

**Десятидневное меню: дошкольный возраст (Сад) 12 ч. –
МБДОУ "Детский сад № 6" (новый СанПин)**

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
День 1							
завтрак							
1. Каша манная жидкая	200	6,744	7,073	30,828	216,12	2,034	1.2
2. Кофейный напиток	200	3,783	3,288	14,017	101,543	1,673	2.1
3. Бутерброд с сыром, сл.маслом	60	8,026	9,668	34,027	259,812	0	4.5
Всего:	460	18,553	20,029	78,871	577,475	3,707	
завтрак 2							
1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	2	12.1
Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед							
1. Бульон мясной	180	5,979	2,919	0,162	50,793	0,163	1.8
2. Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,65	4,652	13,548	105,515	33,355	3.8
3. Макароны изделия отварные с маслом	120	5,46	4,7	36,468	213,53	0	3.6
4. Тефтели мясные	80	10,219	8,438	2,266	125,949	0,932	2.7
5. Соус молочный густой /353/	45	1,59	2,495	6,218	54,078	0,399	1.3
6. Салат из отварной моркови с растительным маслом	80	0,995	4,073	5,279	62,735	3,825	59a
7. Компот из с/фруктов	200	1,199	0,069	21,64	92,997	0,692	122
8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0	к/к
Всего:	950	30,836	27,841	104,525	796,945	39,365	
полдник							
1. Омлет паровой натуральный	150	9,505	10,197	7,158	158,932	1,88	1.7
2. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	60	1,214	2,061	2,545	33,585	3,915	4.9
3. Чай с сахаром	150	0	0	1,024	4,092	0	1.1a
4. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	10	2.4
5. Печенье	20	1,872	0,936	13,824	82,44	0	1.12
Всего:	480	12,991	13,594	34,35	319,849	15,796	
Всего за 1й день:		62,879	61,563	227,846	1740,269	60,868	
День 2							
завтрак							
1. Каша пшенная	200	6,469	7,215	29,629	211,278	1,779	3.2

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2. Какао с молоком	180	4,644	4,038	15,48	117,359	1,853	3.1
3. Батон нарезной обогащенный	70	5,104	1,772	34,878	179,352	0	2.5
4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	3.5
5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	5.5
Всего:	495	21,322	21,75	80,307	608,189	3,632	
завтрак 2							
1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	2	12.1
Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед							
1. Бульон мясной	180	5,979	2,919	0,162	50,793	0,163	1.8
2. Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,597	1,667	11,6	66,794	6,573	11.8
3. Пюре картофельное /полная карта/	150	3,295	5,753	19,519	138,882	15,635	1.6
4. Суфле из отварной печени	80	41,253	13,924	14,821	351,815	74,769	6.7
5. Соус томатный	50	1,126	3,42	7,316	64,927	0,274	2.3
6. Свекла тушеная	60	1,35	3,516	7,92	68,627	9	59
7. Компот из свежих яблок	200	0,158	0,158	13,761	55,658	3,96	8.1
8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0	к/к
Всего:	945	57,504	31,853	94,045	888,845	110,374	
полдник							
1. Сырники из творога	120	23,115	15,125	15,982	297,739	0,594	4.10
2. Биокефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	1,256	9.1
3. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96	0,3	к/к
Всего:	330	30,3	22,161	39,96	488,847	2,15	
Всего за 2й день:		109,626	75,864	224,412	2031,881	118,156	
День 3							
завтрак							
1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,561	6,634	24,312	179,763	1,931	9.2
2. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	3.5
3. Батон нарезной обогащенный	70	5,104	1,772	34,878	179,352	0	2.5
4. Чай с сахаром	150	0	0	1,024	4,092	0	1.1a
Всего:	425	10,69	12,531	60,253	400,607	1,931	
завтрак 2							
1. Молоко кипяченое	180	5,292	4,725	8,94	100,17	2,457	4.1
2. Зефир	25	0,2	0	19,575	76	0	2.12
Всего:	205	5,492	4,725	28,515	176,17	2,457	
обед							
1. Бульон куриный	200	4,625	4,023	0,182	55,448	0,183	2.8
2. Суп картофельный с бобовыми	180	7,547	6,033	17,747	151,43	5,864	5.8

