

Десятидневное меню: Дошкольный возраст 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	5,403	4,405	24,948	161,125	1.2
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1а
	3. Бутерброд с сыром, сл. маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	Итого за завтрак:	450	13,495	14,096	65,722	448,439	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	2.4
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,964	2,368	14,615	91,629	3.8
	2. Гуляш мясной	80	10,831	10,35	15,594	198,944	8.7
	3. Греча рассыпчатая	120	4,157	2,577	18,55	114,02	2.6
	4. Компот из свежемороженой ягод	200	0,15	0,088	7,595	33,458	7.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	625	20,846	15,878	75,298	529,402	
Полдник	1. Салат из кукурузы /консерв/	60	0,848	3,996	5,219	60,228	2.9
	2. Омлет паровой натуральный	150	8,207	8,299	5,421	129,208	14.6
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1а
	Итого за полдник:	390	9,056	12,295	16,934	214,61	
Итого за день:			43,797	42,669	167,754	1233,251	
День 2							
Завтрак	1. Каша пшеничная	200	4,898	4,419	20,184	140,098	3.2
	2. Какао с молоком	180	4,404	3,61	14,874	109,586	3.1
	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:	457	14,223	13,854	68,553	459,124	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0	0	10,6	42,4	12.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0	0	10,6	42,4	
Обед	1. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	60	1,136	2,052	2,307	32,236	4.9
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,084	1,5	13,865	77,302	11.8
	3. Суфле из отварной печени	80	20,86	12,824	9,6	237,268	6.7
	4. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,433	3,169	12,49	88,212	1.6
	5. Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,099	0	24,99	100,357	383/2012-15.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	695	29,357	20,04	82,198	626,726	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	130	24,637	15,881	55,087	462,147	5.11
	2. Кефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	3. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	2.4
	Итого за полдник:	410	30,061	20,768	72,065	598,056	
Итого за день:			73,641	54,662	233,416	1726,306	
День 3							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,777	6,319	22,624	170,478	9.2
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1а
	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	10,698	12,144	62,414	405,093	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	100	2,302	1,687	3,529	38,504	4.1
	2. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12
	Итого за 2й завтрак:	130	4,902	2,987	22,729	153,004	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из вареной свеклы	60	0,757	3,558	4,032	51,179	3.9
	2. Бульон куриный	200	4,134	2,771	1,615	47,933	2.8
	3. Суп картофельный с бобовыми	180	7,047	5,346	16,426	143,446	5.8
	4. Жаркое по-домашнему с курой	180	13,593	10,423	14,209	205,013	5.7
	5. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0	0	10,6	42,4	12.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	765	28,276	22,592	65,827	581,321	
Полдник	1. Запеканка творожно-морковная	100	17,444	10,893	15,903	231,518	1.10
	2. Чай с лимоном	180	0,057	0,056	7,407	30,361	1.1в
	Итого за полдник:	280	17,501	10,949	23,31	261,879	
Итого за день:			61,377	48,672	174,281	1401,298	
День 4							
Завтрак	1. Каша ячка молочная жидкая	200	5,751	5,34	24,4	168,667	4.2
	2. Какао с молоком	180	4,404	3,61	14,874	109,586	3.1
	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:	457	15,076	14,776	72,77	487,694	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,455	0,455	11,137	46,365	752/Пр.2002
	Итого за 2й завтрак:	100	0,455	0,455	11,137	46,365	
Обед	1. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,14	3,117	12,643	87,185	6.8
	2. Тефтели из рыбы	80	19,024	5,062	1,215	126,567	3.7
	3. Рис припущенный с овощами	100	2,559	6,609	23,354	163,137	11.6.
	4. Компот из изюма	180	0,513	0	23,353	95,463	6.1a
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	585	26,98	15,282	79,51	563,702	
Полдник	1. Овощи в молочном соусе	150	3,409	6,344	16,1	135,144	332/2012
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	Итого за полдник:	330	3,409	6,344	22,393	160,319	
Итого за день:			45,919	36,857	185,81	1258,08	
День 5							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	180	7,363	7,456	21,034	182,211	3.6 a
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	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:	437	12,284	13,281	60,823	416,826	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0	0	10,6	42,4	12.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0	0	10,6	42,4	
Обед	1. Бульон рыбный	200	7,484	0,388	1,615	39,889	8.8
	2. Рассольник ленинградский	180	2,929	3,495	15,719	106,047	9.8
	3. Бигус (капуста тушеная с мясом)	180	9,085	10,347	6,746	156,442	5.6
	4. Кисель из свежемороженых ягод	180	0,169	0,096	13,026	55,486	5.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	785	22,412	14,82	56,051	449,213	
Полдник	1. Булочка "Выборгская"	120	7,856	3,963	60,596	307,466	802/Преображенская 2002 стр.895
	2. Компот из кураги	180	1,354	0,064	18,462	79,843	6.1
	Итого за полдник:	300	9,21	4,027	79,058	387,309	
Итого за день:			43,907	32,128	206,532	1295,748	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,912	5,858	23,457	170,178	2.2
