

Утверждено
Алиса В. В. 18.04.2021

Примерное десятидневное меню на весенне-летний период, для детей раннего (от 1.5-3л.) возраста с 10,5-часовым пребыванием в МБДОУ "Октябрьский детский сад «Берёзка», расположенный по адресу: ул. Луначарского, 28. На 2021г.

справочник: «ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ» 1 и 2 части. Челябинск «Взгляд» 2006. Составитель Г. Н. Панкратова, под редакцией В. В. Садырина.

ршем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			ККАЛ.	Витам С	№ Рецепт.
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Каша ячневая молочная.	150	5,23	5,23	17,6	137,78		№99
	Хлеб пш с маслом сливочн.	25/5	1,93	4,88	12,49	102,9		
	Яйцо вареное.	1/2	6,35	5,75	0,35	76		
	Чай с лимоном.	150	0,08	--	4,17	17,89		
2 завтрак: Обед:	Сок фруктовый.	150	--	--	9,0	36		№22 №56 №104 №152 №256
	Салат из свеклы с чесноком растительным маслом.	40	0,51	5,03	3,49	59,66		
	Щи из св капусты на к/б, со сметаной.	150/10	6,3	5,6	12,4	134,3		
	Макаронные изделия отварн.	90	2,64	3,17	17,48	110,73		
	Гуляш из говядины.	70	7,15	8,26	2,47	112,03		
	Напиток из шиповника.	150	0,34	--	7,15	30	0.035	
	Хлеб йодированный.	25	1,9	0,75	12,45	65,5		
	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,75	12,45	65,5		

Полдник:	Рогалик с повидлом. Какао на молоке. Фрукты.	50 130 70	4,44 3,88 0,28	5,74 4,33 0,28	27,12 26,11 6,86	172,08 96,5 31,5	№280 №249
того за д.			43,3	49,7	171	1248	0.035
День 2							
Завтрак:	Суп рисов Молоц с масл сл. Хлеб пшенич с повидлом. Чай с сахаром.	150/4 20/10 170	4,92 1,54 0,8	7,9 0,6 --	18,5 16,06 4,17	165,1 76,8 17,89	№ 43 №263
2 завтрак:	Фрукты + печенье	90/10	2,39	0,61	24,96	125,9	
Обед	Салат из св огурц, помидор с растительным маслом. Рассольник к/б, со сметан. Жаркое по-домашнему с/м. Компот из с/ф. Хлеб йодированный. Хлеб пшеничный.	40 150/10 150 150 20 15	0,38 5,71 13,8 0,22 1,54 1,16	4,03 5,26 12,16 -- 0,6 0,45	1,82 16,8 21,5 10,13 9,96 7,47	44,86 147,6 249,42 41,73 52,4 39,3	№18 №33 №153 №241
Полдник:	Омлет натуральный. Кофейн напиток на молоке Хлеб пшеничный	65 130 20	5,81 3,9 1,54	7,4 4,25 0,6	1,5 12,45 9,96	95,5 103,2 52,4	№110 №253
Итого за 2			43,71	43,86	155,28	1212	0.035
День 3							
Завтрак:	Суп вермишелев молочный. Чай с лимоном. Яйцо варёное. Хлеб пшен с масл сливоч.	150 150 1/2 25/4	5,3 0,08 6,35 1,93	4,9 -- 5,75 4,88	19,0 4,17 0,35 12,49	134,6 17,89 76,0 102,9	№44 №263
2 завтрак:	Сок	150	--	--	9,0	36,0	
Обед:	Помидор свеж (дольками). Свекольник к/б, сметаной. Плов из говядины. Напиток из шиповника. Хлеб йодированный. Хлеб пшеничный,	30 150/10 140 150 25 25	0,33 5,92 7,75 0,34 1,9 1,9	0,06 5,1 10,16 -- 0,75 0,75	1,14 15,64 19,35 7,15 12,45 12,45	6,9 138,5 201,1 30,0 65,5 65,5	№34 №163 №256
Полдник:	Оладьи с повидлом. Какао на молоке.	100/10 130	5,3 3,88	7,95 4,33	28,02 26,11	206,0 96,5	№286 №249

