Наговицына Ангелина Петровна

Подписан: Наговицына Ангелина Петровна
DN: ИНН=661212621831, СНИЛС=01519568855, E=cbo.zayceva@mail.ru, C=RU, S=Свердловская область, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД № 10 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА """, G=Ангелина Петровна, SN=Наговицына, T=Заведующий, CN=Наговицына Ангелина Петровна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение:
Дата: 2022-12-06 08:30:21
Foxit Reader Версия: 9.0.0

УТВЕРЖДЕНО
заведующим Детским садом № 10
Наговицыной А. П.

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 12-ти часовом пребывании

Прием пищи Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Первая неделя						
Первый день						
Завтрак	200	6,35	7,26	25,70	193,00	127
Кашка "Нежная" (пшенная)	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Яйцо отварное	14	8,00	18,00	65,00	58,35	
Печенье	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Продукт для бутербродов (сыр)	200	4,60	4,80	16,40	126,00	198
Какао с молоком	200	6,35	7,26	25,70	193,00	127
Итого	***446,50***	***24,46***	***35,35***	***107,25***	***446,04***	***446,50***
Обед						
Зелёный горошек	50	1,55	0,00	3,25	19,20	121
Щи из свежей капусты	200	1,55	3,40	7,28	62,70	29
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Печень по-строгановски	110	16,00	13,80	2,70	178,96	100
Картофель тушенный	150	2,00	5,90	17,10	122,30	114
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной	50	4,05	0,65	23,00	116,00	
Итого	***783,00***	***29,15***	***25,61***	***72,79***	***654,51***	
Усиленный полдник						
Салат нежный	50	1,17	3,32	4,07	48,10	21
Пудинг из творога	150	20,40	12,70	22,90	285,00	136
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	7,20	112,00	199
Хлеб витаминный "Валетек"	50	3,80	0,47	28,90	120,42	

Итого	***450,00***	***30,97***	***22,89***	***63,07***	***565,52***	
Итого за первый день	**1679,50**	**84,58**	**83,85**	**243,11**	**1666,07**	**1679,50**
Второй день						
Завтрак						
Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80	
Каша ячневая жидкая	180	6,36	6,72	24,60	177,60	123
Продукт для бутербродов (масло)	8	0,08	5,76	0,06	50,60	27
Молоко	180	5,04	5,76	8,25	104,40	211
Итого	***408,00***	***14,68***	***18,64***	***119,71***	***431,40***	
Обед						
Салат овощной	50	0,63	4,10	5,60	67,20	23
Рассольник ленинградский	200	1,85	5,79	14,27	97,70	34
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Напиток апельсиновый	200	0,12	0,00	11,14	43,30	164
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Бигус (с мясом)	200	18,20	7,40	9,40	179,00	73
Хлеб ржаной	50	4,05	0,65	23,00	116,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Итого	***753,00***	***30,65***	***20,08***	***81,07***	***606,25***	
Усиленный полдник						
Суфле из рыбы (горбуши)	100	15,70	6,58	4,82	144,60	61
Икра свекольная	85	1,33	4,72	8,90	81,10	10
Яйцо отварное	45,00	5,71	5,16	0,30	70,64	146
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	203
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Фрукт	200	1,20	0,00	17,20	76,00	
Итого	***650,00***	***25,56***	***16,72***	***60,42***	***508,74***	
Итого за второй день	**1811,00**	**70,89**	**55,44**	**261,20**	**1546,39**	
Третий день						
Завтрак	200	6,70	6,80	20,80	200,00	127
Кашка "Нежная" (пшеничная)	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Яйцо отварное 1/2	35	2,80	1,27	75,95	86,40	