	2. Чай сладкий с молоком	180	3,093	2,266	11,098	77,157	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	13,927	13,948	68,051	456,775	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0	0	10,6	42,4	12.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0	0	10,6	42,4	
Обед	1. Суп "метелица"	200	5,579	7,061	14,255	143,523	14.8
	2. Тефтели мясные	80	9,275	10,522	1,836	139,266	2.7
	3. Капуста тушеная	150	3,509	6,378	15,386	132,972	4.6
	4. Компот из свежемороженых ягод	200	0,15	0,088	7,595	33,458	7.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	675	21,258	24,543	58,017	540,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Салат из вареной свеклы	60	0,757	3,558	4,032	51,179	3.9
	2. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,433	3,169	12,49	88,212	1.6
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1а
	Итого за полдник:	390	3,19	6,727	22,816	164,566	
Итого за день:			38,375	45,218	159,484	1204,311	
День 7							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	200	5,575	6,391	18,64	154,378	5.2
	2. Какао с молоком	180	4,404	3,61	14,874	109,586	3.1
	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:	457	14,9	15,826	67,009	473,404	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0	0	10,6	42,4	12.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0	0	10,6	42,4	
Обед	1. Суп из овощей со сметаной	250	2,916	3,836	12,707	97,266	12.8
	2. Гуляш мясной	80	10,831	10,35	15,594	198,944	8.7
	3. Греча рассыпчатая	120	4,157	2,577	18,55	114,02	2.6
	4. Кисель из свежемороженых ягод	180	0,169	0,096	13,026	55,486	5.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	675	20,818	17,354	78,821	557,066	
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоками	100	11,71	7,644	13,276	168,74	254
	2. Кефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	Итого за полдник:	280	16,734	12,13	20,454	263,849	
Итого за день:			52,452	45,311	176,885	1336,72	
День 8							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	200	4,804	4,828	18,12	135,146	10.2
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1а
	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	9,725	10,653	57,91	369,761	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	2.4
	Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Салат из квашеной капусты	60	0,841	4,057	2,348	50,444	1.9
	2. Бульон куриный	200	4,134	2,771	1,615	47,933	2.8
	3. Суп картофельный с бобовыми	180	7,047	5,346	16,426	143,446	5.8
	4. Гренки из пшеничного хлеба	19	0,72	0,25	4,92	25,3	3.5
	5. Плов из отварной птицы	180	11,271	9,022	19,64	204,845	7.6
	6. Компот из кураги	180	1,354	0,064	18,462	79,843	6.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	864	28,113	22,005	82,356	643,161	
Полдник	1. Овощи в молочном соусе	150	3,409	6,344	16,1	135,144	332/2012
	2. Бутерброд с джемом /повидлом/	25	0,839	0,25	24,314	99,55	2/2008-12.5
	3. Чай с лимоном	180	0,057	0,056	7,407	30,361	1.1в
	Итого за полдник:	355	4,305	6,65	47,821	265,055	
Итого за день:			42,543	39,707	197,887	1318,776	
День 9							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	200	5,733	5,643	21,168	158,393	8.2
	2. Какао с молоком	180	4,404	3,61	14,874	109,586	3.1
	3. Бутерброд с сыром, сл.маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	Итого за завтрак:	470	18,229	18,945	70,522	530,119	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	100	2,302	1,687	3,529	38,504	4.1
	2. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12
	Итого за 2й завтрак:	130	4,902	2,987	22,729	153,004	
Обед	1. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,14	3,117	12,643	87,185	6.8
	2. Суфле из рыбы	80	12,327	6,255	2,716	116,487	10.7
	3. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,433	3,169	12,49	88,212	1.6
	4. Компот из свежемороженых ягод	200	0,15	0,088	7,595	33,458	7.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	655	19,794	13,124	54,389	416,692	
Полдник	1. Запеканка из творога	100	17,201	11,646	17,802	244,93	2.10
	2. Кефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	Итого за полдник:	280	22,225	16,132	24,98	340,038	
Итого за день:			65,151	51,188	172,62	1439,853	
День 10							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша кукурузная	200	5,379	5,373	25,653	172,486	6.2
	2. Чай сладкий с молоком	180	3,093	2,266	11,098	77,157	1.1б
	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	13,394	13,464	70,246	459,083	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	100	0	0	10,6	42,4	12.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0	0	10,6	42,4	
Обед	1. Икра кабачковая для детского питания	60	1,197	5,387	5,111	73,017	6.9
	2. Бульон рыбный	200	7,484	0,388	1,615	39,889	8.8
	3. Суп картофельный с крупой /п/	180	2,895	5,746	17,218	132,165	10.8
	4. Тефтели мясные	80	9,275	10,522	1,836	139,266	2.7
	5. Макароны изделия отварные с маслом	140	3,481	3,756	21,047	131,917	12.6
	6. Кисель из свежемороженых ягод	180	0,169	0,096	13,026	55,486	5.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	885	27,247	26,389	78,798	663,089	
Полдник	1. Пирожок с капустой	120	8,74	14,746	51,858	375,514	3.11
	2. Чай с лимоном	180	0,057	0,056	7,407	30,361	1.1в
	Итого за полдник:	300	8,798	14,802	59,265	405,874	
Итого за день:			49,438	54,655	218,91	1570,447	
Среднее значение за период			516,599	451,068	1893,579	13784,789	