Парфенова Татьяна Владимировна

Подписан: Парфенова Татьяна Владимировна
DN: ИНН=666600194233, СНИЛС=00903636123, E=83439396232@mail.ru, C=RU, S=Свердловская область, L=г. Каменск-Уральский, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД № 12 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА""", G=Татьяна Владимировна, SN=Парфенова, T=Заведующий, CN=Парфенова Татьяна Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.04 15:13:29+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Утверждено
Заведующим Детским садом №12
Приказ от 03.08.2022 г. № 75

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

Прием пищи		Выход	Пищевые вещества			Энергетич.
Наименование блюда		блюда	Б	Ж	У	ценность(ккал)
	Первая неделя					
Первый день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (пшенная)		200	6,35	7,26	25,70	193,00
Яйцо отварное		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Печенье		14	8,00	18,00	65,00	58,35
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37
Какао с молоком		200	4,60	4,80	16,40	126,00
Итого		***446,50***	***24,46***	***35,35***	***107,25***	***446,04***
Обед						
Зелёный горошек		50	1,55	0,00	3,25	19,20
Щи из свежей капусты		200	1,55	3,40	7,28	62,70
Мясо в 1 блюдо		15	3,30	0,70	0,00	16,40
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65
Печень по-строгановски		110	16,00	13,80	2,70	184,00
Картофель тушенный		150	2,00	5,90	17,10	122,30
Напиток из сухофруктов		200	0,50	0,00	19,20	76,90
Хлеб ржаной		50	4,05	0,65	23,00	116,00
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,50	0,20	11,60	49,40
Итого		***783,00***	***29,15***	***25,61***	***72,79***	***659,55***
Усиленый полдник						
Салат нежный		50	1,17	3,32	4,07	48,10
Пудинг из творога		150	20,40	12,70	22,90	285,00
Кисломолочный продукт		200	5,60	6,40	7,20	112,00
Хлеб витаминный "Валетек"		30	2,30	0,28	17,40	74,00
Итого		***430,00***	***29,47***	***22,70***	***51,57***	***519,10***
Итого за первый день		**1659,50**	**83,08**	**83,66**	**231,61**	**1624,69**
Второй день						
Завтрак						
Батон йодированный		40	3,20	0,40	86,80	98,80
Каша ячневая жидкая		150	5,30	5,60	20,50	148,00
Продукт для бутербродов(масло)		8	0,08	5,76	0,06	50,60
Молоко		180	5,04	5,76	8,25	104,40
Итого		***378,00***	***13,62***	***17,52***	***115,61***	***401,80***
Обед						
Салат овощной		50	0,63	4,10	5,60	67,20
Рассольник ленинградский		200	1,85	5,79	14,27	97,70

Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65
Напиток апельсиновый		200	0,12	0,00	11,14	43,30
Мясо в 1 блюдо		15	3,30	0,70	0,00	16,40
Бигус (с мясом)		200	18,20	7,40	9,40	179,00
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
Икра свекольная		85	1,33	4,72	8,90	81,10
Яйцо отварное		45,00	5,71	5,16	0,30	70,64
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1,62	0,46	9,20	46,40
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
Фрукт		200	1,20	0,00	17,20	76,00
	Итого	***670,00***	***27,18***	***17,18***	***69,62***	***555,14***
Итого за второй день		**1801,00**	**71,45**	**54,78**	**266,30**	**1563,19**
	Третий день					
Завтрак						
Кашка "Нежная" (пшеничная)		200	6,70	6,80	20,80	200,00
Яйцо отварное1/2		22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Батон с каротином		45	4,50	0,45	26,10	107,90
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	**13,60**	109,15
	Итого	***477,50***	***20,91***	***17,04***	***60,65***	***485,74***
Обед						
Огурец		50	0,00	0,00	3,10	16,00
Суп с мясными фрикадельками		180	6,75	4,39	11,89	111,20
Колбаски витаминные (с курой)		70	11,36	13,46	3,95	185,50
Напиток из сока		200	0,09	0,00	16,70	65,50
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,20	124,80
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***	***22,70***	***82,08***	***633,70***
Усиленный полдник						
Салат из моркови с изюмом		50	0,50	3,30	7,46	60,80
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
Кисломолочный продукт		200	5,60	6,40	7,20	112,00
Соус молочный сладкий		50	1,00	2,10	3,90	61,40
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		**1742,50**	**73,31**	**60,16**	**192,89**	**1643,69**
	Четвертый день					
Завтрак						
Каша жидкая молочная (манная)		200	6,70	7,50	24,20	189,00
Батон йодированный		35	2,80	1,27	75,95	86,40
Продукт для бутербродов(масло)		7	0,07	5,07	0,05	61,40

