

Андреева

Digitally signed by Андреева Ирина Ивановна
 DN: 34414-7161782136, СН07C=0090842980,
 E=mbdou43@yandex.ru, С=RU, S=Санкт-Петербургская
 область, L=д. Белогорка
 Муниципальное бюджетное дошкольное
 образовательное учреждение "Детский
 сад №43 "Санкт-Петербургский вид".
 Ирина Ивановна
 Иванова Ирина
 Иванова Ирина
 Location: your signing location here
 Date: 2022-09-11 09:04:42
 Foxit Reader Version: 9.7.1

Ирина

Ивановна

P

ВСЕСЕЗОННОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ПРИКАЗ № 77 от 11.09.2024

Возрастная

категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидккая	200	5,45	6,21	24,10	173,98	189
	Хлеб пшеничный с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Кофеинный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	11,21	14,60	51,07	381,37	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	534
	Кондитерское изделие (Печенье)	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,13	0,13	11,99	48,49	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	40	0,49	7,07	1,40	71,4	36
	Рассольник	200	9,95	6,75	9,77	140,06	138
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Суфле печеночно мясное	100	15,62	12,63	5,69	200,05	403
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соус сметанный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из лимона	180	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		743	37,07	31,36	108,13	874,58	
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	Рагу из овощей	180	2,51	3,54	15,14	103,34	18/3
	Чай с сахаром	200					
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		485	28,21	29,89	78,21	691,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1873	76,62	75,98	249,40	1996,4	

День 2						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	3,95	8,74	18,79	169,65
	Хлеб с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	16,27	13,75	47,74	380,82
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92
	Пряники	30	2,36	1,88	30,00	146,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	230	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	65	0,84	6,70	4,61	82,55
	Суп картофельный с рыбой	200/25	6,30	3,11	11,03	98,41
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9
	Картофельная запеканка с мясом	125	19,80	19,98	16,06	323
	Соус томатный	50	0,32	1,12	2,08	19,68
	Компот из сухофруктов	200	7,50	4,80	12,75	130,5
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	728	22,42	18,90	66,15	524,12	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	160	20,59	20,80	40,32	430,93
	Сгущенное молоко	30	0,75	6,00	1,02	61,8
	Чай с сахаром	200	0,27	0,18	22,59	92,7
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	515	24,53	22,89	110,32	743,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1918	70,72	60,34	236,96	1778,81	
День 3						
ЗАВТРАК 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,45	6,11	22,23	165,6
	Бутерброд с сыром	*40/5/11	3,19	1,61	10,15	69,23
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	6,65	13,87	49,46	350,32	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	1,77	1,41	22,50	109,8
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	170	4,35	3,75	6,00	75	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,58	3,31	2,34	41,6
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	7,67	69,08
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9
	Макароны отварные с овощами	150	3,30	8,58	25,33	191,4
	Шницель из курицы и индейки	80	15,36	3,42	10,78	134,82
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	б/н

	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		739	31,74	32,22	77,59	726,37	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	160	14,43	20,27	3,78	255,81	307
	Горошек зеленый консервированный	65	2,20	1,43	4,59	39,89	244
	Булочка "молочная"	50	5,01	1,92	33,57	172	472
	Чай с лимоном	180	1,00	0,20	20,20	92	537
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		580	32,04	20,85	76,60	623,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1945	74,78	70,69	209,65	1775,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	200	8,14	9,68	25,00	210,00	168
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
	Хлеб пшеничный с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	16,90	15,58	43,98	384,55	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
	Сушка	15	3,00	3,92	29,76	166,8	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		165	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434/132
	Овощи натуральные соленые	30	0,52	0,07	1,11	8,45	113
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,81	3,41	5,20	93,94	352
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		719	21,01	13,29	89,75	563,06	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	130	20,59	20,80	40,32	430,93	240
	Сгущенное молоко	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,22	29,88	505
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		485	45,09	37,39	82,57	844,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1814	90,50	71,06	229,05	1922,55	

