	38,3	66,5	30,4	91	33,4	22,4	22,4	53,3	389,7	39	0,3	101	3,4	0,6	29,1	127,7
Картофель	126	165	213	74	137	115	121	48	102	188	110	1273	127	1	101	1,3		22,9	98,1
Хлеб пшеничный	72	100	90	60	60	80	60	60	86	60	71	727	73	1	101	5,5	2,2	37,8	190,5
Макаронные изделия	10,8	50								54,3		104,3	10,4	-0,4	97	0,7	0,1	7,5	35,3
Мука пшеничная	26,1	30,5	3,5		36,8	6,3	48	3	43,5	12	3	186,6	18,7	-7,4	71	1,5	0,2	13,0	62,3
Масло сливочное	18,9	21,5	16,1	17,1	24,9	13,8	16	12	23,8	17,8	19,7	182,7	18,3	-0,6	97		13,3	0,3	120,8
Масло растительное	9,9	6,2	14,4	15	8,4	6	18	6,2	8	4,8	8,6	95,6	9,6	-0,3	97		9,3		86,0
Кондитерские изделия	18	19	30		30	20,2	0,4	30		30	20	179,6	18		100	0,1	0,6	13,5	59,4
Чай	0,45	1				0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	3,5	0,35	-0,1	78				
Кофе злаковый	1			3					3			6	0,6	-0,4	60	0,1		0,2	2,3
Какао	0,54		3									3	0,3	-0,24	56	0,1	0,1		0,9
Сахар	27	22,5	23,8	32	26,5	29,2	30	25	30	15	34	268	26,8	-0,2	99	0,3		30,1	120,2
Дрожжи хлебопекарные	0,45	1			0,2		0,2		0,2			1,6	0,2	-0,25	36				0,2
Соль	4,5	2,6	2,9	6,3	6,5	2,2	2,8	5,3	4,9	5,4	2,4	41,3	4,1	-0,4	92				
сок	90	100	45	100	45	130	45	100		145	180	890	89	-1	99	0,4	0,1	12,5	53,4
КРАХМАЛ	2,7													-2,7	0				
																50,4	55,5	243,9	1 719,5