Батон с каротином	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Продукт для бутербродов (сыр)	200	4,20	4,50	**13,60**	109,15	197
Кофейный напиток	200	6,70	6,80	20,80	200,00	127
Итого	***467,50***	***19,21***	***17,86***	***110,50***	***464,24***	***497,00***
Обед						
Огурец	50	0,00	0,00	3,10	16,00	208
Суп с мясными фрикадельками	180	6,75	4,39	11,89	111,20	38
Колбаски витаминные (с курой)	70	11,36	11,66	3,95	175,46	93
Напиток из сока	200	0,09	0,00	16,70	65,50	166
Рагу овощное	150	2,92	4,22	18,20	124,80	115
Хлеб витаминный "Валетек"	25	1,90	0,23	14,44	60,70	
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Итого	***705,00***	***25,42***	***20,90***	***82,08***	***623,66***	
Усиленный полдник						
Салат из моркови с изюмом	50	0,50	3,30	7,46	60,80	6
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,75	0,1	5,8	24,7	
Сырники из творога (запеченные)	120	19,52	11,82	17,78	255,80	201
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	7,20	112,00	199
Соус молочный сладкий	50	1,00	2,10	3,90	61,40	152
Фрукт	180	0,11	0,00	15,48	70,35	
Итого	***560,00***	***26,98***	***20,42***	***50,16***	***524,25***	
Итого за третий день	**1732,50**	**71,61**	**59,18**	**242,74**	**1612,15**	
Четвертый день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (манная)	200	6,70	7,50	24,20	189,00	130
Батон йодированный	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов (масло)	6	0,06	4,35	0,04	53,30	27
Чай с молоком	200	3,20	4,80	13,40	112,30	196
Каша жидкая молочная (манная)	***441,00***	***12,76***	***17,92***	***113,59***	***441,00***	
Итого	200	6,70	7,50	24,20	189,00	130
Обед						
Салат "Здоровье"	50	0,66	3,30	4,00	40,20	20

Суп-пюре из гороха	200	1,55	4,20	23,81	122,05	45
Гуляш из мяса	50/50	15,70	6,38	4,03	134,30	70
Картофельное пюре	150	3,40	5,20	20,70	138,00	104
Напиток "Классные витаминки"	200	*0,00*	*0,00*	*19,40*	*75,00*	163
Хлеб витаминный "Валетек"	45	3,44	0,41	26,00	113,70	
Итого	***645,00***	***24,75***	***19,49***	***97,94***	***623,25***	
Усиленный полдник						
Рыба в омлете	170	22,00	19,70	2,18	231,75	59
Морковь тушеная	130	2,60	4,00	11,16	91,40	107
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	203
Хлеб ржаной	45	3,64	0,56	20,70	101,00	
Итого	***545,00***	***28,24***	***24,26***	***54,04***	***514,15***	
Итого за четвертый день	**1631,00**	**65,75**	**61,67**	**265,57**	**1578,40**	**1631,00**
Пятый день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (гречневая)	180	7,90	7,70	31,80	207,00	127
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Продукт для бутербродов (сыр)	9	3,41	3,48	0,00	28,11	27
Продукт для бутербродов (масло)	5	0,05	5,00	0,10	32,80	27
Какао с молоком	180	4,60	4,80	16,40	113,00	198
Итого	***409,00***	***18,76***	***22,25***	***124,25***	***467,31***	
Обед						
Салат свекольный	50	0,70	0,00	5,95	25,80	1
Суп из овощей	200	1,52	3,83	9,00	68,80	36
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Птица в 1 блюдо	15	5,20	0,70	0,00	28,00	30
Бифштекс Крепыш	75	16,05	11,49	4,45	170,80	88
Капуста тушенная	150	2,59	5,01	10,46	101,40	105
Компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	11,60	44,90	160
Хлеб ржаной	45	4,05	0,65	23,00	116,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Итого	***773,00***	***32,61***	***23,12***	***82,12***	***642,35***	

Усиленный полдник						
Картофель запеченный с яйцом	135	8,25	9,22	20,16	191,45	116
Сдоба обыкновенная	75	5,52	4,32	37,33	209,80	175
Молоко	180	4,47	5,10	7,50	104,40	211
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,75	0,1	5,8	24,7	
Фрукт	150	0,90	0,00	12,90	57,00	
Итого	***550,00***	***19,89***	***18,74***	***83,69***	***587,35***	
Итого за пятый день	**1732,00**	**71,26**	**64,11**	**290,06**	**1697,01**	
Итого за 1-5 день	**8586,00**	**364,09**	**324,25**	**1302,68**	**8100,02**	
Среднее значение за 1-5 день	**1717,20**	**72,82**	**64,85**	**260,54**	**1620,00**	
Среднее по завтраку за 1-5 день	**434,40**	**17,97**	**22,40**	**115,06**	**450,00**	
Среднее обед за 1-5 день	**731,80**	**28,52**	**21,84**	**83,20**	**630,00**	
Среднее усиленный полдник за 1-5 день	**551,00**	**26,33**	**20,61**	**62,28**	**540,00**	
Вторая неделя						
Шестой день						
Завтрак						
Кашка Нежная (пшенная)	200	6,35	7,26	25,70	193,00	127
Яйцо отварное	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32	146
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	58,35	27
Продукт для бутербродов (сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Кофейный напиток	200	4,20	4,50	13,60	109,60	197
Итого	***446,50***	***24,06***	***35,05***	***104,45***	***429,64***	
Обед						
Икра овощная (кабачковая)	50	0,00	3,50	3,50	45,00	121
Борщ	200	2,22	3,82	13,28	99,26	32
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Суфле из печени	85	10,70	4,80	8,50	124,30	102
Пюре розовое	150	3,45	4,05	21,60	137,17	108

