

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1» г. ВСЕВОЛОЖСКА  
(МДОБУ «ДСКВ № 1» г. ВСЕВОЛОЖСКА)

**П Р И К А З**

28.12.2023

№ 159

**Об утверждении меню  
на период с 01.07.2024 по 30.06.2025**

В соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ, на основании Распоряжения Комитета по образованию администрации муниципального образования «Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области от 30.11.2023 года № 326/01-03 «Об утверждении меню в образовательных учреждениях, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования, заключающих контракты на поставку продуктов питания на период с 01 июля 2024 года по 30 июня 2025 года» приказываю:

1. Утвердить в МДОБУ «ДСКВ № 1» г. Всеволожска на период с 01.07.2024 года по 30.06.2025 года:
  - 1.1. Примерное 10-дневное меню с учетом физиологических потребностей для обучающихся от 3 до 7 лет (Приложение 1);
  - 1.2. Меню-раскладку на 10 дней с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет (Приложение № 2).
2. Назначить кладовщика Р.А. Бережную ответственным лицом за организацию питания в учреждении на период на период с 01.07.2024 года по 30.06.2025 года, в ее отсутствие – заведующего хозяйством Н.Н. Вшевцову.

3. Ответственному лицу за организацию питания в Учреждении:

3.1. с 01.07.2024 года обеспечить в Учреждении организацию питания в соответствии с утвержденным 10-дневным меню, учитывая Технологические карты приготовления пищи (Приложение 5 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20);

3.2. производить расчет объемов пищевых продуктов, необходимых для организации питания обучающихся в Учреждении в соответствии с утвержденным 10-дневным меню.

4. Общий контроль за организацией питания оставляю за собой.

Заведующий



К.Е. Алексеева

Приложение 1

к приказу МДОБУ

«ДСКВ № 1» г. Всеволожска

от 28.12.2023 № 159

Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся возрастной категории от 3 до 7 лет образовательных учреждений Всеволожского района, реализующих основную общеобразовательную программу дошкольного образования.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
																Всего	г
<b>I день</b>																	
<b>I Завтрак</b>																	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	7,23	8,26	32	230	0,14	1,29	0,05	0,77	147,1	188	37,4	2,58		
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5		
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43		

Итого завтрак:	415		13,01	12,43	60,08	403,30	0,24	2,74	0,08	1,93	295,60	324,95	65,30	3,51	
<b>II Завтрак</b>															
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2	0,1	3	7	4	1,4	
<b>Итого 2-ой завтрак:</b>	<b>100</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>	
<b>Обед</b>															
Салат из свеклы отварной с маслом растительным*	50	2016	34	0,75	5	4,5	66	0	0,06	0,07	17,5	115,8	25	1,75	
Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,12	2,24	16	96,8	0,09	6,4	0,16	18,4	51,2	20	0,8	
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180	0,07	0,51	0,04	2,34	63,8	16,6	1,15	
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	323	3,13	4	32,9	179	0,04		0,03	0,3	67,8	22,6	0,6	
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	14,4	0,63	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	7,2	34,8	7,6	1,6	
<b>Итого:</b>	<b>670</b>			<b>21,26</b>	<b>21,45</b>	<b>108,20</b>	<b>729,80</b>	<b>0,32</b>	<b>6,97</b>	<b>0,31</b>	<b>4,39</b>	<b>354,10</b>	<b>106,20</b>	<b>6,53</b>	
<b>Полдник</b>															
Сырники творожные со сгущенным молоком	120 (100/20)	2008	219	19,1	15,2	13,5	267	0,06	0	0,1	2,7	174	237	25	0,9
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125	0,01			8,7	27	6	0,6	
<b>Итого:</b>	<b>355</b>			<b>27,35</b>	<b>18,34</b>	<b>43,82</b>	<b>454,00</b>	<b>0,15</b>	<b>2,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,70</b>	<b>434,70</b>	<b>460,00</b>	<b>61,00</b>	<b>1,50</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>			<b>62,12</b>	<b>52,32</b>	<b>222,00</b>	<b>1630,10</b>	<b>0,71</b>	<b>13,71</b>	<b>0,49</b>	<b>9,12</b>	<b>819,46</b>	<b>236,50</b>	<b>12,94</b>	



