

Десятидневное меню: Ранний возраст 12 ч. (ясли) - 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	4,49	3,909	18,842	128,559	1.2
	2. Чай сладкий с молоком	150	2,651	1,942	9,458	65,917	1.16
	3. Бутерброд с сыром, сл. маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	Итого за завтрак:	370	12,837	13,019	52,932	383,562	
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	150	2,344	2,295	11,069	74,305	3.8
	2. Греча рассыпчатая	120	2,911	2,029	12,987	81,854	2.6
	3. Гуляш мясной	60	11,143	12,085	14,196	210,21	8.7
	4. Компот из свежемороженой ягод	150	0,109	0,064	6,095	26,622	7.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	516	18,704	16,868	59,504	466,071	
Полдник	1. Салат из кукурузы /консерв/	40	0,636	3,996	4,07	54,782	2.9
	2. Омлет паровой натуральный	130	8,178	7,718	5,376	123,682	14.6
	3. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	Итого за полдник:	320	8,814	11,714	13,941	196,446	
Итого за день:			40,755	42,001	136,177	1086,879	
День 2							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	4,332	3,984	16,423	118,874	3.2
	2. Какао с молоком	150	2,378	1,681	8,821	59,923	3.1
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	Итого за завтрак:	358	10,331	9,726	49,874	330,8	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0	0	10,6	42,4	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0	0	10,6	42,4	
Обед	1. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	40	0,766	1,779	1,607	25,452	4.9
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,091	2,594	7,308	56,941	11.8
	3. Суфле из отварной печени	60	17,112	10,315	5,682	184,018	6.7
	4. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,428	2,607	12,484	83,111	1.6
	5. Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,064	0	15,065	60,514	383/2012-15.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	556	23,658	17,69	57,303	483,117	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	120	19,724	14,051	43,649	380,2	5.11
	2. Кефир	150	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	3. Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	40,8	2.4
	Итого за полдник:	370	24,336	17,972	59,275	492,843	
Итого за день:			58,325	45,388	177,052	1349,16	
День 3							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,02	4,824	20,045	143,676	9.2
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	Итого за завтрак:	358	8,641	8,885	49,171	313,662	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	100	2,302	1,687	3,529	38,504	4.1
	2. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2й завтрак:	115	3,862	2,467	15,049	107,204	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из вареной свеклы	40	0,698	3,555	3,714	49,637	3.9
	2. Бульон куриный	180	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	3. Суп картофельный с бобовыми	150	4,702	4,049	12,111	104,746	5.8
	4. Жаркое по-домашнему с курой	150	10,148	7,876	14,123	167,979	5.7
	5. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0	0	10,6	42,4	13.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	656	20,945	18,504	56,88	479,002	
Полдник	1. Запеканка творожно-морковная	100	14,184	9,45	13,678	196,585	1.10
	2. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	250	14,217	9,486	20,793	225,631	
Итого за день:			47,665	39,341	141,893	1125,498	
День 4							
Завтрак	1. Каша ячка молочная жидкая	150	4,851	5,067	18,332	138,335	4.2
	2. Какао с молоком	150	2,378	1,681	8,821	59,923	3.1
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	Итого за завтрак:	358	10,85	10,809	51,783	350,261	
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. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	150	1,98	2,901	11,909	81,666	6.8
	2. Тефтели из рыбы	60	17,799	4,469	2,054	119,708	3.7
	3. Рис припущенный с овощами	80	1,875	5,593	16,804	125,053	11.6
	4. Компот из изюма	150	0,44	0	20,071	82,044	6.1a
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	476	24,29	13,359	65,995	481,551	
Полдник	1. Овощи в молочном соусе	120	2,607	5,049	11,661	102,516	332/2012
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	Итого за полдник:	270	2,607	5,049	16,156	120,498	
Итого за день:			38,147	29,616	143,734	993,11	
День 5							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	150	5,111	4,566	18,401	135,957	3.6 a
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	Итого за завтрак:	358	8,732	8,627	47,527	305,942	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0	0	10,6	42,4	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0	0	10,6	42,4	
Обед	1. Бульон рыбный	180	4,737	0,234	1,269	26,134	8.8
	2. Рассольник ленинградский	150	2,203	4,105	12,123	94,253	9.8
	3. Бигус (капуста тушеная с мясом)	150	6,874	8,395	4,213	119,999	5.6
	4. Кисель из свежемороженых ягод	150	0,106	0,06	9,85	41,515	5.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	666	16,116	13,191	42,611	354,98	
Полдник	1. Булочка "Выборгская"	120	7,041	4,375	54,884	285,059	802/Преображенская 2002 стр.895
	2. Компот из кураги	150	1,185	0,056	15,041	65,411	6.1
	Итого за полдник:	270	8,226	4,432	69,925	350,47	
Итого за день:			33,075	26,25	170,663	1053,792	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,909	5,228	18,441	140,436	2.2
	2. Чай сладкий с молоком	150	2,651	1,942	9,458	65,917	1.1б