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3. Жаркое по-домашнему с курой	180	15,176	15,649	20,031	277,457	16,976	5.7
4. Салат из квашенной капусты	60	0,841	4,057	3,096	53,433	12,32	1.9
5. Кисель из свежемороженых ягод	180	0,103	0	32,532	128,026	1,12	5.1
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0	к/к
Всего:	845	31,037	30,257	92,533	757,145	36,463	
полдник							
1. Макароны отварные с сыром	60	7,212	8,381	27,92	219,839	0	3.6 а
2. Груша свежая	100	0,4	0,3	9,5	42	5	3.4
3. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	5.5
4. Чай с лимоном	180	0,065	0,072	5,249	22,182	2,88	1.1в
Всего:	380	12,757	13,353	42,949	346,821	7,88	
Всего за 3й день:		59,975	60,867	224,251	1680,743	48,73	
День 4							
завтрак							
1. Каша из пшена и риса мол. жидкая "дружба"	180	6,236	7,234	30,264	212,408	1,931	7.2
2. Батон нарезной обогащенный	70	5,104	1,772	34,878	179,352	0	2.5
3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	3.5
4. Чай сладкий с молоком	200	3,99	3,563	14,724	107,445	1,853	1.1б
Всего:	455	15,355	16,694	79,906	536,605	3,783	
завтрак 2							
1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	2	12.1
Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед							
1. Бульон рыбный	200	5,459	0,314	0,303	25,995	0,333	8.8
2. Суп картофельный с крупой /п/	180	2,731	7,079	16,272	139,466	7,11	10.8
3. Тефтели из рыбы	80	17,478	5,944	1,385	129,325	0,383	3.7
4. Пюре картофельное	150	2,299	4,895	15,64	112,248	12,951	1.6
5. Огурец соленый /куском/	60	1,837	0	0,394	8,922	0	11.9 к/к
6. Компот из свежемороженых ягод.	200	0,172	0,086	12,705	53,171	12,933	7.1
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0	к/к
Всего:	915	32,721	18,813	65,644	560,477	33,71	
полдник							
1. Рагу овощное	180	13,046	10,703	15,387	209,761	68,214	8.7
2. Чай с сахаром	150	0	0	1,024	4,092	0	1.1а
3. Банан свежий	100	1,5	0,5	21	91	10	4.4
4. Печенье	20	1,872	0,936	13,824	82,44	0	1.12
5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	5.5

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Всего:	490	21,498	16,739	51,515	450,093	78,214	
Всего за 4й день:		70,073	52,346	207,165	1593,175	117,707	
День 5							
завтрак							
1. Каша геркулесовая молочная	200	7,578	9,066	29,521	231,927	2,093	5.2
2. Батон нарезной обогащенный	70	5,104	1,772	34,878	179,352	0	2.5
3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	3.5
4. Кофейный напиток	200	3,783	3,288	14,017	101,543	1,673	2.1
Всего:	475	16,491	18,251	78,455	550,222	3,767	
завтрак 2							
1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	2	12.1
Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед							
1. Бульон мясной	180	5,979	2,919	0,162	50,793	0,163	1.8
2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,294	7,936	14,745	137,694	13,458	6.8
3. Бигус (капуста тушеная с мясом)	200	12,951	8,931	10,624	176,727	90,841	5.6
4. Компот из с/фруктов	200	1,199	0,069	21,64	92,997	0,692	122
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0	к/к
Всего:	805	25,168	20,35	66,116	549,56	105,153	
полдник							
1. Ватрушка с повидлом	130	7,937	7,371	65,475	358,741	0,539	6.11
2. Чай с сахаром	150	0	0	1,024	4,092	0	1.1a
3. Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40	60	1.4
Всего:	380	8,837	7,571	74,598	402,833	60,539	
Всего за 5й день:		50,995	46,273	229,27	1548,615	171,458	
День 6							
завтрак							
1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	8,031	30,964	226,413	2,148	2.2
2. Кофейный напиток	200	3,783	3,288	14,017	101,543	1,673	2.1
3. Бутерброд с сыром, сл.маслом	60	8,026	9,668	34,027	259,812	0	4.5
Всего:	460	19,229	20,987	79,008	587,768	3,821	
завтрак 2							
1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	2	12.1
Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед							
1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,053	6,727	11,74	141,283	10,04	7.8
2. Тефтели мясные	80	10,219	8,438	2,266	125,949	0,932	2.7

