

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		
Неделя 1							
День 1							
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	100	0,75	0,15	15,15	69	12.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,958	1,878	0,902	36,417	1.8
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,147	2,476	13,865	83,865	3.8
	3. Греча рассыпчатая	120	14,457	5,647	71,216	400,969	2.6
	4. Гуляш мясной	80	7,088	4,489	13,017	121,412	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	30,568	15,072	124,956	764,418	
Полдник	1. Омлет паровой натуральный	150	8,145	9,807	5,509	143,263	14.6
	2. Салат из зеленого горошка с отварной морковью	60	1,306	2,95	5,023	53,389	60
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,162	1.1a
	4. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за полдник:	490	9,811	13,116	25,645	258,534	
Итого за день:			57,858	45,552	240,392	1619,722	
День 2							
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. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за 2й завтрак:	100	0,36	0,36	8,82	36,72	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,958	1,878	0,902	36,417	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. Соус молочный густой /353/	50	2,017	3,14	6,622	63,254	1.3
	6. Салат из соленых огурцов с луком	60	1,63	3,02	1,084	38,048	5.9
	7. Кисель из повидла, джема,варенья	180	0,096	0	25,142	98,021	383/2012-15.1
	8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	1015	61,894	28,888	119,072	769,853	
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
	Итого за полдник:	340	24,8	17,505	20,7	349,944	
Итого за день:			100,504	60,486	219,757	1624,121	
День 3							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,583	6,291	22,767	188,48	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	13,328	15,579	62,767	470,355	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1. Молоко кипяченое	180	4,257	3,801	7,192	80,587	4.1

2й Завтрак	2. Пряник	30	1,68	0,98	27,195	124,25	8.5
	Итого за 2й завтрак:	210	5,937	4,781	34,387	204,837	
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	10,712	10,486	9,822	174,428	5.7
	4. Салат из вареной свеклы	60	0,824	3,22	4,832	51,541	3.9
	5. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,75	0,15	15,15	69	12.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	765	25,165	22,533	68,083	574,107	
Полдник	1. Макароны отварные с сыром	180	7,664	7,788	25,208	205,538	3.6 а
	2. Чай с лимоном	180	0,055	0,062	7,415	30,666	1.1в
	3. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за полдник:	460	8,08	8,21	41,443	272,924	
Итого за день:			52,511	51,103	206,68	1522,223	
День 4							
Завтрак	1. Каша ячка молочная жидкая	200	6,783	6,255	32,119	121,064	4.2
	2. Чай сладкий с молоком	180	3,026	2,702	11,469	82,699	1.16
	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
	Итого за завтрак:	457	14,73	14,782	77,084	413,202	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,75	0,15	15,15	69	12.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,75	0,15	15,15	69	
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	6.1а
	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	6,043	12,138	26,456	238,463	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	1.1а
	4. Печенье	35	3,64	1,82	26,88	160,3	1.12
	5. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за полдник:	520	12,06	17,458	75,072	523,9	
Итого за день:			57,067	48,599	245,969	1588,553	
День 5							
Завтрак	1. Запеканка творожно-морковная	100	11,065	9,058	18,776	203,607	1.10
	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
	Итого за завтрак:	357	18,78	17,287	64,228	494,303	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за 2й завтрак:	100	0,36	0,36	8,82	36,72	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,958	1,878	0,902	36,417	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,055	7,507	13,626	128,355	6.8
	3. Голубцы ленивые	180	7,367	10,632	9,301	172,674	10.6
	4. Кисель из свежемороженных 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	16,194	20,512	63,548	510,421	
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
	3. Салат из моркови и яблок	60	0,423	1,928	3,435	32,587	40/2012
	Итого за полдник:	360	8,43	6,075	72,15	377,168	
Итого за день:			43,764	44,233	208,746	1418,612	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,827	6,693	23,919	179,715	2.2
	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:	470	16,713	18,789	70,354	523,11	
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	100	0,75	0,15	15,15	69	12.1