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	Итого за завтрак:	358	11,181	11,231	52,529	358,356	
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	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп "метелица"	150	4,67	4,929	9,95	103,146	14.8
	2. Тефтели мясные	60	9,553	10,399	3,16	144,584	2.7
	3. Капуста тушеная	120	2,643	4,351	11,295	94,965	4.6
	4. Компот из свежемороженных ягод	150	0,109	0,064	6,095	26,622	7.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	516	19,17	20,139	45,657	442,398	
Полдник	1. Салат из вареной свеклы	40	0,698	3,555	3,714	49,637	3.9
	2. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,428	2,607	12,484	83,111	1.6
	3. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1а
	Итого за полдник:	310	3,126	6,161	20,694	150,73	
Итого за день:			33,877	37,931	128,68	992,284	
День 7							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	150	4,671	5,593	15,779	132,142	5.2
	2. Какао с молоком	150	2,378	1,681	8,821	59,923	3.1
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	Итого за завтрак:	358	10,67	11,334	49,23	344,068	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0	0	10,6	42,4	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0	0	10,6	42,4	
Обед	1. Суп из овощей со сметаной	150	1,994	2,08	8,057	58,934	12.8
	2. Гуляш мясной	60	11,143	12,085	14,196	210,21	8.7
	3. Греча рассыпчатая	120	2,911	2,029	12,987	81,854	2.6
	4. Кисель из свежемороженных ягод	150	0,106	0,06	9,85	41,515	5.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	516	18,351	16,65	60,246	465,592	
Полдник	1. Пудинг из творога с яблоками	50	9,648	5,944	7,37	121,568	254
	2. Кефир	150	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	Итого за полдник:	200	13,86	9,465	13,196	193,412	
Итого за день:			42,882	37,449	133,271	1045,472	
День 8							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	150	3,348	3,78	8,425	81,11	10.2
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1а
	3. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	Итого за завтрак:	358	6,969	7,841	37,551	251,095	
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 квашенной капусты	40	0,823	3,577	2,768	47,705	1.9
	2. Бульон куриный	180	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	3. Суп картофельный с бобовыми	150	4,702	4,049	12,111	104,746	5.8
	4. Гренки из пшеничного хлеба	11	0,792	0,275	5,412	27,83	3.5
	5. Плов из отварной птицы	150	12,816	10,339	17,759	215,355	7.6
	6. Компот из кураги	150	1,185	0,056	15,041	65,411	6.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	717	25,716	21,32	69,424	575,286	
Полдник	1. Овощи в молочном соусе	120	2,607	5,049	11,661	102,516	332/2012
	2. Бутерброд с джемом /повидлом/	20	0,596	0,23	10,866	44,99	2/2008-12.5
	3. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	290	3,235	5,314	29,642	176,552	
Итого за день:			36,319	34,875	146,417	1043,733	
День 9							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	5,294	5,633	17,679	142,596	8.2
	2. Какао с молоком	150	2,378	1,681	8,821	59,923	3.1
	3. Бутерброд с сыром, сл.маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	Итого за завтрак:	370	13,368	14,481	51,131	391,605	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	100	2,302	1,687	3,529	38,504	4.1
	2. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2й завтрак:	115	3,862	2,467	15,049	107,204	
Обед	1. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	150	1,98	2,901	11,909	81,666	6.8
	2. Суфле из рыбы	60	15,941	4,116	1,897	108,509	10.7
	3. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,428	2,607	12,484	83,111	1.6
	4. Компот из свежемороженных ягод	150	0,109	0,064	6,095	26,622	7.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	516	22,654	10,083	47,542	372,988	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Запеканка из творога	80	11,467	7,764	9,243	152,799	2.10
	2. Кефир	150	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	Итого за полдник:	230	15,68	11,285	15,068	224,643	
Итого за день:			55,564	38,316	128,79	1096,44	
День 10							
Завтрак	1. Каша кукурузная	150	4,237	4,637	19,48	137,551	6.2
	2. Чай сладкий с молоком	150	2,651	1,942	9,458	65,917	1.16
	3. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	4. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	Итого за завтрак:	358	10,509	10,64	53,568	355,471	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0	0	10,6	42,4	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0	0	10,6	42,4	
Обед	1. Икра кабачковая для детского питания	40	0,798	3,591	3,407	48,678	6.9
	2. Бульон рыбный	180	4,737	0,234	1,269	26,134	8.8
	3. Суп картофельный с крупой /п/	150	2,34	3,362	13,97	95,494	10.8
	4. Тефтели мясные	60	9,553	10,399	3,16	144,584	2.7
	5. Макароны изделия отварные с маслом	120	2,186	3,747	13,169	95,141	12.6
	6. Кисель из свежемороженых ягод	150	0,106	0,06	9,85	41,515	5.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
Итого за обед:	736	21,915	21,788	59,982	524,626		
Полдник	1. Пирожок с капустой	120	7,76	9,432	44,896	295,769	3.11
	2. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	270	7,792	9,468	52,011	324,815	
Итого за день:			40,216	41,897	176,161	1247,312	
Среднее значение за период			426,825	373,065	1482,838	11033,681	