Шаклина Валентина Андреевна

Подписано цифровой подписью: Шаклина Валентина Андреевна
DN: cn=Шаклина Валентина Андреевна, o=МДОУ "Детский сад № 4", ou=заведующий, email=detski_sad4_luga@mail.ru, c=RU
Дата: 2022.03.16 09:23:19 +03'00'

Примерное двухнедельное меню для детей от 3-7 лет с 12 час. пребыванием на осенне-зимний период .

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "ДРУЖБА"	200	4.92	5.88	26.39	177.33	1.29	№35
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.03	№126
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0	№58
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**11.72**	**12.48**	**68.29**	**429.53**	**1.32**	
ЗАВТРАК 2 :	**ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ**	**150**	**6.2**	**2.5**	**8.9**	**86**	**1.08**	№401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	60	0.96	3.06	4.62	49.8	16.2	№45
	СУП КАРТ.С ГОРОХОМ,МЯСОМ	200	12.1	8.9	17.5	161.6	4.8	№32
	КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ	60	11.7	8.7	11.8	172	0.1	№272
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.45	5.06	1.62	45	0.06	№226
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8.6	7.3	36.9	240.6	0	№353
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.75		15.15	63.3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**37.6**	**33.4**	**106.69**	**824.1**	**24.16**	
УПЛОТНЁННЫЙ	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С СОСИСКОЙ	200	13.8	15.2	18.3	260	14.7	№91
ПОЛДНИК :	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0	10.1	40	0	№431
	БАТОН	40	3.2	0.3	21	99.4	1.1	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**17.2**	**15.5**	**49.4**	**399.4**	**15.8**	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		**72.72**	**63.88**	**233.28**	**1739.03**	**42.36**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК :	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.29	5.73	26.35	174.7	1.29	№172
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.08	3.5	17.6	118.9	1.6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	5.04	6.3	20.6	156.3	0	№778
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**14.41**	**15.53**	**64.55**	**449.9**	**2.89**	
ЗАВТРАК 2 :	**КЕФИР**	**150**	**4.4**	**3.8**	**6**	**79.5**	**1.05**	**№401**
ОБЕД :	СУП КАРТ.С РЫБОЙ И СМЕТ.	200	6.05	3.55	12.19	119	11.2	№84
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	27.1	20.7	18.8	370	6.5	№274
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**36.79**	**24.63**	**81.49**	**704.8**	**17.83**	
УПЛОТНЁННЫЙ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	150/25	26.3	16.2	22.3	332.5	0.3	№366
ПОЛДНИК :	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0.9	0	22.2	89.4	0.07	№383
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**27.2**	**16.2**	**44.5**	**421.9**	**0.37**	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		**82.8**	**60.16**	**196.54**	**1656.1**	**22.14**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК :	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	180	4.9	5.5	22.17	165.3	1.29	№38
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№48
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2.3	6	15.1	124	0	№43
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**11.7**	**15.2**	**56.87**	**416.4**	**2.09**	
ЗАВТРАК 2:	**КЕФИР**	**150**	**4.4**	**3.8**	**6**	**79.5**	**1.05**	**№401**
ОБЕД :	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНС	40	0.4	0	1.7	8.4	12	№71
	СУП - ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	200	10.1	10.6	21.6	222.1	10.9	№35
	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	9.4	6.5	2.1	132	0.4	№277
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	2.76	3.44	28.76	315	0	№326
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТ	180	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**26.45**	**20.92**	**88.76**	**832.6**	**26.3**	
УПЛОТНЁННЫЙ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	**150**	**1.6**	**0**	**22.1**	**100.8**	**10.5**	**№458**
ПОЛДНИК :	САЛАТ ИЗ ВАРЕНЫХ ОВОЩ.	180	3	20.2	12.6	189	20.5	К/К
	ЧАЙ	180	0.1	0	13	53.44	0.8	К/К
	БАТОН	40	2.3	0.2	15.1	71	0	480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**5.4**	**20.4**	**40.7**	**313.44**	**21.3**	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		**47.95**	**60.32**	**192.33**	**1641.94**	**50.74**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
ЗАВТРАК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	180	8.98	9.37	35.51	262.68	1.32	№177
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	ВАФЛИ	30	0.8	1.02	23.2	106.2	0	№508
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**14.28**	**14.09**	**78.31**	**495.98**	**2.12**	
ЗАВТРАК 2 :	**КЕФИР**	**150**	**4.4**	**3.8**	**6**	**79.5**	**1.05**	**№401**
ОБЕД :	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТ.	200	8.8	9.4	16.6	150.9	0	№30
	МАКАРОННИК С МЯСОМ(ЗАПЕЧ.)	180	14.3	15.8	26.2	309	7.9	№627
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**26.89**	**25.58**	**77.4**	**615**	**10.9**	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	62	6.7	14.5	0.2	151	0	№536
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	5.6	17.1	128.7	19.7	№123
	ЧАЙ	180	0.2	0	10.1	40	0.8	№431
	БАТОН	40	3.2	0.3	21	99.4	1.1	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**13.6**	**20.4**	**48.4**	**419.1**	**21.6**	
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:		**59.17**	**63.87**	**210.11**	**1609.58**	**35.67**	