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3. Соус томатный	50	1,126	3,42	7,316	64,927	0,274	2.3
4. Греча рассыпчатая	120	5,357	3,168	26,365	158,165	0	2.6
5. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	60	1,214	2,061	2,545	33,585	3,915	4.9
6. Компот из кураги	200	0,79	0,046	18,064	76,491	0,456	6.1
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0	к/к
Всего:	755	30,503	24,355	87,241	691,749	15,617	
полдник							
1. Пюре картофельное /полная карта/	150	3,295	5,753	19,519	138,882	15,635	1.6
2. Салат из вареной свеклы	60	0,855	3,653	5,016	56,304	5,7	3.9
3. Сельдь с репчатым луком и растительным маслом	140	12,148	8,221	1,355	128,085	1,642	26
4. Чай с сахаром	150	0	0	1,024	4,092	0	1.1a
5. Печенье	20	1,872	0,936	13,824	82,44	0	1.12
6. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	10	2.4
Всего:	620	18,57	18,964	50,538	450,603	32,977	
Всего за бй день:		68,803	64,405	226,886	1776,12	54,415	
День 7							
завтрак							
1. Каша ячка молочная жидкая	200	6,772	7,796	30,439	150,041	2,035	4.2
2. Какао с молоком	180	4,644	4,038	15,48	117,359	1,853	3.1
3. Батон нарезной обогащенный	70	5,104	1,772	34,878	179,352	0	2.5
4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	3.5
5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	5.5
Всего:	495	21,625	22,331	81,117	546,952	3,887	
завтрак 2							
1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	2	12.1
2. Печенье	20	1,872	0,936	13,824	82,44	0	1.12
Всего:	120	2,372	1,036	23,924	128,44	2	
обед							
1. Бульон мясной	180	5,979	2,919	0,162	50,793	0,163	1.8
2. Рассольник ленинградский	180	2,789	4,391	14,928	110,107	6,812	9.8
3. Гуляш мясной	80	11,223	8,43	14,824	180,677	1,32	12.7
4. Пюре картофельное /полная карта/	150	3,295	5,753	19,519	138,882	15,635	1.6
5. Салат из отварной моркови с растительным маслом	80	0,995	4,073	5,279	62,735	3,825	59a
6. Компот из свежемороженых ягод.	200	0,172	0,086	12,705	53,171	12,933	7.1
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0	к/к
Всего:	915	27,197	26,147	86,362	687,714	40,688	
полдник							

