Баженова
Марина
Геннадьевна

Digitally signed by Баженова Марина Геннадьевна
DN: C=RU, S=Свердловская область, L=Ивдельский городской округ, T=заведующий, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 8", ИНН=ЮЛ 6606011317, ОГРН=1026601172155, E=dsad_8@ivdel.ru, G=Марина Геннадьевна, SN=Баженова, CN=Баженова Марина Геннадьевна
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2025.05.24 14:56:30+05'00'
Foxit Reader Version: 10.1.1

Утверждаю:
Заведующий Детским садом №_____
_____

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 10-ти часовом пребывании

Прием пищи		Выход	Пищевые вещества			Энергетич.	№ рецеп-
Наименование блюда		блюда	Б	Ж	У	ценность(к	туры
	Первая неделя						
Первый 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	
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		***446.50***	***24.46***	***35.35***	***107.25***	***446.04***	
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	
Хлеб витаминный "Валетек"		20	1.50	0.20	11.60	49.40	
Итого		***783.00***	***29.15***	***25.61***	***72.79***	***654.51***	
Усиленый полдник							
Пудинг из творога		150	20.40	12.70	22.90	285.00	136
Хлеб витаминный "Валетек"		10	0.81	0.13	4.60	23.20	
Кисломолочный продукт		180	5.04	4.77	6.47	104.28	199
Итого		***340.00***	***26.25***	***17.60***	***33.97***	***412.48***	
Итого за первый день		**1569.50**	**79.86**	**78.56**	**214.01**	**1513.03**	
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
Сок	200	0.00	0.00	20.00	90.00	203
Фрукт	150	0.90	0.00	12.90	57.00	
Итого	***450.00***	***16.60***	***6.58***	***37.72***	***291.60***	
Итого за второй день	**1611.00**	**61.93**	**45.30**	**238.50**	**1329.25**	
Третий день						
Завтрак						
Кашка "Нежная" (пшеничная)	200	6.70	6.80	20.80	200.00	127
Яйцо отварное1/2	22.50	2.85	2.58	0.15	35.32	146
Батон с каротином	35	2.80	1.27	75.95	86.40	
Продукт для бутербродов(сыр)	10	2.66	2.71	0.00	33.37	27
Кофейный напиток	200	4.20	4.50	**13.60**	109.15	197
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						
Сырники из творога (запеченные)	120	19.52	11.82	17.78	255.80	201
Кисломолочный продукт	180	5.04	4.77	6.47	104.28	199
Хлеб витаминный "Валетек"	10	0.81	0.13	4.60	23.20	
Итого	***310.00***	***25.37***	***16.72***	***28.85***	***383.28***	
Итого за третий день	**1482.50**	**70.00**	**55.48**	**221.43**	**1471.18**	
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
Итого	***441.00***	***12.76***	***17.92***	***113.59***	***441.00***	
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	231.20	59
Сок		200	0.00	0.00	20.00	90.00	203
	Итого	***370.00***	***22.00***	***19.70***	***22.18***	***321.20***	
Итого за четвертый день		**1456.00**	**59.51**	**57.11**	**233.71**	**1385.45**	
	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 свеж. ябл		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							
Молоко		180	4.47	5.10	7.50	104.40	211
Картофель запеченный с яйцом		135	8.25	9.22	20.16	180.05	116
Фрукт		150	0.90	0.00	12.90	57.00	
	Итого	***465.00***	***13.62***	***14.32***	***40.56***	***341.45***	
Итого за пятый день		**1647.00**	**64.99**	**59.69**	**246.93**	**1451.11**	
Итого за 1-5 день		**7766.00**	**336.29**	**296.14**	**1154.58**	**7150.02**	
Среднее значение за 1-5 день		**1553.20**	**67.26**	**59.23**	**230.92**	**1430.00**	
Среднее по завтраку за 1-5 д.		**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 ус. полдник за 1-5 д.		**387.00**	**20.77**	**14.98**	**32.66**	**350.00**	
		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
Хлеб ржаной		30	2.40	0.40	13.80	70.00	
Сок		200	0.00	0.00	20.00	90.00	
	Итого	***315.00***	***15.57***	***9.66***	***42.82***	***333.40***	
	Итого за шестой день	**1569.50**	**64.36**	**65.12**	**242.72**	**1423.79**	
	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		30	0.39	0.00	2.16	9.90	203
Пирог из творога "Венгерский"		130	17.80	13.37	24.30	277.60	141
Кисломолочный продукт		180	5.04	4.77	6.47	104.28	199
	Итого	***340.00***	***23.23***	***18.14***	***32.93***	***391.78***	
	Итого за седьмой день	**1417.00**	**61.50**	**54.09**	**241.15**	**1453.82**	
	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 картоф. с макар. издел.	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						
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
Фрукт	130	0.90	0.00	12.90	49.20	
Итого	***480.00***	***15.17***	***11.12***	***41.85***	***387.50***	
Итого за восьмой день	**1630.00**	**66.84**	**54.98**	**243.95**	**1457.89**	
Девятый день						
Завтрак						
Каша жидкая молочная (геркулесова	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 картоф.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						
Ленивые вареники	140	19.27	13.54	29.15	241.31	142
Кисломолочный продукт	200	5.60	6.40	7.20	112.00	199
Хлеб витаминный "Валетек"	15	1.21	0.19	6.90	34.60	
Итого	***355.00***	***26.08***	***20.13***	***43.25***	***387.91***	
Итого за девятый день	**1539.00**	**68.37**	**60.68**	**253.36**	**1482.01**	
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	102.40	145
Напиток "Классные витаминки"		200	*0.00*	*0.00*	*19.40*	*75.00*	163
Фрукт		190	1.14	0.00	16.30	72.00	
	Итого	***465.00***	***7.14***	***8.00***	***37.84***	***249.40***	
	Итого за десятый день	**1575.00**	**48.53**	**50.27**	**222.15**	**1332.47**	
	Итого за 6-10 день	**7730.50**	**309.60**	**285.14**	**1203.33**	**7149.98**	
Среднее за 6-10 день		**1546.10**	**61.92**	**57.03**	**240.67**	**1430.00**	
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.		**391.00**	**17.44**	**13.41**	**39.74**	**350.00**	
Итого за весь период		**15496.50**	**645.89**	**581.28**	**2357.91**	**14300.00**	
Среднее значение за 10 дней		**1549.65**	**64.59**	**58.13**	**235.79**	**1430.00**	
Среднее по завтраку за 10 дн.		**437.55**	**17.52**	**21.20**	**115.84**	**450.00**	
Среднее обед за 10 дней		**723.10**	**27.97**	**22.73**	**83.76**	**630.00**	
Среднее ус. полдник за 10 дн.		**389.00**	**19.10**	**14.20**	**36.20**	**350.00**	

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