

Десятидневное меню: Сад 12 ч. - МБДОУ "Детский сад № 6" /СанПин новый/

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Каша манная жидкая	180	5,843	5,118	28,205	184,375	1.2
	2. Кофейный напиток	180	2,794	2,404	11,956	81,255	2.1
	3. Бутерброд с сыром, сл. маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	Итого за завтрак:	450	16,729	17,214	74,641	527,769	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,351	1,581	0,902	31,316	1.8
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,144	2,476	13,793	83,579	3.8
	3. Греча рассыпчатая	120	14,457	5,647	71,216	400,969	2.6
	4. Гуляш мясной	80	7,832	8,867	13,566	169,332	8.7
	5. Компот из свежемороженых ягод	200	0,172	0,086	7,011	30,405	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	805	30,702	19,152	125,433	806,952	
Полдник	1. Омлет паровой натуральный	150	7,472	9,197	5,472	134,943	14.6
	2. Салат из кукурузы /консерв/	60	0,819	2,141	5,507	49,656	2.9
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,162	1.1a
	4. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	540	8,891	11,938	31,973	270,961	
Итого за день:			56,947	48,429	244,671	1663,182	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная	200	5,503	5,206	26,2	175,465	3.2
	2. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Чай сладкий с молоком	180	3,026	2,702	11,469	82,699	1.16
	Итого за завтрак:	457	13,451	13,733	71,166	467,604	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,351	1,581	0,902	31,316	1.8
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,579	1,799	33,399	-6,78	11.8
	3. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,631	3,611	15,711	102,505	1.6
	4. Суфле из отварной печени	170	44,237	14,945	17,266	347,038	6.7
	5. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	60	1,064	2,056	2,307	33,445	4.9
	6. Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,096	0	25,142	98,021	383/2012-15.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	965	58,703	24,487	113,672	696,896	
Полдник	1. Биокефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	2. Булочка "Янтарная"	170	15,86	10,441	58,325	395,143	7.11
	3. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	500	21,484	15,527	80,203	551,452	
Итого за день:			94,263	53,872	277,666	1773,451	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,71	7,297	24,67	209,799	9.2
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,162	1.1a
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	5. Яйца вареные	40	3,824	3,463	0,211	47,273	5.5
	Итого за завтрак:	497	14,455	16,585	64,67	491,674	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	200	4,505	4,023	7,611	85,277	4.1
	2. Пряник	25	1,2	0,7	19,425	88,75	8.5
	Итого за 2й завтрак:	225	5,705	4,723	27,036	174,027	
Обед	1. Бульон куриный	200	3,361	2,757	1,374	43,888	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	6,774	5,425	17,96	143,9	5.8
	3. Жаркое по-домашнему с курой	180	10,697	10,486	9,492	173,121	5.7
	4. Салат из вареной свеклы	60	0,824	3,22	4,832	51,541	3.9
	5. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	790	25,025	22,508	65,228	561,3	
Полдник	1. Запеканка творожно-морковная	100	11,079	9,135	18,795	204,444	1.10
	2. Чай с лимоном	180	0,055	0,062	7,415	30,666	1.1в
	Итого за полдник:	280	11,134	9,197	26,209	235,11	
Итого за день:			56,319	53,012	183,143	1462,112	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Каша ячка молочная жидкая	200	6,783	6,255	32,119	121,064	4.2
	2. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Кофейный напиток	180	2,794	2,404	11,956	81,255	2.1
	5. Яйца вареные	40	3,824	3,463	0,211	47,273	5.5
	Итого за завтрак:	497	18,322	17,947	77,781	459,032	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон рыбный	200	4,367	0,244	1,107	25,4	8.8
	2. Рассольник ленинградский	180	2,797	3,699	16,675	109,322	9.8
	3. Тефтели из рыбы	80	16,91	5,143	1,215	124,277	3.7
	4. Рис припущенный с овощами	100	2,415	6,627	23,717	164,42	11.6.
	5. Компот из изюма	180	0,292	0	17,005	67,683	6.1a
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	785	29,526	16,208	78,663	582,451	
Полдник	1. Запеканка овощная	155	5,37	11,529	26,419	230,143	155 /15.6/
	2. Соус молочный густой /353/	50	2,017	3,14	6,622	63,254	1.3
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,162	1.1a
	4. Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	1.12
	5. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	565	11,107	16,829	77,075	517,16	
Итого за день:			59,581	51,109	246,144	1616,143	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	180	7,038	7,722	21,011	185,244	3.6 а
	2. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,162	1.1a
	Итого за завтрак:	437	11,959	13,547	60,801	419,846	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за 2й завтрак:	150	0,6	0,6	14,7	61,2	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,351	1,581	0,902	31,316	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,044	7,507	13,398	127,448	6.8
	3. Голубцы ленивые	180	7,364	10,632	9,239	172,429	10.6
	4. Кисель из свежемороженых ягод	180	0,068	0	20,773	81,625	5.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	765	15,573	20,214	63,257	504,168	
Полдник	1. Булочка "Выборгская"	120	7,951	4,085	61,301	313,915	802/Преображенская 2002 стр.895
	2. Чай с лимоном	180	0,055	0,062	7,415	30,666	1.1в
	Итого за полдник:	300	8,006	4,147	68,715	344,581	
Итого за день:			36,139	38,508	207,472	1329,795	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,827	6,693	23,919	179,715	2.2
