

Десятидневное меню: ранний возраст 12ч - МБДОУ "Детский сад № 6" СанПин новый/

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша манная жидкая	150	4,698	4,543	20,726	144,029	1.2
	2. Кофейный напиток	150	2,79	2,416	10,948	77,276	2.1
	3. Бутерброд с сыром, сл. маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	Итого за завтрак:	370	13,184	14,126	56,306	410,392	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	2,452	1,138	0,98	24,047	1.8
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,751	2,614	10,428	70,575	3.8
	3. Греча рассыпчатая	120	9,799	4,116	48,263	274,35	2.6
	4. Гуляш мясной	60	7,497	4,699	12,368	122,5	8.7
	5. Компот из свежемороженой ягод	150	0,122	0,061	6,804	28,882	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	696	23,818	13,024	93,998	593,435	
Полдник	1. Омлет паровой натуральный	130	7,273	8,399	5,587	127,434	14.6
	2. Салат из кукурузы /консерв/	40	0,615	2,398	4,286	44,99	2.9
	3. Чай с сахаром	150	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:	470	8,488	11,396	30,867	258,786	
Итого за день:			46,115	38,671	193,796	1320,113	
День 2							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	4,769	4,718	17,136	131,471	3.2
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,019	3,105	0,03	28,153	9.5
	4. Чай сладкий с молоком	150	2,508	2,24	9,632	69,048	1.16
	Итого за завтрак:	358	10,896	11,313	51,398	355,172	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	2,452	1,138	0,98	24,047	1.8
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,007	2,712	14,755	24,54	11.8
	3. Суфле из отварной печени	120	34,417	11,65	11,39	261,888	6.7
	4. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,522	2,99	14,662	92,553	1.6
	5. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	40	0,766	1,779	1,607	25,45	4.9
	6. Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,062	0	17,914	70,024	383/2012-15.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	796	44,423	20,664	76,464	571,581	
Полдник	1. Булочка "Янтарная"	125	12,308	7,586	46,928	308,684	7.11
	2. Биокефир	150	4,347	3,881	6,21	82,282	9.1
	3. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	425	17,254	12,067	67,838	452,166	
Итого за день:			73,199	44,17	208,325	1436,419	
День 3							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,955	5,61	17,794	158,541	9.2
	2. Чай с сахаром	150	0	0	6,294	25,162	1.1a
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,019	3,105	0,03	28,153	9.5
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:	398	13,654	14,565	48,998	401,156	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	150	4,055	3,62	6,85	76,75	4.1
	2. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2й завтрак:	165	5,615	4,4	18,37	145,45	
Обед	1. Бульон куриный	180	3,124	2,618	0,8	39,386	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	4,655	4,125	14,038	109,15	5.8
	3. Жаркое по-домашнему с курой	150	7,608	7,883	7,045	128,149	5.7
	4. Салат из вареной свеклы	40	0,712	3,244	4,175	48,692	3.9
	5. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	656	18,921	18,391	53,839	455,956	
Полдник	1. Запеканка творожно-морковная	100	7,043	6,865	15,442	153,544	1.10
	2. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	250	7,075	6,901	22,558	182,59	
Итого за день:			45,264	44,258	143,764	1185,152	
День 4							
Завтрак	1. Каша ячка молочная жидкая	150	5,26	5,683	21,923	98,195	4.2
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,019	3,105	0,03	28,153	9.5
	4. Кофейный напиток	150	2,79	2,416	10,948	77,276	2.1
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:	398	16,749	17,054	57,781	392,925	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон рыбный	180	6,282	0,343	0,868	33,513	8.8
	2. Рассольник ленинградский	150	2,057	4,269	12,605	95,512	9.8
	3. Тефтели из рыбы	60	14,136	3,772	1,976	103,056	3.7
	4. Рис припущенный с овощами	80	1,749	5,961	17,034	128,983	11.6
	5. Компот из изюма	150	0,239	0	14,213	56,575	6.1a
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	656	26,66	14,74	61,852	490,719	
Полдник	1. Запеканка овощная	105	3,731	8,594	16,733	159,039	155 /15.6/
	2. Соус молочный густой /353/	45	1,188	1,887	4,56	40,262	1.3
	3. Чай с сахаром	150	0	0	6,294	25,162	1.1a
	4. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	5. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	465	7,078	11,861	53,807	354,363	
Итого за день:			51,113	43,78	186,065	1295,507	
День 5							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	150	4,592	4,745	16,807	130,735	3.6 a
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,019	3,105	0,03	28,153	9.5
	4. Чай с сахаром	150	0	0	6,294	25,162	1.1a
	Итого за завтрак:	358	8,211	9,1	47,731	310,55	
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	2,452	1,138	0,98	24,047	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	150	1,923	5,236	12,886	104,414	6.8
	3. Голубцы ленивые	150	9,929	13,055	7,441	197,395	10.6
	4. Кисель из свежемороженых ягод	150	0,064	0	18,082	70,918	5.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	666	16,565	19,825	54,545	469,855	
Полдник	1. Булочка "Выборгская"	120	6,573	4,326	52,031	272,993	802/Преображенская 2002 стр.895
	2. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	270	6,606	4,362	59,147	302,039	