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов Ур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
				г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
<b>2 день</b>																				
<b>I Завтрак</b>																				
Каша молочная пшеничная с тыквой и маслом сливочным	205	2008	185	7	8	37	248	0,17	6,45	0,22	2,06	84	125	38,7	1,29					
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5					
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12					
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>13,75</b>	<b>13,56</b>	<b>61,06</b>	<b>421,50</b>	<b>0,24</b>	<b>7,69</b>	<b>0,24</b>	<b>2,93</b>	<b>289,80</b>	<b>273,4</b>	<b>61,40</b>	<b>1,91</b>					
<b>II Завтрак</b>																				
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2					
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>					
<b>Обед</b>																				
Огурец соленный кусочком*	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,65	7,7	0,5					
Борщ с картофелем и сметаной	205	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04					
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	71,9	0,05	0,17	0	2,8	14,9	95,08	15,8	0,42					

Котлеты(биточки) рыбные	70	2016	271	11,1	6,68	2,14	113	0,07	2,32	0,001	3,07	55,94	154,5	24,84	0,54
Напиток апельсиновый	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5	0,01	12	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
<b>Итого:</b>	<b>675</b>			<b>24,34</b>	<b>14,26</b>	<b>63,67</b>	<b>480,90</b>	<b>0,30</b>	<b>29,89</b>	<b>0,27</b>	<b>8,21</b>	<b>141,24</b>	<b>451,7</b>	<b>81,84</b>	<b>4,10</b>
<b>Полдник</b>															
Макароны запеченные с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246	0,07	0,08	0,06	8,02	137,7	138,9	14,43	1
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6	0,08			0,2	3,3	15	4,5	0,24
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
<b>Итого:</b>	<b>380</b>			<b>16,53</b>	<b>13,95</b>	<b>67,29</b>	<b>467,60</b>	<b>0,23</b>	<b>3,08</b>	<b>0,08</b>	<b>8,22</b>	<b>393,00</b>	<b>342,6</b>	<b>47,83</b>	<b>3,24</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1570</b>			<b>55,02</b>	<b>42,17</b>	<b>201,82</b>	<b>1417,0</b>	<b>0,80</b>	<b>50,66</b>	<b>0,60</b>	<b>19,56</b>	<b>840,04</b>	<b>1078,</b>	<b>200,07</b>	<b>11,45</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Всего		Всего		Всего			B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
				г	г	г	г	г	г													
<b>3 день</b>																						
<b>I Завтрак</b>																						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	2008	184	7,4	7,9	30	221	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33							
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7							
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06							
<b>Итого:</b>	<b>450</b>			<b>9,19</b>	<b>8,24</b>	<b>63,30</b>	<b>359,80</b>	<b>0,19</b>	<b>4,87</b>	<b>0,17</b>	<b>0,68</b>	<b>117,70</b>	<b>216,8</b>	<b>103,00</b>	<b>4,09</b>							
<b>II Завтрак</b>																						
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4							
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>							
<b>Обед</b>																						
Икра свекольная*	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9							
Рассольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	101,7	0,07	6,4	0,16	0,2	24,4	61,45	21,3	0,8							
Жаркое по-домашнему (кур филе)	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	354,7	0,13	6,70	0,013	2,90	28,00	253,3	48,00	4,00							

Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
<b>Итого:</b>	<b>675</b>			<b>30,15</b>	<b>30,15</b>	<b>83,18</b>	<b>729,40</b>	<b>0,34</b>	<b>17,60</b>	<b>0,19</b>	<b>6,41</b>	<b>101,00</b>	<b>398,25</b>	<b>104,80</b>	<b>7,93</b>
<b>Полдник</b>															
Запеканка из творога с морковью и стуженым молоком	130/30	2017	224	16,7	15,8	52,3	418,32	0,105	1,28	70	2,5	274,4	281,28	43,1	1,07
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>24,78</b>	<b>21,23</b>	<b>74,47</b>	<b>590,32</b>	<b>0,24</b>	<b>4,28</b>	<b>70,02</b>	<b>2,75</b>	<b>532,15</b>	<b>491,78</b>	<b>80,25</b>	<b>3,57</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>			<b>64,62</b>	<b>59,72</b>	<b>230,85</b>	<b>1722,52</b>	<b>0,77</b>	<b>28,75</b>	<b>70,38</b>	<b>9,94</b>	<b>753,85</b>	<b>1113,83</b>	<b>292,05</b>	<b>16,99</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая или нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
				Всего		Всего		Всего			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				г	г	г	г	г	г											
<b>4 день</b>																				
<b>I Завтрак</b>																				
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45					
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5					
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43					
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>13,77</b>	<b>12,90</b>	<b>53,19</b>	<b>384,50</b>	<b>0,16</b>	<b>2,80</b>	<b>0,10</b>	<b>2,25</b>	<b>370,60</b>	<b>296,50</b>	<b>49,10</b>	<b>1,38</b>					
<b>II Завтрак</b>																				
Мандарин*	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,8	34,2	0,05	34,2	0,01	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09					
<b>Итого:</b>	<b>90</b>			<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>6,80</b>	<b>34,20</b>	<b>0,05</b>	<b>34,20</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>31,50</b>	<b>15,30</b>	<b>9,90</b>	<b>0,09</b>					
<b>Обед</b>																				
Икра морковная*	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3	0,03	2	0,08	1,9	14,9	27,3	16,5	0,4					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6					
Печеночные оладьи	80	2008	290	14,24	13,6	9,92	219,2	0,22	27,2	6,4	4,6	13,14	249,6	16	6,4					

Пюре-картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96
Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
<b>Итого:</b>	<b>685</b>			<b>23,08</b>	<b>27,04</b>	<b>75,92</b>	<b>655,00</b>	<b>0,53</b>	<b>54,75</b>	<b>6,72</b>	<b>7,83</b>	<b>117,64</b>	<b>431,60</b>	<b>86,50</b>	<b>10,86</b>
<b>Полдник</b>															
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
Булочка "Домашняя" молочная	50	2016	452	3,64	6,26	22	159	0,06		0,002	2,33	9,9	35	42,9	0,65
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
<b>Итого:</b>	<b>635</b>			<b>27,42</b>	<b>25,92</b>	<b>51,23</b>	<b>565,00</b>	<b>0,27</b>	<b>26,50</b>	<b>3,51</b>	<b>7,02</b>	<b>340,34</b>	<b>448,80</b>	<b>122,92</b>	<b>3,97</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1825</b>			<b>64,99</b>	<b>66,04</b>	<b>187,14</b>	<b>1638,70</b>	<b>1,01</b>	<b>118,25</b>	<b>10,34</b>	<b>17,28</b>	<b>860,08</b>	<b>1192,20</b>	<b>268,42</b>	<b>16,30</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Всего		Всего		Всего			B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
				г	г	г	г	г	г											
<b>5 день</b>																				
<b>I Завтрак</b>																				
Макароны запеченные с сыром	180	2008	211	10,47	8,7	41,6	295	0,09	0,1	0,07	9,62	165,2	166	17,31	1,2					
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7					
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12					
<b>Итого:</b>	<b>400</b>			<b>15,06</b>	<b>11,35</b>	<b>79,16</b>	<b>482,70</b>	<b>0,17</b>	<b>3,03</b>	<b>0,12</b>	<b>9,85</b>	<b>285,80</b>	<b>266,2</b>	<b>37,91</b>	<b>2,02</b>					
<b>II Завтрак</b>																				
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4					
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>					
<b>Обед</b>																				
Салат из моркови и яблок*	50	2016	41	0,43	0,05	3,94	41,3	0,02	3,47	3,19	0	10,6	16,9	12	0,7					
Суп овощной со сметаной	205	2008	95	1,62	4,26	6,4	80	0,06	12,4	0,2	0,17	27,4	43,3	16,2	0,64					
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389	0,09	13,2	0,27	5,4	39,6	194,4	42,03	2,4					
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63					

Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1	0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>23,91</b>	<b>25,62</b>	<b>89,14</b>	<b>718,30</b>	<b>0,29</b>	<b>3,67</b>	<b>7,03</b>	<b>103,70</b>	<b>310,10</b>	<b>92,23</b>	<b>5,97</b>
<b>Полдник</b>														
Тфтели (1-й вариант)	70	2008	283	10,4	12,2	7,7	182,5	0,05	1,2	3,5	9,4	90,1	11,7	1,2
Пюре каргофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	252	196	30	0
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05		0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
<b>Итого:</b>	<b>425</b>			<b>21,08</b>	<b>17,33</b>	<b>45,48</b>	<b>426,20</b>	<b>0,30</b>	<b>7,55</b>	<b>3,89</b>	<b>308,05</b>	<b>381,80</b>	<b>75,15</b>	<b>2,66</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1580</b>			<b>60,55</b>	<b>54,40</b>	<b>223,68</b>	<b>1670,20</b>	<b>0,77</b>	<b>41,65</b>	<b>20,87</b>	<b>700,55</b>	<b>965,10</b>	<b>209,29</b>	<b>12,05</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
				Всего		Всего		Всего			В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				г	г	г	г	г	г											
<b>6 день</b>																				
<b>I Завтрак</b>																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	205	2008	190	6,41	10,3	27,7	228	0,13	2,7	0,107	0,27	182	172	45,3						
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5					
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06					
<b>Итого:</b>	<b>440</b>			<b>10,36</b>	<b>13,55</b>	<b>47,50</b>	<b>352,60</b>	<b>0,16</b>	<b>4,77</b>	<b>0,21</b>	<b>1,15</b>	<b>276,90</b>	<b>240,50</b>	<b>56,00</b>	<b>0,56</b>					
<b>II Завтрак</b>																				
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2					
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>					
<b>Обед</b>																				
Салат из зеленого горошка с луком*	50	2016	10	1,45	3,1	3,2	46	0,05	4,9	0,02	1,41	10,2	30,2	10	0,35					
Рассольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	101,7	0,07	6,4	0,16	0,2	24,4	61,45	21,3	0,8					
Котлета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180	0,07	0,51	0,04	2,34	14,6	63,8	16,6	1,15					

Интре-картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96	
Напиток апельсиновый	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5	0,01	12	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6	
<b>Итого:</b>	<b>675</b>			<b>20,34</b>	<b>22,11</b>	<b>83,85</b>	<b>634,90</b>	<b>0,42</b>	<b>28,16</b>	<b>0,26</b>	<b>5,14</b>	<b>104,50</b>	<b>268,6</b>	<b>83,40</b>	<b>4,86</b>	
													<b>5</b>			
<b>Полдник</b>																
Сырники творожные со сливочным маслом	120	2008	219	19,1	15,2	13,5	267	0,06	0	0,1	2,7	174	237	25	0,9	
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2	
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125	0,01				8,7	27	6	0,6	
<b>Итого:</b>	<b>350</b>			<b>27,45</b>	<b>23,34</b>	<b>45,91</b>	<b>505,00</b>	<b>0,15</b>	<b>3,00</b>	<b>0,12</b>	<b>2,70</b>	<b>434,70</b>	<b>452,7</b>	<b>59,90</b>	<b>3,50</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1565</b>			<b>58,55</b>	<b>59,40</b>	<b>187,06</b>	<b>1539,5</b>	<b>0,76</b>	<b>45,93</b>	<b>0,60</b>	<b>9,19</b>	<b>832,10</b>	<b>972,8</b>	<b>208,30</b>	<b>11,12</b>	
							<b>0</b>						<b>5</b>			

Наименование	Выход, г	Техно-логическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	Всего	г	Всего	г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
											(мг)									
<b>7 день</b>																				
<b>I Завтрак</b>																				
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	2008	184	7,4	7,9	30	221	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33					
Бутерброд с маслом	30 (25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5					
Какао с молоком	180	2016	416	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43					
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>13,18</b>	<b>12,07</b>	<b>58,08</b>	<b>394,30</b>	<b>0,25</b>	<b>2,56</b>	<b>0,07</b>	<b>1,60</b>	<b>256,50</b>	<b>333,4</b>	<b>122,30</b>	<b>4,26</b>					
<b>II Завтрак</b>																				
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4					
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>					
<b>Обед</b>																				
Огурец соленый кусочком*	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,65	7,7	0,5					
Борщ с картофелем и сметаной	205	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04					
Запеканка картофельная с отварным мясом	180	2008	299	15,55	21,03	29,38	368,64	0,2	17,28	0,03	4,47	25,92	188,6	50,4	2,88					

Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>21,35</b>	<b>26,35</b>	<b>84,08</b>	<b>657,94</b>	<b>0,38</b>	<b>36,28</b>	<b>0,30</b>	<b>6,79</b>	<b>95,42</b>	<b>379,89</b>	<b>92,50</b>	<b>6,92</b>
<b>Полдник</b>															
Омлет натуральный	150	2008	214	14,5	21	2,9	286	0,08	0,27	0,03	3,7	115	249	19,13	2,82
Булочка "Домашняя" молочная	50	2016	452	3,64	6,26	22	159	0,06		0,002	2,33	9,9	35	42,9	0,65
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
<b>Итого:</b>	<b>605</b>			<b>26,12</b>	<b>27,69</b>	<b>44,98</b>	<b>566,00</b>	<b>0,27</b>	<b>2,27</b>	<b>0,03</b>	<b>6,28</b>	<b>382,65</b>	<b>501,80</b>	<b>100,28</b>	<b>3,97</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1775</b>			<b>61,15</b>	<b>66,21</b>	<b>197,04</b>	<b>1661,24</b>	<b>0,91</b>	<b>43,11</b>	<b>0,40</b>	<b>14,77</b>	<b>737,57</b>	<b>1222,14</b>	<b>319,08</b>	<b>16,55</b>



Наименование	Выход	Техно-логическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества (мг)																	
								Всего		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
								г	г																					
<b>8 день</b>																														
<b>I Завтрак</b>																														
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	2008	189	5,2	8,4	28,6	211	0,05	1,33	0,05	0,5	138	136,7	29,6	1,33															
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5															
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12															
<b>Итого:</b>	<b>415</b>			<b>11,95</b>	<b>13,96</b>	<b>52,66</b>	<b>384,50</b>	<b>0,12</b>	<b>2,57</b>	<b>0,07</b>	<b>1,37</b>	<b>343,80</b>	<b>285,10</b>	<b>52,30</b>	<b>1,95</b>															
<b>II Завтрак</b>																														
Апельсин*	90	к/к	к/к	0,8	0,18	7,3	38,7	0,04	54	0,18	0,2	30,6	20,74	11,70	0,27															
<b>Итого:</b>	<b>90</b>			<b>0,80</b>	<b>0,18</b>	<b>7,30</b>	<b>38,70</b>	<b>0,04</b>	<b>54,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,20</b>	<b>30,60</b>	<b>20,74</b>	<b>11,70</b>	<b>0,27</b>															
<b>Обед</b>																														
Салат из свежлы отварной с маслом растительным*	50	2016	34	0,75	5	4,5	66	0	0,06	0,07	0,05	17,5	115,8	25	1,75															
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	4,75	3,74	15,2	115,48	0,2	9,32	0,2	0,22	27,2	71,16	28,5	1,7															
Гренки пшеничные	20	2008	73	2,2	0,2	15,8	74	0,04			0,6	6	20	4	0,4															

Жаркое по-домашнему (кур филе)	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	354,7	0,13	6,70	0,013	2,90	28,00	253,3 0	48,00	1,00
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
<b>Итого:</b>	<b>690</b>			<b>33,46</b>	<b>30,85</b>	<b>99,00</b>	<b>818,18</b>	<b>0,49</b>	<b>16,08</b>	<b>0,29</b>	<b>5,23</b>	<b>104,80</b>	<b>515,7 6</b>	<b>127,50</b>	<b>10,08</b>
<b>Полдник</b>															
Печень по строгановски	50/50	2008	256	13,6	8,6	6,3	163	0,19	13,2	5,6	0,83	25,5	237	16,3	5,2
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	71,9	0,05	0,17	0	2,8	14,9	95,08	15,8	0,42
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2
Вафли	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	113	0,024				6	20,7	3,9	0,3
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5
<b>Итого:</b>	<b>490</b>			<b>31,33</b>	<b>17,97</b>	<b>56,14</b>	<b>519,90</b>	<b>0,39</b>	<b>16,37</b>	<b>5,62</b>	<b>3,88</b>	<b>304,15</b>	<b>563,2 8</b>	<b>73,15</b>	<b>8,42</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1685</b>			<b>77,54</b>	<b>62,96</b>	<b>215,10</b>	<b>1761,2 8</b>	<b>1,04</b>	<b>89,02</b>	<b>6,16</b>	<b>10,68</b>	<b>783,35</b>	<b>1384, 88</b>	<b>264,65</b>	<b>20,72</b>

Наименование	Выход	Техно-логическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-ды	Энерге-тическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные				
								Всего		A	E	Ca	P	Mg	Fe		
								Г	Г							В1	C
<b>9 день</b>																	
<b>I Завтрак</b>																	
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	205	2008	184	6,8	10	25,1	217	0,16	1,33	0,05	0,3	145	231	54,5	2,7		
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06		
<b>Итого:</b>	<b>440</b>			<b>8,96</b>	<b>11,08</b>	<b>47,46</b>	<b>324,90</b>	<b>0,21</b>	<b>3,35</b>	<b>0,16</b>	<b>0,59</b>	<b>158,80</b>	<b>256,9</b>	<b>63,80</b>	<b>3,26</b>		
<b>II Завтрак</b>																	
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4		
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>3,00</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>1,40</b>		
<b>Обед</b>																	
Икра морковная*	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3	0,03	2	0,08	1,9	14,9	27,3	16,5	0,4		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6		
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389	0,09	13,2	0,27	5,4	39,6	194,4	42,03	2,4		

Композитные сухофрукты	180	±008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6
<b>Итого:</b>	<b>655</b>			<b>25,14</b>	<b>29,59</b>	<b>88,60</b>	<b>732,30</b>	<b>0,29</b>	<b>32,80</b>	<b>0,56</b>	<b>8,92</b>	<b>115,80</b>	<b>319,60</b>	<b>98,13</b>	<b>5,63</b>
<b>Полдник</b>															
Макаронные запеченные с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246	0,07	0,08	0,06	8,02	137,7	138,9	14,43	1
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6	0,08			0,2	3,3	15	4,5	0,24
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0
<b>Итого:</b>	<b>380</b>			<b>16,43</b>	<b>8,95</b>	<b>65,20</b>	<b>416,60</b>	<b>0,23</b>	<b>2,08</b>	<b>0,06</b>	<b>8,22</b>	<b>393,00</b>	<b>349,90</b>	<b>48,93</b>	<b>1,24</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1575</b>			<b>51,03</b>	<b>49,72</b>	<b>211,16</b>	<b>1516,80</b>	<b>0,74</b>	<b>40,23</b>	<b>0,78</b>	<b>17,83</b>	<b>670,60</b>	<b>933,45</b>	<b>214,86</b>	<b>11,53</b>



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
								Всего	г	Всего	г	Всего	г	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<b>10 день</b>																									
<b>I Завтрак</b>																									
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45										
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7										
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12										
<b>Итого:</b>	<b>425</b>			<b>10,79</b>	<b>9,21</b>	<b>65,23</b>	<b>382,20</b>	<b>0,16</b>	<b>4,23</b>	<b>0,12</b>	<b>0,73</b>	<b>261,60</b>	<b>217,20</b>	<b>40,40</b>	<b>1,27</b>										
<b>II Завтрак</b>																									
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2										
<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>										
<b>Обед</b>																									
Икра свекольная*	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9										
Суп овощной со сметаной	205	2008	95	1,62	4,26	6,4	80	0,06	12,4	0,2	0,17	27,4	43,3	16,2	0,64										
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82										
Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9										



Приложение 2  
к приказу МДОБУ  
«ДСКВ № 1» г. Всеволожска  
от 28-12-2023 № 159

**Меню-раскладка на 10 дней  
с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет  
в МДОБУ «ДСКВ № 1» г. Всеволожска**

	ДЕНЬ 1-й	ДЕНЬ 2-й	ДЕНЬ 3-й	ДЕНЬ 4-й	ДЕНЬ 5-й
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная - 205 Бутерброд с маслом-30 Какао с молоком -180	Каша пшеничная с тыквой - 205 Бутерброд с сыром - 30 Кофейный напиток с молоком - 180	Каша гречневая молочная - 205 Бутерброд с повидлом - 40 Чай сладкий с лимоном- 205	Каша манная-20 Бутерброд с сыром-30 Какао с молоком-180	Макаронь, запечённые с сыром -180 Бутерброд с повидлом - 40 Кофейный напиток с молоком - 180 Сок фруктовый -100
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый - 100	Фрукт- яблоко - 100/100	Сок фруктовый -100	Фрукт-мандарин -90	Сок фруктовый -100
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной с маслом растительным - 50 Суп картофельный с вермишелью- 200 Котлета рубленая из птицы - 70 Греча-130 Компот из сухофруктов -180 Хлеб ржаной - 40	Огурец соленый кусочком-50 Борщ со сметаной - 205 Котлета рыбная - 70 Рис отварной - 130 Напиток апельсиновый-180 Хлеб ржаной-40	Икра свекольная-50 Суп рассольник со сметаной-205 Жаркое по-домашнему из птицы - 200 Компот из сухофруктов- 180 Хлеб ржаной-40	Икра морковная-50 Щи со сметаной- 205 Печеночные оладьи - 80 Пюре картофельное - 130 Компот из свежих яблок-180 Хлеб ржаной-40	Салат из моркови и яблок -50 Суп овощной со сметаной -205 Плов из птицы - 180 Компот из сухофруктов-180 Хлеб ржаной-40
<b>Полдник</b>	Сырники творожные со сгущённым молоком-120 Кефир-200 Печенье-30	Макаронь, запечённые с сыром -150 Молоко кипяченое - 200 Пюре 30	Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком - 160 Молоко кипяченое -200 Батон нарезной-25	Голубцы ленивые - 180 Батон нарезной - 25 Булочка домашняя - 50 Кефир - 200	Тертели -70 Пюре картофельное - 130 Кефир - 200 Батон нарезной - 25



	ДЕНЬ 6-Й	ДЕНЬ 7-Й	ДЕНЬ 8-Й	ДЕНЬ 9-Й	ДЕНЬ 10-Й
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»-205 Бутерброд с сыром -30 Чай сладкий с лимоном-205	Каша гречневая - 205 Бутерброд с маслом-30 Какао с молоком-180	Каша рисовая -205 Бутерброд с сыром-30 Кофейный напиток с молоком-180	Каша «Геркулес» - 205 Бутерброд с маслом-30 Чай сладкий с лимоном-205	Каша манная-205 Бутерброд с повидлом - 40 Кофейный напиток с молоком - 180
<b>2-й завтрак</b>	Фрукт яблоко - 100	Сок фруктовый -100	Фрукт-апельсин – 90	Сок фруктовый -100	Фрукт яблоко - 100
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с луком - 50 Суп рассольник со сметаной-205 Котлета из птицы - 70 Пюре картофельное-130 Напиток апельсиновый-180 Хлеб ржаной-40	Огурец соленый кусочком-50 Борщ со сметаной - 205 Запеканка картофельная с отварным мясом – 180 Компот из свежих яблок-180 Хлеб ржаной-40	Салат из свеклы отварной с маслом- 50 Суп овощной со сметаной -205 Жаркое по-домашнему из птицы - 200 Компот из сухофруктов - 180 Хлеб ржаной - 40	Икра морковная-50 Щи со сметаной- 205 Плов из птицы - 180 Компот из сухофруктов - 180 Хлеб - 40	Икра свекольная-50 Суп гороховый с гречками - 220 Голубцы ленивые - 180 Компот из свежих яблок-180 Хлеб ржаной - 40
<b>Полдник</b>	Сырники творожные со стужённым молоком-120 Молоко кипяченое -200 Печенье - 30	Омлет -150 Кефир - 205 Батон нарезной- 2 Вафли - 30	Печень по-строгановски - 100 Рис отварной – 130 Молоко кипяченое -200 Булочка домашняя – 50 Батон нарезной-25	Макаронны, запечённые с сыром -150 Кефир -200 Пряник-30	Котлета рыбная-70 Пюре картофельное – 130 Молоко кипяченое -200 Батон нарезной - 25