	Итого за 2й завтрак:	100	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,337	4,93	9,547	110,183	7.8
	2. Запеканка картофельная с отварным мясом	200	11,31	9,718	21,506	213,978	95
	3. Соус сметанный	50	0,711	1,916	3	32,513	3.3
	4. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	60	1,064	2,056	2,307	33,445	4.9
	5. Компот из свежемороженой 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:	755	23,34	19,202	62,316	511,874	
Полдник	1. Плов фруктовый	160	2,937	3,689	41,649	178,361	7.6 6
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,162	1.1a
	3. Бутерброд с джемом /повидлом/	25	0,75	0,295	15,315	62,425	2/2008-12.5
	Итого за полдник:	365	3,687	3,984	63,257	265,948	
Итого за день:			44,49	42,125	211,078	1369,931	
День 7							
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	100	0,75	0,15	15,15	69	12.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,958	1,878	0,902	36,417	1.8
	2. Суп "метелица"	200	5,362	6,242	14,557	134,4	14.8
	3. Тефтели мясные	80	8,053	10,528	1,854	138,457	2.7
	4. Сложный гарнир(картофельное пюре и тушеная капуста)	180	3,579	4,828	16,331	121,727	11.6
	5. Кисель из свежемороженой 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:	865	23,766	23,972	73,362	603,975	
Полдник	1. Булочка "Янтарная"	170	15,86	10,441	58,325	395,143	7.11
	2. Биокефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	3. Салат из кукурузы /консерв/	60	0,819	2,141	5,507	49,656	2.9
	Итого за полдник:	410	21,704	17,068	71,011	539,908	
Итого за день:			59,422	56,879	223,365	1693,745	
День 8							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	200	10,345	7,604	46,419	299,551	8.2
	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 с сахаром	180	0	0	6,294	25,162	1.1a
	Итого за завтрак:	457	15,266	13,429	86,208	534,153	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	180	4,257	3,801	7,192	80,587	4.1
	2. Пряник	30	1,68	0,98	27,195	124,25	8.5
	Итого за 2й завтрак:	210	5,937	4,781	34,387	204,837	
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	9,618	9,28	22,253	247,376	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	25,671	22,357	90,028	633,717	
Полдник	1. Запеканка овощная	155	6,043	12,138	26,456	238,463	155 /15.6/
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,162	1.1a
	3. Бутерброд с джемом /повидлом/	25	0,75	0,295	15,315	62,425	2/2008-12.5
	4. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за полдник:	460	7,153	12,793	56,885	362,77	
Итого за день:			54,027	53,36	267,508	1735,477	
День 9							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1. Каша кукурузная	200	5,245	6,172	26,543	184,48	6.2

Завтрак	2. Чай сладкий с молоком	180	3,026	2,702	11,469	82,699	1.16
	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
	Итого за завтрак:	457	13,192	14,699	71,509	476,619	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0,75	0,15	15,15	69	12.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,75	0,15	15,15	69	
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. Рыба запеченная с яйцом (по-польски)	145	20,416	13,501	8,149	239,961	12.7
	4. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,631	3,611	15,711	102,505	1.6
	5. Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	100	2,753	3,083	3,015	52,514	3a
	6. Кисель из свежемороженых ягод	180	0,068	0	20,773	81,625	5.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
Итого за обед:	1000	35,747	27,052	85,618	729,691		
Полдник	1. Пудинг из творога	120	13,208	11,701	25,095	260,655	5.10
	2. Соус сметанный	50	0,711	1,916	3	32,513	3.3
	3. Ряженка	180	5,063	4,365	7,333	94,284	10.1
	4. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за полдник:	450	19,343	18,342	44,248	424,172	
Итого за день:			69,031	60,242	216,525	1699,481	
День 10							
Завтрак	1. Омлет с сыром	85	9,86	15,052	5,535	198,115	216/2012
	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
	Итого за завтрак:	342	17,575	23,281	50,987	488,811	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за 2й завтрак:	100	0,36	0,36	8,82	36,72	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,958	1,878	0,902	36,417	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,055	7,507	13,626	128,355	6.8
	3. Макароны изделия отварные с маслом	140	3,781	4,215	25,221	156,382	12.6
	4. Тефтели мясные	80	8,053	10,528	1,854	138,457	2.7
	5. Соус молочный густой /353/	50	2,017	3,14	6,622	63,254	1.3
	6. Компот из изюма	180	0,292	0	17,005	67,683	6.1a
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
Итого за обед:	855	22,901	27,764	84,176	681,898		
Полдник	1. Пирожок с картофелем и репчатым луком	150	6,184	4,471	38,136	218,359	9.11
	2. Чай с лимоном	180	0,055	0,062	7,415	30,666	1.1в
	Итого за полдник:	330	6,24	4,532	45,55	249,025	
Итого за день:			47,076	55,937	189,533	1456,454	
Среднее значение за период			585,75	518,517	2229,554	15728,32	