ë

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК :	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	180	5.15	8.32	28.51	209.88	1.32	№177
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.08	3.5	17.6	118.9	1.6	№125
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2.6	7.6	17.5	146	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**11.83**	**19.42**	**63.61**	**474.78**	**2.92**	
ЗАВТРАК 2 :	**ЙОГУРТ**	**150**	**4.4**	**3.8**	**6**	**79.5**	**1.05**	№ 401
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	60	0.96	3.06	4.62	49.8	16.2	№45
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТ.	200	8.9	10	12.5	140.7	10.2	№33
	КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	13.9	14.1	15	243.5	7.8	№42
	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0.8	0	22.2	89.4	0.07	№383
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**27.6**	**27.54**	**73.42**	**615.2**	**34.27**	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.3	10	8	158	1	№503
	Б/Д С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/20	7.9	14.3	13.04	214.5	0.6	№3
	ЧАЙ	180	0.2	0	10.1	40	0.8	№431
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**21.4**	**24.3**	**31.14**	**412.5**	**2.4**	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:		**65.23**	**75.06**	**174.17**	**1581.98**	**40.64**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 7								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	5.05	5.65	23.37	161.33	1.29	№91
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	5.04	6.3	20.6	156.3	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**14.59**	**15.65**	**63.57**	**444.73**	**2.09**	
ЗАВТРАК 2 :	**ФРУКТЫ СВЕЖИЕ**	**150**	**1.6**	**0**	**22.1**	**100.8**	**10.5**	**№458**
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦ.)	40	0.4	0	1.1	6	4.2	№70
	ЩИ С КАРТ.С МЯСОМ СО СМЕТ.	200	8.2	9.2	8.3	155.2	12.3	№36
	ПЛОВ	180	17.2	8.4	42.8	324	17.04	№601
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0	31.4	124	0.13	№136
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**29.44**	**17.98**	**102.7**	**701**	**33.67**	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СЫРНИКИ С МОЛОКОМ СГУЩ.	150/20	15.3	18.6	40.2	326	0.43	№286
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.3	0	10	39	0.03	№400
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**16.6**	**18.6**	**50.2**	**365**	**0.46**	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:		**62.23**	**52.23**	**238.57**	**1611.53**	**46.72**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
ЗАВТРАК :	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	180	6.07	8.18	27.32	207.24	1.32	№179
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	7.9	14.3	13.04	214.5	0.6	№3
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**18.47**	**26.18**	**59.96**	**548.84**	**2.72**	
ЗАВТРАК 2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
ОБЕД :								
	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	40	0.4	0	1.7	8.4	12	№71
	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	9	6.4	9.2	119.7	10.5	№31
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	11.2	8.5	10.2	172	9.6	№314
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4.12	53.35	20.52	152.5	20.17	№321
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.44	0	23.9	97	0.8	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**28.2**	**68.63**	**84.62**	**641.4**	**53.07**	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	ОЛАДЬИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	140/20	11	10.5	69.15	417	0	№475
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0	10.1	40	0.8	№431
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**11.2**	**10.5**	**79.25**	**457**	**0.8**	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:		**58.62**	**105.31**	**239.33**	**1710.54**	**59.59**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
ЗАВТРАК :	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	180	7	7.9	24.7	141	1.29	№42