День 5						
ЗАВТРАК	Каша гречневая с молоком	200	5,25	3,15	17,10	118,5
	Кофеинный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72
	Бутерброд с сыром	*40/5/11	3,19	1,61	10,15	69,23
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		456	22,71	30,39	38,30	290,07
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
	Булочка "школьная"	50	5,01	1,92	33,57	172
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	6,99	7,17	30,96	266,16
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	65	1,04	6,57	1,95	70,85
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	12,58	5,29	16,47	162,32
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0
	Плов из свинины	170	12,58	14,01	29,38	296,48
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,10	31,70	131
ИТОГО ЗА ОБЕД		674	37,43	25,92	103,63	743,53
ПОЛДНИК	Рагу из овощей	150	3,86	6,46	15,86	140,54
	Суфле куриное	75	14,85	9,64	12,66	192,77
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4
	Чай с сахаром	200	0,27	0,18	22,59	92,7
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		550	23,04	9,93	82,33	564,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1910	90,17	73,41	255,22	2088,31
День 6						
ЗАВТРАК	Вермишель молочная молочная	200	4,50	3,98	23,03	146,25
	Кофеинный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72
	Хлеб с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	27,69	31,67	62,79	648,68
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92
	Пряники	30	2,36	1,88	30,00	146,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	7,50	4,80	12,75	130,5
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,58	3,31	2,34	41,6
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,42	3,91	11,81	104,15
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9
	Картофельное пюре	150	3,04	4,38	17,46	122,04
	Тефтели рыбная	80	12,60	6,14	2,54	115,34
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131

ИТОГО ЗА ОБЕД		830	26,80	18,60	90,28	635,31	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Печень говяжья по-строгановски	100	15,62	12,63	5,69	200,05	403
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		555	26,06	20,39	117,92	562,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2060	88,05	75,46	283,74	2207,69	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидккая	200	5,45	6,21	24,10	173,98	185
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
	Бутерброд с сыром	*40/5/11	3,19	1,61	10,15	69,23	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		406	8,74	7,82	49,25	303,21	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		220	8,80	10,32	39,16	286,8	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	65	0,84	6,70	4,61	82,55	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,52	6,53	15,19	146,41	152
	Шницель из курицы и индейки	80	15,36	3,42	10,78	134,82	134
	Макароны отварные	150	3,30	8,58	25,33	191,4	300
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		844	35,13	26,30	93,82	750,12	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	130	20,59	20,80	40,32	430,93	240
	Сгущенное молоко	30	0,75	6,00	1,02	61,8	488
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		485	25,90	32,70	77,10	373,52	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1955	78,57	77,14	259,33	2077.06	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	3,95	8,74	18,79	169,65	266
	Кофеинный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Хлеб с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	15,36	16,97	50,30	416,64	
	Сушка	15	3,00	3,92	29,76	166,8	609/ 608
ЗАВТРАК 2	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		165	4,35	3,75	6,00	75	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	60	2,01	4,49	14,23	105,3	69
	Суп гороховый с гренками	250	12,58	5,29	16,47	162,32	149
	Котлета мясная (говядина, свинина)	80	14,79	6,90	2,54	131,55	373
	Рис припущеный	130	3,07	5,24	28,08	171,73	420
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	114
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		779	26,10	24,12	92,46	689,74	
ПОЛДНИК	Азу	200	14,67	15,73	18,72	275,26	370
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	114
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		525	22,20	17,06	97,73	594,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1914	68,01	61,90	246,49	1788,67	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,50	3,98	23,03	146,25	14/4
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
	Бутерброд с сыром	*40/5/11	3,19	1,61	10,15	69,23	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		456	10,62	13,91	43,20	341,22	
ЗАВТРАК 2	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74	636
	Пряники	30	2,36	1,88	30,00	146,4	608
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		230	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Свекольник	200	2,69	2,84	17,14	102,04	122,00
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9	488
	Голубцы ленивые	200	11,38	7,11	10,60	152,3	160
	Салат из свежих овощей	65	0,49	7,07	1,40	71,4	36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0	б/н

Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД	744	29,31	24,22	96,36	718,1	
ПОЛДНИК	Оладьи с яблоками	90	5,90	10,46	36,94	265,16
	Молоко сгущеное	30	0,75	6,00	1,02	61,8
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	420	47,45	24,80	81,02	397,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1850	94,88	67,73	233,33	1920,15	
День 10						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	4,59	4,90	26,32	162,84
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72
	Хлеб с маслом	*40/5	2,60	5,13	15,67	120,67
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	14,60	11,94	68,31	274,45	
ЗАВТРАК 2	Печенье	20	3,00	3,92	29,76	166,8
	Кефир, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	170	4,35	3,75	6,00	241,8	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты	200	11,38	7,11	10,60	152,3
	Сметана	10	0,38	3,00	0,51	30,9
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	12,60	6,14	2,54	115,34
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131
	Соль йодированная	3	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД	693	33,29	26,13	81,21	692,1	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	160	14,43	20,27	3,78	255,81
	Горошек зеленый консервированный	65	2,20	1,43	4,59	39,89
	Булочка "творожная"	50	6,98	5,72	26,93	171,47
	Чай с сахаром	200	0,16	0,00	7,22	29,88
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	500	20,40	27,01	90,01	615,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1808	72,64	68,83	245,53	1837,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	18987	804,94	702,54	2448,70	19363,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1898,7	80,49	70,25	244,87	1936,338	