Чай с молоком		200	3,20	4,80	13,40	112,30
Итого		***442,00***	***12,77***	***18,64***	***113,60***	***449,10***
Обед						
Кукуруза		50	1,00	0,00	5,50	15,00
Суп-пюре из гороха		200	1,19	5,70	23,81	122,05
Гуляш из мяса		50/50	15,70	6,38	4,03	134,30
Картофельное пюре		150	3,40	5,20	20,70	138,00
Напиток "Классные витаминки"		200	*0,00*	*0,00*	*19,40*	*75,00*
Хлеб витаминный "Валетек"		45	3,44	0,41	26,00	113,70
Итого		***645,00***	***24,73***	***17,69***	***99,44***	***598,05***
Усиленный полдник						
Рыба в омлете		170	22,00	19,70	2,18	231,75
Морковь тушеная		130	2,60	4,00	11,16	91,40
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
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		**1632,00**	**65,74**	**60,59**	**267,08**	**1561,30**
Пятый день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (гречневая)		180	7,90	7,70	31,80	207,00
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
Продукт для бутербродов(масло)		5	0,05	5,00	0,10	32,80
Какао с молоком		180	4,60	4,80	16,40	113,00
Итого		***409,00***	***18,76***	***22,25***	***124,25***	***467,31***
Обед						
Салат свекольный		50	0,70	0,00	5,95	25,80
Суп из овощей		200	1,52	3,83	9,00	68,80
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65
Птица в 1 блюдо		15	5,20	0,70	0,00	28,00
Бифштекс Крепыш		75	16,05	11,49	4,45	180,90
Капуста тушенная		150	2,59	5,01	10,46	101,40
Компот из свеж. ябл		200	0,00	0,00	11,60	44,90
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***	***652,45***
Усиленный полдник						
Картофель запеченный с яйцом		135	8,25	9,22	20,16	191,45
Сдоба обыкновенная		75	5,52	4,32	37,33	209,80
Молоко		180	4,47	5,10	7,50	104,40
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**	**1707,11**
Итого за 1-5 день		**8567,00**	**364,84**	**323,30**	**1247,94**	**8099,98**
Среднее значение за 1-5 день		**1713,40**	**72,97**	**64,66**	**249,59**	**1620,00**
Среднее по завтраку за 1-5 д.		**430,60**	**18,10**	**22,16**	**104,27**	**450,00**
Среднее обед за 1-5 день		**731,80**	**28,51**	**21,84**	**83,50**	**630,00**

Среднее ус. полдник за 1-5 д.	**551,00**	**26,35**	**20,66**	**61,82**	**540,00**
	Вторая неделя				
Шестой день					
Завтрак					
Кашка Нежная (пшенная)	200	6,35	7,26	25,70	193,00
Яйцо отварное	22,50	2,85	2,58	0,15	35,32
Печенье	14	8,00	18,00	65,00	58,35
Продукт для бутербродов(сыр)	10	2,66	2,71	0,00	33,37
Кофейный напиток	200	4,20	4,50	**13,60**	109,60
Итого	***446,50***	***24,06***	***35,05***	***104,45***	***429,64***
Обед					
Икра овощная (кабачковая)	50	0,00	3,50	3,50	45,00
Борщ	200	2,22	3,82	13,28	99,26
Мясо в 1 блюдо	15	3,30	0,70	0,00	16,40
Сметана в 1 блюдо	8	0,20	1,16	0,26	12,65
Суфле из печени	85	10,70	4,80	8,50	124,30
Пюре розовое	150	3,45	4,05	21,60	137,17
Подлив	50	0,44	1,84	2,51	28,67
Напиток из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,20	76,90
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
Рагу овощное	150	2,92	4,22	18,20	126,80
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
Батон с каротином	35	2,80	1,27	75,95	86,40
Масло слив.	7	0,07	5,07	0,05	49,60
Чай с молоком	200	3,20	4,80	13,40	112,30
Итого	***442,00***	***12,74***	***18,70***	***117,50***	***452,30***
Обед					
Салат "Бурячок"	50	0,55	3,32	3,66	46,30
Суп с зеленым горошком	200	2,00	3,50	13,00	92,54
Гуляш из мяса	50/50	15,70	6,38	4,03	134,30
картофель отварной	130	2,71	3,44	23,23	136,30
Компот из изюма	200	0,30	0,00	17,30	67,40
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	30	0,39	0,00	2,16	9,90
Пирог из творога "Венгерский"	130	17,80	13,37	24,30	277,60

Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00
Кисломолочный продукт		180	5,04	4,77	6,47	104,28
Хлеб витаминный "Валетек"		15	1,15	0,14	8,70	37,00
Хлеб ржаной		20	1,62	0,26	9,20	46,40
	Итого	***525,00***	***26,90***	***18,54***	***63,73***	***532,18***
	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
Батон йодированный		40	3,20	0,40	86,80	98,80
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37
Какао с молоком		200	4,60	4,80	16,40	126,00
	Итого	***450,00***	***17,96***	***15,41***	***130,60***	***462,17***
Обед						
Огурец		50	0,80	0,00	3,10	16,50
Птица в 1 блюдо		15	5,20	0,70	0,00	28,00
Суп картоф. с макар. издел.		200	2,40	3,60	16,60	104,10
Бигус (с птицей)		185	20,50	23,50	8,90	261,50
Напиток из шиповника		200	0,80	0,00	19,90	82,12
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
Запеканка рыбная с яйцом		150	14,27	11,12	8,95	248,30
Сок		200	0,00	0,00	20,00	90,00
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
Батон с каротином		35	2,80	1,27	75,95	86,40
Повидло		10	0,00	0,00	6,50	48,15
Кофейный напиток		200	4,20	4,50	**13,60**	109,60
	Итого	***445,00***	***14,90***	***14,87***	***122,45***	***460,55***
Обед						
Кукуруза		50	1,00	0,00	5,50	5,00
Свекольник		200	1,60	3,40	11,60	83,00
Сметана в 1 блюдо		8	0,20	1,16	0,26	12,65
Мясо в 1 блюдо		16	3,30	0,70	0,00	16,40
Запеканка картоф.с мясом		155	15,60	14,50	21,00	279,00
Соус сметанный		50	0,90	5,20	2,60	29,80
Напиток из сока		200	0,09	0,00	16,70	65,50
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
Яйцо отварное		45,00	5,71	5,16	0,30	70,64
Ленивые вареники		140	19,27	13,54	29,15	244,36
Кисломолочный продукт		200	5,60	6,40	7,20	112,00
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
Батон йодированный		30	2,40	0,30	65,10	75,85
Продукт для бутербродов(сыр)		10	2,66	2,71	0,00	33,37
Чай с молоком		180	2,88	4,32	12,06	103,10
	Итого	***420,00***	***15,64***	***15,93***	***108,06***	***445,32***
Обед						
Салат Нежный		50	1,25	3,32	3,65	46,70
Суп картофельный с клецками		200	3,20	4,20	19,00	119,00
Суфле из птицы		70	15,00	14,00	2,60	206,35
Пюре из свеклы		130	2,60	4,30	13,40	96,00
Напиток из сухофруктов		200	0,50	0,00	19,20	76,90
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
Расстегай московский		105	12,00	6,90	36,00	239,70
Напиток "Классные витаминки"		200	*0,00*	*0,00*	*19,40*	*75,00*
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**
Среднее по завтраку за 6-10 д.		**440,70**	**17,06**	**19,99**	**116,61**	**450,00**
Среднее обед за 6-10 день		**714,40**	**27,42**	**23,63**	**84,32**	**630,00**
Среднее ус. полдник за 6-10 д.		**533,00**	**24,11**	**17,69**	**72,75**	**540,00**
Итого за весь период		**17007,50**	**707,81**	**629,85**	**2616,34**	**16199,95**
Среднее значение за 10 дней		**1700,75**	**70,78**	**62,99**	**261,63**	**1620,00**
Среднее по завтраку за 10 дн.		**435,65**	**17,58**	**21,08**	**110,44**	**450,00**
Среднее обед за 10 дней		**723,10**	**27,97**	**22,73**	**83,91**	**630,00**
Среднее ус. полдник за 10 дн.		**542,00**	**25,23**	**19,18**	**67,28**	**540,00**

В питании воспитанников используются: хлеб витаминизированный "Валетек", бато
с каротином, иодированным белком, иодированная соль, напиток "Классные витами

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30 % - итого 90 % от суточной нормы

№ рецеп-туры
127
146
27
198
121
29
30
30
100
114
158
21
136
199
123
27
211
23
34

30
164
30
73
61
10
146
203

127
146
27
197
497,00
208
38
93
166
115
6
201
199
152
130
27

196
121
45
70
104
163
59
107
203
127
27
27
198
1
36
30
30
88
105
160
116
175
211

127
146
27
27
197
121
32
30
30
102
108
148
158
115
105
131
27
196
11
43
70
112
159
203
141

199
130
27
198
208
30
42
73
162
5
67
203
130
27
197
121
33
30
30
75
151
166

26
146
142
199
126
27
196
21
41
92
109
158
145
169
163

оны

инки"