

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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Каша манная жидкая	180	5,12	4,348	21,531	145,741	1.2
	2. Кофейный напиток	180	2,943	2,094	11,774	77,994	2.1
	3. Бутерброд с сыром, сл. маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	Итого за завтрак:	450	16,154	16,134	67,786	485,873	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	1,266	1,017	1,316	19,479	1.8
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,964	2,368	14,615	91,629	3.8
	3. Греча рассыпчатая	120	4,157	2,577	18,55	114,02	2.6
	4. Гуляш мясной	80	10,708	10,323	13,868	191,215	8.7
	5. Компот из свежемороженых ягод	200	0,172	0,086	7,011	30,416	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	805	22,013	16,867	74,304	538,109	
Полдник	1. Омлет паровой натуральный	150	8,207	8,299	5,421	129,208	14.6
	2. Салат из кукурузы /консерв/	60	0,848	3,996	5,219	60,228	2.9
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	4. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	540	9,656	12,895	31,634	275,81	
Итого за день:			48,448	46,021	186,349	1357,293	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная	200	4,898	4,419	20,184	140,098	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. Какао с молоком	180	4,404	3,61	14,874	109,586	3.1
	Итого за завтрак:	457	14,223	13,854	68,553	459,124	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	1,266	1,017	1,316	19,479	1.8
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,084	1,5	13,865	77,302	11.8
	3. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,433	3,169	12,49	88,212	1.6
	4. Суфле из отварной печени	170	39,36	15,961	14,406	358,711	6.7
	5. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	60	1,136	2,052	2,307	32,236	4.9
	6. Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,099	0	24,99	100,357	383/2012-15.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
Итого за обед:	965	49,123	24,194	88,32	767,648		
Полдник	1. Ватрушка с творогом	130	24,622	15,88	53,291	457,111	5.11
	2. Кефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	3. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	460	30,247	20,966	75,169	613,419	
Итого за день:			94,218	59,139	244,668	1897,691	
<b>День 3</b>							
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	1.1a
	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
	Итого за завтрак:	457	10,698	12,144	62,414	405,093	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	200	4,605	3,373	7,057	77,009	4.1
	2. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12
	Итого за 2й завтрак:	230	7,205	4,673	26,257	191,509	
Обед	1. Бульон куриный	200	4,134	2,771	1,615	47,933	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	7,047	5,346	16,426	143,446	5.8
	3. Жаркое по-домашнему с курой	180	13,593	10,423	14,209	205,013	5.7
	4. Салат из вареной свеклы	60	0,757	3,558	4,032	51,179	3.9
	5. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	790	28,901	22,717	67,852	596,421	
Полдник	1. Запеканка творожно-морковная	100	17,413	10,887	15,406	229,323	1.10
	2. Соус сметанный	50	1,185	1,169	6,411	40,907	3.3
	3. Чай с лимоном	180	0,057	0,056	7,407	30,361	1.1в
	Итого за полдник:	330	18,655	12,112	29,224	300,591	
Итого за день:			65,459	51,646	185,748	1493,614	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Каша ячка молочная жидкая	200	5,751	5,34	24,4	168,667	4.2
	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. Кофейный напиток	180	2,943	2,094	11,774	77,994	2.1
	Итого за завтрак:	457	13,614	13,26	69,671	456,101	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	1,266	1,017	1,316	19,479	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,14	3,117	12,643	87,185	6.8
	3. Тефтели из рыбы	80	19,024	5,062	1,215	126,567	3.7
	4. Рис припущенный с овощами	100	2,559	6,609	23,354	163,137	11.6.
	5. Компот из изюма	180	0,513	0	23,353	95,463	6.1a
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	765	28,246	16,299	80,826	583,181	
Полдник	1. Овощи в молочном соусе	150	3,366	6,338	15,687	133,255	332/2012
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	3. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12
	4. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	510	6,566	8,238	55,881	334,13	
Итого за день:			49,052	37,922	219,003	1430,911	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	180	7,363	7,456	21,034	182,211	3.6 а
	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 лимоном	180	0,057	0,056	7,407	30,361	1.1в
	Итого за завтрак:	437	12,342	13,336	61,937	422,011	
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 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. Голубцы ленивые	180	10,989	12,497	9,739	195,388	10.6
	4. Кисель из свежемороженых ягод	180	0,09	0	23,634	94,896	5.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	785	24,237	16,875	69,653	527,57	
Полдник	1. Булочка "Выборгская"	120	7,952	3,974	59,607	306,141	802/Преображенская 2002 стр.895
	2. Салат из моркови с растительным маслом	60	0,549	3,423	3,303	46,209	83
	3. Компот из кураги	180	1,354	0,064	18,462	79,843	6.1
	Итого за полдник:	360	9,855	7,461	81,371	432,193	