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1. Ватрушка с творогом	130	25,712	12,385	50,629	423,401	0,735	5.11
2. Ряженка	180	5,025	7,178	7,537	120,232	0,036	10.1
3. Банан свежий	100	1,5	0,5	21	91	10	4.4
Всего:	410	32,237	20,063	79,166	634,632	10,77	
Всего за 7й день:		83,431	69,577	270,569	1997,737	57,346	
День 8							
завтрак							
1. Каша гречневая молочная жидкая	200	7,443	8,001	30,173	224,609	2,056	64
2. Бутерброд с сыром, сл. маслом	60	8,026	9,668	34,027	259,812	0	4.5
3. Чай с сахаром	150	0	0	1,024	4,092	0	1.1a
Всего:	410	15,468	17,669	65,224	488,513	2,056	
завтрак 2							
1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	2	12.1
Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед							
1. Бульон куриный	200	4,625	4,023	0,182	55,448	0,183	2.8
2. Суп картофельный с бобовыми	180	7,547	6,033	17,747	151,43	5,864	5.8
3. Плов из отварной птицы	150	16,164	15,366	35,508	345,114	2,091	8.6
4. Салат из квашенной капусты	60	0,841	4,057	3,096	53,433	12,32	1.9
5. Кисель из свежемороженых ягод	180	0,103	0	32,532	128,026	1,12	5.1
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0	к/к
Всего:	815	32,025	29,974	108,011	824,802	21,578	
полдник							
1. Рагу овощное	180	13,046	10,703	15,387	209,761	68,214	8.7
2. Чай с сахаром	150	0	0	1,024	4,092	0	1.1a
3. Печенье	20	1,872	0,936	13,824	82,44	0	1.12
4. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	5.5
Всего:	390	19,998	16,239	30,515	359,093	68,214	
Всего за 8й день:		67,99	63,983	213,849	1718,408	93,848	
День 9							
завтрак							
1. Каша кукурузная	200	6,355	7,847	31,96	225,999	6,654	6.2
2. Чай сладкий с молоком	200	3,99	3,563	14,724	107,445	1,853	1.16
3. Батон нарезной обогащенный	70	5,104	1,772	34,878	179,352	0	2.5
4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	3.5
Всего:	475	15,474	17,307	81,603	550,196	8,506	
завтрак 2							
1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	2	12.1

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Всего:	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед							
1. Бульон рыбный	200	5,459	0,314	0,303	25,995	0,333	8.8
2. Суп картофельный с крупой /п/	180	2,731	7,079	16,272	139,466	7,11	10.8
3. Пюре картофельное /полная карта/	150	3,295	5,753	19,519	138,882	15,635	1.6
4. Суфле из рыбы	80	19,076	12,293	6,263	212,698	0,488	10.7
5. Огурец соленый /куском/	60	1,837	0	0,394	8,922	0	11.9 к/к
6. Компот из кураги	200	0,79	0,046	18,064	76,491	0,456	6.1
7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0	к/к
Всего:	915	35,933	25,979	79,76	693,804	24,022	
полдник							
1. Пудинг из творога	150	27,041	17,474	15,584	333,483	0,694	225/2008
2. Варенье	30	0,045	0,03	10,395	37,125	0	121
3. Биокефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	1,256	9.1
4. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	10	2.4
Всего:	460	32,51	22,389	42,957	506,516	11,951	
Всего за 9й день:		84,417	65,775	214,419	1796,516	46,479	
День 10							
завтрак							
1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	200	5,83	7,124	24,868	187,903	2,099	10.2
2. Кофейный напиток	200	3,783	3,288	14,017	101,543	1,673	2.1
3. Батон нарезной обогащенный	70	5,104	1,772	34,878	179,352	0	2.5
4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	0	3.5
5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	5.5
Всего:	515	19,822	20,909	74,082	568,998	3,772	
завтрак 2							
1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,5	0,1	10,1	46	2	12.1
2. Зефир	25	0,2	0	19,575	76	0	2.12
Всего:	125	0,7	0,1	29,675	122	2	
обед							
1. Бульон мясной	180	5,979	2,919	0,162	50,793	0,163	1.8
2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,294	7,936	14,745	137,694	13,458	6.8
3. Голубцы ленивые	180	16,183	14,884	17,492	270,717	89,596	10.6
4. Компот из изюма	180	0,321	0	21,841	86,987	0	6.1a
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0	к/к
Всего:	765	27,522	26,235	73,185	637,541	103,216	
полдник							

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1. Пирожок с картофелем и репчатым луком.	190	8,597	6,521	53,908	309,734	7,918	137 б
2. Чай с лимоном	180	0,065	0,072	5,249	22,182	2,88	1.1в
3. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	10	2.4
Всего:	470	9,062	6,993	68,958	372,716	20,798	
Всего за 10й день:		57,106	54,237	245,9	1701,254	129,786	
Всего за 10 дней:		715,296	614,889	2284,566	17584,719	898,792	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		16,3	31,5	52			