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.08	3.5	17.6	118.9	1.6	№397
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	2.3	6.7	15.44	129	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**13.38**	**18.1**	**57.74**	**388.9**	**2.89**	
ЗАВТРАК 2 :	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1.9	0.1	4.3	25	6	№38
	СУП КАРТ.С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/35	9.4	9.5	16.9	195	10.5	№29
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60/20	16.6	6.9	14.6	181.5	0.4	№248
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130/20	3.1	5.1	19.7	133.4	10.1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**34.64**	**21.98**	**106**	**750.7**	**27.13**	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8.6	7.3	36.9	303	0	№130
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.1	4.5	6.5	81	1	№435
	БАТОН	40	1.5	2	8.9	83.4	0	№480
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**14.2**	**13.8**	**52.3**	**467.4**	**1**	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:		**62.97**	**53.88**	**231.54**	**1670.3**	**34.02**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
ЗАВТРАК :	КАША ВЯЗКАЯ "АССОРТИ"	180	4.5	5.6	23.1	163.3	1.29	№50
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4.5	3.7	19.6	127.1	0.8	№126
	Б/Д С МАСЛОМ	40/5	6.3	7.9	25.8	195.4	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**15.3**	**17.2**	**68.5**	**485.8**	**2.09**	
ЗАВТРАК 2 С	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.75	0	15.5	63.3	3	№399
ОБЕД :	САЛАТ ИЗ КВ.КАПУСТЫ	60	0.96	3.06	4.62	49.8	16.2	№45
	БОРЩ С КАП.СВ.И КАРТ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	4.14	6.94	18.79	99.21	7.8	№5
	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60/30	9.78	11.66	16.41	210	7.37	№284
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4.12	53.35	20.52	152.5	20.17	№321
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.44	0	23.9	97	0.8	№241
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**22.48**	**75.39**	**103.34**	**700.31**	**52.34**	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	БИТОЧКИ МАННЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	140/20	6.6	7.4	50.03	262.5	4.2	№270
	ЧАЙ	180	0.2	0	10.1	40	0.8	№431
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**6.8**	**7.4**	**60.13**	**302.5**	**5**	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:		**45.33**	**99.99**	**247.47**	**1551.91**	**62.43**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК :	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.2	6.1	26.61	262.68	1.29	№222
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1.3	0	10	39	0.03	№400
	Б/Д С МАСЛОМ	40,5	1.6	4.08	10.9	87.08	0	№15
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**8.1**	**10.18**	**47.51**	**388.76**	**1.32**	
ЗАВТРАК 2:	**ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ**	**150**	**6.2**	**2.5**	**8.9**	**86**	**10.2**	№401
ОБЕД :	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦ.)	40	0.4	0	1.1	6	4.2	№70
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	5.9	6.2	11.6	127.2	11	№34
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	10.7	9.42	35.05	159	9	№471,806
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.1	5.1	19.7	133.4	10.1	№759
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.6	0	31.4	124	0.13	№126
	ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.04	0.38	19.1	91.8	0	№481
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**29.94**	**23.6**	**126.85**	**727.4**	**44.63**	
УПЛОТНЁННЫЙ								
ПОЛДНИК :	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	7.76	4.72	52.3	284	0	№466
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0	10.1	40	0.8	№431
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ :		**7.96**	**4.72**	**62.4**	**324**	**0.8**	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		**52.2**	**41**	**245.66**	**1526.16**	**56.95**	