Итого за день:			47,033	38,272	227,661	1442,974	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,912	5,858	23,457	170,178	2.2
	2. Бутерброд с сыром, сл. маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	3. Чай сладкий с молоком	180	3,093	2,266	11,098	77,157	1.16
	Итого за завтрак:	470	17,097	17,815	69,035	509,474	

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	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Суп из овощей со сметаной	250	2,916	3,836	12,707	97,266	12.8
	2. Макаронные изделия отварные с маслом	140	3,481	3,756	21,047	131,917	12.6
	3. Тефтели мясные	80	9,275	10,522	1,836	139,266	2.7
	4. Икра кабачковая для детского питания	60	1,197	5,387	5,111	73,017	6.9
	5. Компот из свежемороженных ягод	200	0,172	0,086	7,011	30,416	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	775	19,787	24,082	66,657	563,232	
Полдник	1. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,433	3,169	12,49	88,212	1.6
	2. Салат из вареной свеклы	60	0,757	3,558	4,032	51,179	3.9
	3. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	4. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12
	Итого за полдник:	420	5,79	8,027	42,016	279,066	
Итого за день:			43,299	50,049	190,333	1409,272	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	200	5,575	6,391	18,64	154,378	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. Какао с молоком	180	4,404	3,61	14,874	109,586	3.1
	Итого за завтрак:	457	14,9	15,826	67,009	473,404	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	1,266	1,017	1,316	19,479	1.8
	2. Суп "метелица"	200	5,579	7,061	14,255	143,523	14.8
	3. Гуляш мясной	80	10,708	10,323	13,868	191,215	8.7
	4. Греча рассыпчатая	120	4,157	2,577	18,55	114,02	2.6
	5. Кисель из свежемороженных ягод	180	0,09	0	23,634	94,896	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	805	24,545	21,473	90,567	654,482	
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:			56,804	49,555	190,656	1449,236	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	200	4,804	4,828	18,12	135,146	10.2
	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. Кофейный напиток	180	2,943	2,094	11,774	77,994	2.1
	Итого за завтрак:	457	12,668	12,747	63,39	422,579	
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	200	4,134	2,771	1,615	47,933	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	180	7,047	5,346	16,426	143,446	5.8
	3. Гренки из пшеничного хлеба	19	0,72	0,25	4,92	25,3	3.5
	4. Плов из отварной птицы	180	11,271	9,022	19,64	204,845	7.6
	5. Салат из квашенной капусты	60	0,841	4,057	2,348	50,444	1.9
	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	3,366	6,338	15,687	133,255	332/2012
	2. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1a
	3. Бутерброд с джемом /повидлом/	25	0,839	0,25	24,314	99,55	2/2008-12.5
	Итого за полдник:	355	4,205	6,588	46,295	257,98	
Итого за день:			45,586	41,94	206,742	1384,92	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	200	5,733	5,643	21,168	158,393	8.2
	2. Бутерброд с сыром,сл.маслом	90	8,092	9,691	34,48	262,139	4.5
	3. Чай сладкий с молоком	180	3,093	2,266	11,098	77,157	1.16
	Итого за завтрак:	470	16,918	17,6	66,746	497,689	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	200	4,605	3,373	7,057	77,009	4.1
	2. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12
	Итого за 2й завтрак:	230	7,205	4,673	26,257	191,509	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Бульон мясной	180	1,266	1,017	1,316	19,479	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,14	3,117	12,643	87,185	6.8
	3. Пюре картофельное /полная карта/	150	2,433	3,169	12,49	88,212	1.6
	4. Суфле из рыбы	80	12,295	6,25	2,369	114,91	10.7
	5. Салат из моркови с растительным маслом	60	0,549	3,423	3,303	46,209	83
	6. Компот из свежемороженой ягод	200	0,172	0,086	7,011	30,416	7.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	895	21,6	17,557	58,077	477,76	
Полдник	1. Запеканка из творога	100	17,164	11,639	17,267	242,558	2.10
	2. Соус сметанный	50	1,185	1,169	6,411	40,907	3.3
	3. Кефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	Итого за полдник:	330	23,374	17,294	30,856	378,574	
Итого за день:			69,096	57,125	181,938	1545,532	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша кукурузная	200	5,379	5,373	25,653	172,486	6.2
	2. Кофейный напиток	180	2,943	2,094	11,774	77,994	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:	457	13,243	13,292	70,923	459,92	
2й Завтрак	1. Соки овощные, ягодные или фруктовые	125	0,625	0,125	12,625	57,5	12.1
	Итого за 2й завтрак:	125	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон рыбный	200	7,484	0,388	1,615	39,889	8.8
	2. Суп картофельный с крупой /п/	180	2,895	5,746	17,218	132,165	10.8
	3. Тефтели мясные	80	9,275	10,522	1,836	139,266	2.7
	4. Капуста тушеная	150	3,509	6,378	15,386	132,972	4.6
	5. Кисель из свежемороженой ягод	180	0,09	0	23,634	94,896	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	835	25,999	23,528	78,634	630,539	
Полдник	1. Пирожок с картофелем и репчатым луком	150	6,95	10,446	41,172	286,505	9.11
	2. Чай с лимоном	180	0,057	0,056	7,407	30,361	1.1в
	Итого за полдник:	330	7,007	10,502	48,579	316,865	
Итого за день:			46,875	47,448	210,761	1464,823	
Среднее значение за период			565,87	479,116	2043,858	14876,266	