ого за 5 д				45,51	31,81	139,72	1025	0.035	
День 6									
завтрак:	Каша «Геркулес» молочная. Хлеб пшен с маслом слив. Яйцо варёное Чай с лимоном.	150 25/5 1/2 150		5,33 1,93 6,35 0,08	5,7 4,88 5,75 --	16,0 12,49 0,35 5,0	135,9 102,9 76 20,0		№93 №263
завтрак:	Фрукты+ печенье	90/10		1,4	0,88	16,5	86,3		№22
Обед:	Салат из свеклы с чесноком, растительным маслом. Суп рыбный(консервы) . Пюре картофельное. Гуляш из говядины. Компот из с/ф. Хлеб йодированный. Хлеб пшеничный	30 150 120 70 150 25 25		0,51 6,58 2,7 7,15 0,22 1,9 1,9	5,03 7,3 3,83 8,26 -- 0,75 0,75	3,49 15,85 19,3 2,47 10,13 12,45 12,45	59,66 155,2 121,9 112,0 41,73 65,5 65,5		№41 №206 №152 №241
полдник:	Плюшки с сахаром. Кофейн напиток на молоке	40 150		4,0 3,9	7,36 4,25	20,2 12,45	165,8 183,2		№280 №253
ого за 6 д				43,95	54,74	159,13	1341	0.035	
День 7									
завтрак:	Каша пшен молоч с масл . Хлеб пшеничн с повидлом. Чай с сахаром.	150/4 20/10 170		5,4 1,54 0,08	8,43 0,6 --	17,7 16,06 5,0	166,88 76,8 20,0		№91 №263
завтрак:	Сок	150		--	--	9,0	36,0		
Обед	Огурец свежий (дольками). Щи из свежей капусты со сметаной на к/б. Гречка рассыпчатая. Тефтели мясные в томатном соусе. Напиток из шиповника. Хлеб йодированный. Хлеб пшеничный,	30 150/10 90 90 150 20 15		0,2 6,3 3,15 6,26 0,34 1,54 1,16	-- 5,6 0,8 11,2 -- 0,6 0,45	0,7 12,4 15,5 3,37 7,15 9,96 7,47	4,2 134,3 83,7 99,24 30,0 52,4 39,3		№56 №186 №172 №228 №256
полдник:	Салат картофельный с зеленым горошком.	100		3,04	11,38	10,76	157,0		№23

ого за 7 д	Кисель. Фрукты. Хлеб пшеничный	130 70 15	0,09 1,05 1,16	0,9 0,07 0,45	12,4 13,44 7,47	48,9 62,3 39,3	№232
День 8			31,21	40,48	148,38	1050	0.035
завтрак:	Суп вермишел молочный. Чай с лимоном.	150 150	5,3 0,08	4,9 --	19,0 5,0	134,6 20,0	№44 №260
	Хлеб пше с масл сливоч. Яйцо варёное.	25/5 1/2	1,93 6,35	4,88 5,75	12,49 0,35	102,9 76,0	
завтрак:	Фрукты+вафли	90/10	0,68	0,64	16,83	75,5	
Обед:	Салат из св помидор, огурц с растительным маслом. Суп картоф с фрикадельк. Рис отварн с масл сливочн. Рыба тушеная в томате с овощами.	40 150/50 90 100	0,38 8,6 1,79 12,88	4,03 8,4 3,15 5,78	1,82 17,9 17,91 4,27	44,86 179,2 108,98 119,57	№18 №39 №191 №144
	Компот из с/ф. Хлеб йодированный. Хлеб пшеничный,	150 25 25	0,22 1,9 1,9	-- 0,75 0,75	10,13 12,45 12,45	41,73 65,5 65,5	№241
олдник:	Сдобнущки на сметане. Кофейный напиток	40 150	3,14 3,9	6,17 4,25	23,03 12,45	160,98 103,2	№281 №253
ого за 8 д			49,0	41,0	166,0	1298	0.035
День 9							
завтрак:	Вареники ленив из творога. Соус молочный, сладкий. Какао на молоке. Сыр.	120 50 170 10	13,13 1,9 3,88 2,6	17,4 4,16 4,33 2,68	22,9 7,8 26,11 --	295 75,7 96,5 35,2	№116 №224 №249
завтрак:	Сок.	150	--	--	9,0	36,0	
Обед:	Помидор св(дольками) Суп фасолевый на к/б. Капуста тушённая с/ м. Напиток из шиповника. Хлеб йодированный. Хлеб пшеничный,	30 150 150 150 25 25	0,33 7,78 7,9 0,34 1,9 1,9	0,06 5,3 7,56 -- 0,75 0,75	1,14 20,3 6,4 7,15 12,45 12,45	0,23 162 124,1 30,0 65,5 65,5	№36 №200 №256
олдник:	Омлет с зелены горшком.	90	5,7	6,95	2,08	93,44	№111