Итого за день:			31,982	33,887	176,123	1143,644	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,944	5,686	17,181	140,12	2.2
	2. Бутерброд с сыром, сл. маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	3. Чай сладкий с молоком	150	2,508	2,24	9,632	69,048	1.16
	Итого за завтрак:	370	13,147	15,093	51,445	398,255	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,751	2,614	10,428	70,575	3.8
	2. Макароны изделия отварные с маслом	120	2,529	4,197	16,828	116,824	12.6
	3. Тефтели мясные	60	9,006	11,099	3,16	152,976	2.7
	4. Икра кабачковая для детского питания	40	0,798	3,591	3,407	48,678	6.9
	5. Компот из свежемороженных ягод	150	0,122	0,061	6,804	28,882	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	556	16,402	21,957	55,783	491,015	
Полдник	1. Сложный гарнир(картофельное пюре и тушеная капуста)	150	3,758	3,474	18,386	117,796	11.6
	2. Чай с сахаром	150	0	0	6,294	25,162	1.1a
	3. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за полдник:	340	8,838	8,074	24,959	205,758	
Итого за день:			39,012	45,249	144,812	1152,528	
День 7							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	150	4,602	6,047	14,634	154,858	5.2
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,019	3,105	0,03	28,153	9.5
	4. Чай сладкий с молоком	150	2,508	2,24	9,632	69,048	1.16
	Итого за завтрак:	358	10,729	12,642	48,897	378,559	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	2,452	1,138	0,98	24,047	1.8
	2. Суп "метелица"	150	5,935	6,624	11,029	129,308	14.8
	3. Гуляш мясной	60	7,497	4,699	12,368	122,5	8.7
	4. Греча рассыпчатая	120	9,799	4,116	48,263	274,35	2.6
	5. Кисель из свежемороженных ягод	150	0,064	0	18,082	70,918	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	696	27,944	16,973	105,878	694,204	
Полдник	1. Сырники из творога	80	15,654	9,129	9,873	187,795	4.10
	2. Биокефир	150	4,347	3,881	6,21	82,282	9.1
	3. Повидло	15	0,06	0	9,795	37,5	56
	Итого за полдник:	245	20,061	13,01	25,878	307,577	
Итого за день:			59,359	42,75	193,277	1437,84	
День 8							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	150	4,535	4,235	17,263	48,386	10.2
	2. Кофейный напиток	150	2,79	2,416	10,948	77,276	2.1
	3. Масло (порциями)	4	0,019	3,105	0,03	28,153	9.5
	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:	398	16,024	15,606	53,121	343,115	
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	180	3,124	2,618	0,8	39,386	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	4,655	4,125	14,038	109,15	5.8
	3. Гренки из пшеничного хлеба	11	0,792	0,275	5,412	27,83	3.5
	4. Плов из отварной птицы	150	9,377	11,252	19,276	248,171	7.6
	5. Салат из квашеной капусты	40	0,823	3,577	3,366	50,09	1.9
	6. Компот из кураги	150	1,452	0,084	19,631	26,819	6.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	717	22,42	22,327	77,679	574,525	
Полдник	1. Запеканка овощная	105	3,731	8,594	16,733	159,039	155 /15.6/
	2. Чай с сахаром	150	0	0	6,294	25,162	1.1a
	3. Бутерброд с джемом /повидлом/	20	0,596	0,23	10,866	44,99	2/2008-12.5
	4. Соус сметанный	50	0,582	1,17	2,821	24,457	3.3
	Итого за полдник:	325	4,909	9,994	36,714	253,648	
Итого за день:			43,953	48,527	182,214	1232,488	
День 9							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	9,122	6,945	35,499	244,28	8.2
	2. Чай сладкий с молоком	150	2,508	2,24	9,632	69,048	1.16
	3. Бутерброд с сыром,сл.маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	Итого за завтрак:	370	17,326	16,352	69,763	502,415	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	150	4,055	3,62	6,85	76,75	4.1
	2. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2й завтрак:	165	5,615	4,4	18,37	145,45	
Обед	1. Бульон рыбный	180	6,282	0,343	0,868	33,513	8.8
	2. Суп картофельный с крупой /п/	150	2,147	3,488	14,271	95,568	10.8
	3. Тефтели из рыбы	60	14,136	3,772	1,976	103,056	3.7
	4. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,522	2,99	14,662	92,553	1.6
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	6. Компот из свежемороженных ягод	150	0,122	0,061	6,804	28,882	7.1
	Итого за обед:	696	27,406	11,049	53,736	426,652	
Полдник	1. Пудинг из творога	110	13,457	12,302	23,091	258,77	5.10
	2. Ряженка	150	4,641	4,001	6,722	86,427	10.1
	Итого за полдник:	260	18,099	16,303	29,813	345,197	
Итого за день:			68,446	48,105	171,682	1419,714	
День 10							
Завтрак	1. Каша кукурузная	150	4,17	5,298	18,546	139,906	6.2
	2. Кофейный напиток	150	2,79	2,416	10,948	77,276	2.1
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,019	3,105	0,03	28,153	9.5
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:	398	15,659	16,669	54,404	434,635	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	2,452	1,138	0,98	24,047	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	150	1,923	5,236	12,886	104,414	6.8
	3. Тефтели мясные	60	9,006	11,099	3,16	152,976	2.7
	4. Капуста тушеная	120	2,203	4,335	10,204	89,916	4.6
	5. Кисель из свежемороженных ягод	150	0,064	0	18,082	70,918	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	696	17,845	22,204	60,467	515,351	
Полдник	1. Пирожок с картофелем и репчатым луком.	120	5,157	10,443	32,786	246,55	9.11
	2. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	270	5,189	10,479	39,902	275,596	
Итого за день:			39,318	49,477	167,399	1283,082	
Среднее значение за период			497,76	438,872	1767,456	12906,486	