Подлив	50	0,44	1,84	2,51	28,67	148
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Итого	***808,00***	***24,73***	***20,41***	***95,45***	***660,75***	
Усиленный полдник						
Рулет из рыбы	85	13,17	9,26	9,02	173,40	115
Рагу овощное	150	2,92	4,22	18,20	126,80	105
Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	13,80	70,00	
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	
Итого	***495,00***	***20,79***	***14,16***	***78,42***	***534,20***	
Итого за шестой день	**1749,50**	**69,58**	**69,62**	**278,32**	**1624,59**	
Седьмой день						
Завтрак						
Кашка рисовая	200	6,67	7,56	28,10	204,00	131
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Масло слив.	7	0,07	5,07	0,05	49,60	27
Чай с молоком	200	3,20	4,80	13,40	112,30	196
Итого	***442,00***	***12,74***	***18,70***	***117,50***	***452,30***	
Обед						
Салат "Бурячок"	50	0,55	3,32	3,66	46,30	11
Суп с зеленым горошком	200	2,00	3,50	13,00	92,54	43
Гуляш из мяса	50/50	15,70	6,38	4,03	134,30	70
картофель отварной	130	2,71	3,44	23,23	136,30	112
Компот из изюма	200	0,30	0,00	17,30	67,40	159
Хлеб витаминный "Валетек"	35	2,65	0,35	20,30	86,50	
Хлеб ржаной	20	1,62	0,26	9,20	46,40	
Итого	***635,00***	***25,53***	***17,25***	***90,72***	***609,74***	
Усиленный полдник						
Морковь отварная	25	0,32	0,00	1,80	7,70	203

Пирог из творога "Венгерский"	110	8,05	10,37	21,00	231,50	141
Фрукт	100	0,60	0,00	8,60	38,00	
Кисломолочный продукт	150	3,20	4,77	5,39	86,90	199
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,50	0,20	11,60	49,40	
Итого	***405,00***	***13,67***	***15,34***	***48,39***	***413,50***	
Итого за седьмой день	**1602,00**	**65,17**	**54,49**	**271,95**	**1594,22**	
Восьмой день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (ячневая)	200	7,50	7,50	27,40	204,00	130
Батон йодированный	40	3,20	0,40	86,80	98,80	
Продукт для бутербродов (сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Какао с молоком	200	4,60	4,80	16,40	126,00	198
Итого	***450,00***	***17,96***	***15,41***	***130,60***	***462,17***	
Обед						
Огурец	50	0,80	0,00	3,10	16,50	208
Птица в 1 блюдо	15	5,20	0,70	0,00	28,00	30
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,40	3,60	16,60	104,10	42
Бигус (с птицей)	185	20,50	23,50	8,90	261,50	73
Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	19,90	82,12	162
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0,81	0,13	4,60	23,20	
Итого	***700,00***	***33,71***	***28,45***	***71,50***	***608,22***	
Усиленный полдник						
Овощная горка	60	0,74	3,80	4,70	56,80	5
Запеканка рыбная с яйцом	150	14,27	11,12	8,95	248,30	67
Сок	200	0,00	0,00	20,00	90,00	203
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Фрукт	130	0,90	0,00	12,90	49,20	
Итого	***570,00***	***18,21***	***15,20***	***63,95***	***518,30***	
Итого за восьмой день	**1720,00**	**69,88**	**59,06**	**266,05**	**1588,69**	
Девятый день						
Завтрак						