	2. Бутерброд с сыром,сл.маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	3. Чай сладкий с молоком	180	3,026	2,702	11,469	82,699	1.16
	Итого за завтрак:	470	16,945	19,087	69,868	524,553	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,144	2,476	13,793	83,579	3.8
	2. Макаронные изделия отварные с маслом	140	3,155	4,149	21,024	136,088	12.6
	3. Тефтели мясные	80	8,053	10,528	1,854	138,457	2.7
	4. Икра кабачковая для детского питания	60	1,197	5,387	5,111	73,017	6.9
	5. Компот из свежемороженных ягод	200	0,172	0,086	7,011	30,405	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	705	17,465	23,122	67,739	552,896	
Полдник	1. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,162	1.1a
	2. Сложный гарнир(картофельное пюре и тушеная капуста)	180	3,579	4,828	16,331	121,727	11.6
	3. Яйца вареные	40	3,824	3,463	0,211	47,273	5.5
	Итого за полдник:	400	7,403	8,291	22,835	194,162	
Итого за день:			42,439	50,624	173,067	1329,111	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	200	5,256	7,162	18,877	188,724	5.2
	2. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Чай сладкий с молоком	180	3,026	2,702	11,469	82,699	1.16
	Итого за завтрак:	457	13,203	15,689	63,843	480,862	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,351	1,581	0,902	31,316	1.8
	2. Суп "метелица"	200	5,362	6,242	14,557	134,4	14.8
	3. Гуляш мясной	80	7,832	8,867	13,566	169,332	8.7
	4. Греча рассыпчатая	120	14,457	5,647	71,216	400,969	2.6
	5. Кисель из свежемороженных ягод	180	0,068	0	20,773	81,625	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	805	33,816	22,832	139,958	908,992	
Полдник	1. Сырники из творога	160	19,775	13,019	13,522	254,836	4.10
	2. Биокефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	3. Повидло	30	0,12	0	19,59	75	56
	Итого за полдник:	370	24,92	17,505	40,29	424,944	
Итого за день:			72,564	56,151	256,716	1872,298	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	200	7,397	5,754	39,196	51,987	10.2
	2. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	3. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	4. Яйца вареные	40	3,824	3,463	0,211	47,273	5.5
	5. Кофейный напиток	180	2,794	2,404	11,956	81,255	2.1
	Итого за завтрак:	497	18,936	17,446	84,859	389,955	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за 2й завтрак:	150	0,6	0,6	14,7	61,2	
Обед	1. Бульон куриный	200	3,361	2,757	1,374	43,888	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	6,774	5,425	17,96	143,9	5.8
	3. Гренки из пшеничного хлеба	19	0,72	0,25	4,92	25,3	3.5
	4. Плов из отварной птицы	180	9,6	9,28	21,882	245,903	7.6
	5. Салат из квашенной капусты	60	0,841	4,057	2,348	50,443	1.9
	6. Компот из кураги	180	1,613	0,093	22,228	31,46	6.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	864	25,653	22,357	89,656	632,243	
Полдник	1. Запеканка овощная	155	5,37	11,529	26,419	230,143	155 /15.6/
	2. Соус сметанный	50	0,711	1,916	3	32,513	3.3
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,162	1.1a
	4. Бутерброд с джемом /повидлом/	25	0,75	0,295	15,315	62,425	2/2008-12.5
	Итого за полдник:	410	6,831	13,74	51,028	350,243	
Итого за день:			52,02	54,143	240,243	1433,641	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Чай сладкий с молоком	180	3,026	2,702	11,469	82,699	1.16
	2. Каша гречневая молочная жидкая	200	10,345	7,604	46,419	299,551	8.2
	3. Бутерброд с сыром,сл.маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	Итого за завтрак:	470	21,463	19,998	92,368	644,389	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	200	4,505	4,023	7,611	85,277	4.1
	2. Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	1.12
	Итого за 2й завтрак:	230	7,625	5,583	30,651	222,677	
Обед	1. Бульон рыбный	200	4,367	0,244	1,107	25,4	8.8
	2. Суп картофельный с крупой /п/	180	2,766	6,119	17,918	136,337	10.8
	3. Тефтели из рыбы	80	16,91	5,143	1,215	124,277	3.7
	4. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,631	3,611	15,711	102,505	1.6
	5. Компот из свежемороженных ягод	200	0,172	0,086	7,011	30,405	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	855	29,591	15,699	61,907	510,274	
Полдник	1. Пудинг из творога	120	13,208	11,701	25,095	260,655	5.10
	2. Ряженка	180	5,063	4,365	7,333	94,284	10.1
	Итого за полдник:	300	18,272	16,066	32,428	354,939	
Итого за день:			76,951	57,344	217,354	1732,28	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша кукурузная	200	5,245	6,172	26,543	184,48	6.2
	2. Кофейный напиток	180	2,794	2,404	11,956	81,255	2.1
	3. Батон нарезной обогащенный	72	4,896	1,7	33,456	172,04	2.5
	4. Масло (порциями)	5	0,025	4,125	0,04	37,4	9.5
	5. Яйца вареные	40	3,824	3,463	0,211	47,273	5.5
	Итого за завтрак:	497	16,783	17,863	72,206	522,448	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,351	1,581	0,902	31,316	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,044	7,507	13,398	127,448	6.8
	3. Тефтели мясные	80	8,053	10,528	1,854	138,457	2.7
	4. Капуста тушеная	150	2,98	6,195	14,092	125,739	4.6
	5. Кисель из свежемороженных ягод	180	0,068	0	20,773	81,625	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	815	19,241	26,306	69,964	595,934	
Полдник	1. Пирожок с картофелем и репчатым луком	150	6,721	10,682	41,677	290,768	9.11
	2. Чай с лимоном	180	0,055	0,062	7,415	30,666	1.1в
	Итого за полдник:	330	6,776	10,743	49,092	321,434	
Итого за день:			43,425	55,037	203,886	1497,317	
Среднее значение за период			590,647	518,23	2250,363	15709,329	