	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,75	12,45	65,5	№232
	Кисель.	130	0,09	0,9	12,4	48,9	
	Фрукты.	70	0,28	0,28	6,86	31,5	0,035
			49,63	51,87	159,5	1225	
завтрак за 9 д							
завтрак за 10 д							
завтрак:	Каша манная молочная.	150	5,28	8,5	17,92	163,5	№88
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным.	25/5	1,93	4,88	12,49	102,9	
	Яйцо вареное.	1/2	6,35	5,75	0,35	76	№263
	Чай с лимоном.	150	0,08	--	5,0	20,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	45	
завтрак:							
Обед:	Салат из св помидор с луком, растительн маслом.	30	0,43	5,14	1,94	48,7	№13
	Суп вермишел на к/б.	150	5,09	2,9	12,4	101,0	№38
	Пюре гороховое.	90	5,75	0,4	12,7	78,5	№107
	Котлета мясная.	55	6,29	5,11	3,3	84,0	№161
	Соус молочный с овощами.	40	1,86	3,44	6,66	63,52	№223
	Компот из с/ф.	150	0,22	--	10,13	41,73	№241
	Хлеб йодированный.	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Хлеб пшеничный.	25	1,9	0,75	12,45	65,5	0,035
завтрак:	Кондитерские изделия.	25	2,6	1,3	19,2	114,5	
	Ряженка.	100	3,0	4,0	4,2	67,0	
завтрак за 10 дней.			42,64	42,77	138,5	1151	0,035

Пронумеровано 7 листов

Пронумеровано 7 листов
Договор



ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

№ п/п	Имя	Фамилия	Пол	Дата рождения	Место рождения	Место жительства	Среднее образование	Специальность	Стаж работы	Стаж в данной области	Стаж в данной организации
1	Иванов	Иван Иванович	М	1970	Оренбургская область	Оренбург	Среднее специальное	Учитель	10	5	3
2	Петров	Петров Петр Петрович	М	1975	Оренбургская область	Оренбург	Среднее специальное	Учитель	8	4	2
3	Сидоров	Сидорова Мария Ивановна	Ж	1980	Оренбургская область	Оренбург	Среднее специальное	Учитель	6	3	1
4	Смирнов	Смирнов Александр Александрович	М	1985	Оренбургская область	Оренбург	Среднее специальное	Учитель	4	2	1
5	Климов	Климова Елена Владимировна	Ж	1990	Оренбургская область	Оренбург	Среднее специальное	Учитель	2	1	0
6	Васильев	Васильев Сергей Сергеевич	М	1995	Оренбургская область	Оренбург	Среднее специальное	Учитель	1	0	0
7	Попов	Попов Дмитрий Дмитриевич	М	2000	Оренбургская область	Оренбург	Среднее специальное	Учитель	0	0	0