Каша жидкая молочная (геркулесовая)	200	7,90	9,10	26,40	216,40	130
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	86,40	
Повидло	10	0,00	0,00	6,50	48,15	27
Кофейный напиток	200	4,20	4,50	13,60	109,60	197
Итого	***445,00***	***14,90***	***14,87***	***122,45***	***460,55***	
Обед						
Кукуруза	50	1,00	0,00	5,50	5,00	121
Свекольник	200	1,60	3,40	11,60	83,00	33
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65	30
Мясо в 1 блюдо	16	3,30	0,70	0,00	16,40	30
Запеканка картофельная с мясом	155	15,60	14,50	21,00	279,00	75
Соус сметанный	50	0,90	5,20	2,60	29,80	151
Напиток из сока	200	0,09	0,00	16,70	65,50	166
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Хлеб витаминный "Валетек"	20	1,5	0,2	11,6	49,4	
Итого	***739,00***	***27,39***	***25,68***	***87,66***	***633,55***	
Усиленный полдник						
Салат фруктовый	60	0,34	0,00	12,37	51,60	26
Яйцо отварное	45,00	5,71	5,16	0,30	70,64	146
Ленивые вареники	140	19,27	13,54	29,15	244,36	142
Кисломолочный продукт	200	5,60	6,40	7,20	112,00	199
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Итого	***475,00***	***33,22***	***25,38***	***66,42***	***552,60***	
Итого за девятый день	**1659,00**	**75,51**	**65,93**	**276,53**	**1646,70**	
Десятый день						
Завтрак						
Каша молочная "Ассорти"	200	7,70	8,60	30,90	233,00	126
Батон йодированный	30	2,40	0,30	65,10	75,85	
Продукт для бутербродов (сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37	27
Чай с молоком	180	2,88	4,32	12,06	103,10	196
Итого	***420,00***	***15,64***	***15,93***	***108,06***	***445,32***	
Обед						

Салат из белокочанной капусты	50	0,81	3,32	5,92	41,90	16
Суп картофельный с клецками	200	3,20	4,20	16,73	119,00	41
Суфле из птицы	70	15,44	14,00	2,60	211,15	92
Пюре из свеклы	130	2,60	4,30	13,40	96,00	109
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90	158
Хлеб ржаной	40	3,20	0,52	18,40	92,80	
Итого	***690,00***	***25,75***	***26,34***	***76,25***	***637,75***	
Усиленный полдник						
Омлет натурал.	75	6,00	8,00	2,14	102,00	145
Расстегай московский	105	12,00	6,90	36,00	239,70	169
Напиток "Классные витаминки"	200	0,00	0,00	19,40	75,00	163
Хлеб витаминный "Валетек"	30	2,30	0,28	17,40	74,00	
Фрукт	190	1,14	0,00	16,30	72,00	
Итого	***600,00***	***21,44***	***15,18***	***91,24***	***562,70***	
Итого за десятый день	**1710,00**	**62,83**	**57,45**	**275,55**	**1645,77**	
Итого за 6-10 день	**8440,50**	**342,97**	**306,55**	**1368,40**	**8099,97**	
Среднее за 6-10 день	**1688,10**	**68,59**	**61,31**	**273,68**	**1619,99**	**1688,10**
Среднее по завтраку за 6-10 день	**440,70**	**17,06**	**19,99**	**116,61**	**450,00**	**440,70**
Среднее обед за 6-10 день	**714,40**	**27,42**	**23,63**	**84,32**	**630,00**	**714,40**
Среднее усиленный полдник за 6-10 день	**533,00**	**24,11**	**17,69**	**72,75**	**540,00**	**533,00**
Итого за весь период	**17026,50**	**707,06**	**630,80**	**2671,08**	**16199,99**	**17026,50**
Среднее значение за 10 дней	**1702,65**	**70,71**	**63,08**	**267,11**	**1620,00**	**1702,65**
Среднее по завтраку за 10 дней	**437,55**	**17,52**	**21,20**	**115,84**	**450,00**	**437,55**
Среднее обед за 10 дней	**723,10**	**27,97**	**22,73**	**83,76**	**630,00**	**723,10**
Среднее усиленный полдник за 10 дней	**542,00**	**25,22**	**19,15**	**67,51**	**540,00**	**542,00**

В питании воспитанников Детского сада используется хлеб витаминизированный "Валетек", йодированная соль, батоны с каротином, йодированным белком
Проводится ежедневная "С" - витаминизация 3-х блюд
Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы