

Десятидневное меню: Ранний возраст (ясли) -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			
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
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	150	0,75	0,15	15,15	69	13.1	
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69		
Обед	1. Бульон мясной	180	3,211	1,51	0,98	30,423	1.8	
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,755	2,614	10,503	70,872	3.8	
	3. Греча рассыпчатая	120	9,799	4,116	48,263	274,35	2.6	
	4. Гуляш мясной	60	5,963	3,943	12,538	110,215	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	23,046	12,64	94,243	587,822		
Полдник	1. Омлет паровой натуральный	130	7,273	8,399	5,587	127,434	14.6	
	2. Салат из зеленого горошка с отварной морковью	40	0,866	1,611	3,517	33,021	60	
	3. Чай с сахаром	150	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:	420	8,499	10,37	24,218	222,337		
Итого за день:			45,479	37,285	189,917	1289,552		
<b>День 2</b>								
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	0,015	2,484	0,024	22,522	9.5	
	4. Чай сладкий с молоком	150	2,508	2,24	9,632	69,048	1.1б	
	Итого за завтрак:	358	10,893	10,692	51,392	349,541		
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	3,211	1,51	0,98	30,423	1.8	
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,007	2,712	14,755	24,54	11.8	
	3. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,522	2,99	14,662	92,553	1.6	
	4. Суфле из отварной печени	120	34,417	11,65	11,39	261,888	6.7	
	5. Соус молочный густой /353/	45	1,188	1,887	4,56	40,262	1.3	
	6. Салат из соленых огурцов с луком	40	1,35	2,519	0,957	31,903	5.9	
	7. Кисель из повидла, джема,варенья	150	0,061	0	17,575	68,668	383/2012-15.1	
	8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5	
Итого за обед:	841	46,953	23,663	80,035	623,317			
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	
	Итого за полдник:	230	20,001	13,01	16,083	270,077		
Итого за день:			78,207	47,725	156,33	1279,655		
<b>День 3</b>								
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,279	5,007	16,653	145,75	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	0,015	2,484	0,024	22,522	9.5	
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5	
	Итого за завтрак:	398	12,974	13,341	47,85	382,734		
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	150	4,055	3,62	6,85	76,75	4.1	
	2. Пряник	20	0,96	0,56	15,54	71	8.5	
Итого за 2й завтрак:			170	5,015	4,18	22,39	147,75	

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	7,626	7,883	7,413	129,609	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	150	0,75	0,15	15,15	69	13.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	706	19,063	18,416	56,732	468,916	
Полдник	1. Макароны отварные с сыром	150	4,749	4,762	17,857	135,809	3.6 а
	2. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	3. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за полдник:	400	5,141	5,158	33,792	201,575	
Итого за день:			42,193	41,095	160,764	1200,975	
<b>День 4</b>							
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	0,015	2,484	0,024	22,522	9.5
	4. Чай сладкий с молоком	150	2,508	2,24	9,632	69,048	1.1б
	5. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	5.5
	Итого за завтрак:	398	16,464	16,256	56,459	379,066	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	150	0,75	0,15	15,15	69	13.1
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69	
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	11,614	2,303	1,976	78,246	3.7
	4. Рис припущенный с овощами	80	1,741	4,709	17,022	117,639	11.6
	5. Компот из изюма	150	0,239	0	14,213	56,575	6.1а
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	656	24,13	12,02	61,84	454,565	
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	1.1а
	4. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	5. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за полдник:	415	6,838	11,621	47,927	329,883	
Итого за день:			48,182	40,048	181,376	1232,514	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Запеканка творожно-морковная	100	7,043	6,865	15,442	153,544	1.10
	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	0,015	2,484	0,024	22,522	9.5
	Итого за завтрак:	308	13,448	13,015	51,014	379,842	
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	3,211	1,51	0,98	30,423	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	150	1,933	5,236	13,084	105,197	6.8
	3. Голубцы ленивые	150	8,241	11,03	7,441	171,521	10.6
	4. Кисель из свежемороженных 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	15,646	18,172	54,742	451,139	
Полдник	1. Булочка "Выборгская"	120	7,928	4,47	60,975	316,003	802/Преображенская 2002 стр.895
	2. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	3. Салат из моркови и яблок	40	0,303	1,919	2,796	29,345	40/2012
	Итого за полдник:	310	8,263	6,425	70,887	374,394	
Итого за день:			37,717	37,972	185,463	1242,095	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,944	5,686	17,181	140,12	2.2
	2. Кофейный напиток	150	2,79	2,416	10,948	77,276	2.1

Завтрак	3. Бутерброд с сыром,сл.маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	Итого за завтрак:	370	13,429	15,269	52,76	406,483	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	150	0,75	0,15	15,15	69	13.1
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,198	4,206	7,344	90,77	7.8
	2. Запеканка картофельная сотварным мясом	170	9,421	8,754	19,104	188,595	95
	3. Соус сметанный	50	0,582	1,17	2,821	24,457	3.3
	4. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	40	0,766	1,779	1,607	25,45	4.9
	5. Компот из свежемороженых 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:	596	19,285	16,367	52,835	431,234	
Полдник	1. Плов фруктовый	145	2,501	3,866	36,411	226,049	7.6 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
	Итого за полдник:	315	3,097	4,096	53,571	296,201	
Итого за день:			36,561	35,881	174,317	1202,918	

**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	0,015	2,484	0,024	22,522	9.5
	4. Чай сладкий с молоком	150	2,508	2,24	9,632	69,048	1.16
	Итого за завтрак:	358	10,725	12,021	48,89	372,928	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	150	0,75	0,15	15,15	69	13.1
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,211	1,51	0,98	30,423	1.8
	2. Суп "метелица"	150	5,935	6,624	11,029	129,308	14.8
	3. Сложный гарнир(картофельное пюре и тушеная капуста)	150	3,59	3,44	17,019	111,691	11.6
	4. Тефтели мясные	60	7,318	9,074	3,16	127,101	2.7
	5. Кисель из свежемороженых 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:	726	22,315	21,044	65,425	542,522	
Полдник	1. Булочка "Янтарная"	125	12,776	7,636	50,022	323,563	7.11
	2. Биокефир	150	4,347	3,881	6,21	82,282	9.1
	3. Салат из кукурузы /консерв/	40	0,615	2,398	4,286	44,99	2.9
	Итого за полдник:	315	17,738	13,915	60,517	450,834	
Итого за день:			51,528	47,13	189,983	1435,284	

**День 8**

Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	9,122	6,945	35,499	244,28	8.2
	2. Чай с сахаром	150	0	0	6,294	25,162	1.1a
	3. Масло (порциями)	4	0,015	2,484	0,024	22,522	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	17,817	15,28	66,697	481,265	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	150	4,055	3,62	6,85	76,75	4.1
	2. Пряник	20	0,96	0,56	15,54	71	8.5
	Итого за 2й завтрак:	170	5,015	4,18	22,39	147,75	
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	9,409	11,252	19,946	250,826	7.6
	5. Салат из квашенной 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	22,451	22,327	78,349	577,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1. Запеканка овощная	105	3,731	8,594	16,733	159,039	155 /15.6/

Полдник	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. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за полдник:	375	4,687	9,184	42,713	265,911	
Итого за день:			49,97	50,971	210,148	1472,106	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Каша кукурузная	150	4,17	5,298	18,546	139,906	6.2
	2. Чай сладкий с молоком	150	2,508	2,24	9,632	69,048	1.16
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,015	2,484	0,024	22,522	9.5
	Итого за завтрак:	358	10,294	11,272	52,802	357,976	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	150	0,75	0,15	15,15	69	13.1
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69	
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. Рыба запеченная с яйцом (по-польски)	130	17,37	9,745	6,111	185,625	12.7
	4. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,522	2,99	14,662	92,553	1.6
	5. Салат из зеленого горошка с соленым огурцом	50	1,155	2,559	1,98	36,781	3a
	6. Кисель из свежемороженых ягод	150	0,064	0	18,082	70,918	5.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	816	31,737	19,519	71,129	588,038	
Полдник	1. Пудинг из творога	110	13,457	12,302	23,091	258,77	5.10
	2. Соус сметанный	50	0,582	1,17	2,821	24,457	3.3
	3. Ряженка	150	4,641	4,001	6,722	86,427	10.1
	4. Яблоко свежее	100	0,36	0,36	8,82	36,72	2.4
	Итого за полдник:	410	19,041	17,833	41,454	406,375	
Итого за день:			61,821	48,774	180,535	1421,389	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Омлет с сыром	65	9,268	13,876	5,249	183,964	216/2012
	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	0,015	2,484	0,024	22,522	9.5
	Итого за завтрак:	273	15,673	20,026	40,821	410,262	
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	3,211	1,51	0,98	30,423	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	150	1,933	5,236	13,084	105,197	6.8
	3. Тефтели мясные	60	7,318	9,074	3,16	127,101	2.7
	4. Макароны изделия отварные с маслом	120	2,686	4,213	17,877	121,898	12.6
	5. Соус молочный густой /353/	45	1,188	1,887	4,56	40,262	1.3
	6. Компот из изюма	150	0,239	0	14,213	56,575	6.1a
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	741	18,77	22,316	69,029	554,536	
Полдник	1. Пирожок с картофелем и репчатым луком.	120	5,157	4,289	32,786	191,171	9.11
	2. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	270	5,189	4,325	39,902	220,217	
Итого за день:			39,993	47,027	158,572	1221,735	
Среднее значение за период			491,651	433,907	1787,407	12998,223	