Утверждено
приказом МБДОУ «Детский сад № 6
№ 250 - ОД от 30.12.2022

Десятидневное меню: Дошкольный возраст (3-7 лет) 12 ч.

МБДОУ "Детский сад № 6" /СанПин новый/

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
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	5,177	2,003	1,316	43,999	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 свежезамороженных 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	25,924	17,853	74,304	562,63	
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	1.1а
	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:			52,359	47,007	186,349	1381,813	
День 2							
Завтрак	1. Каша пшенная	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	5,177	2,003	1,316	43,999	1.8
	2. Суп картофельный	200	1,415	3,522	9,956	77,206	92/2008
	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:	985	52,365	27,201	84,41	792,072	
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:			97,46	62,147	240,758	1922,116	
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. 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	4,219	3,135	0,211	45,934	5.5
	Итого за завтрак:	497	14,917	15,279	62,625	451,027	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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:			69,679	54,781	185,959	1539,548	
День 4							
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
	5. Яйца вареные	40	4,219	3,135	0,211	45,934	5.5
	Итого за завтрак:	497	17,834	16,394	69,882	502,035	
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. Рассольник ленинградский	180	2,929	3,495	15,719	106,047	9.8
	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	0,63	0	27,252	111,529	6.1а
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	785	35,371	16,048	88,101	638,519	
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	1.1а
	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:			60,396	40,805	226,489	1532,184	
День 5							
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 сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1а
	Итого за завтрак:	437	12,284	13,281	60,823	416,826	
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 мясной	180	5,177	2,003	1,316	43,999	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,14	3,117	12,643	87,185	6.8
	3. Голубцы ленивые	180	10,749	12,486	9,173	192,067	10.6
	4. Кисель из свежемороженных 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:	765	20,901	18,102	65,711	509,497	
Полдник	1. Булочка "Выборгская"	120	7,952	3,974	59,607	306,141	802/Преобра женская 2002 стр.895
	2. Салат из моркови с курагой	60	1,028	0,058	9,378	42,148	42/2012
	3. Чай с лимоном	180	0,057	0,056	7,407	30,361	1.1в
	Итого за полдник:	360	9,037	4,087	76,392	378,65	
Итого за день:			42,823	36,07	217,626	1366,172	
Неделя 2							
День 6							
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	1.1б
	Итого за завтрак:	470	17,097	17,815	69,035	509,474	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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 свежезамороженных 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. Яйца вареные	40	4,219	3,135	0,211	45,934	5.5
	4. Чай с сахаром	180	0	0	6,294	25,175	1.1а
	5. Печенье	30	2,6	1,3	19,2	114,5	1.12
	Итого за полдник:	460	10,009	11,162	42,227	325	
Итого за день:			47,519	53,183	190,544	1455,206	
День 7							
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	5,177	2,003	1,316	43,999	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	28,456	22,459	90,567	679,003	
Полдник	1. Лапшевник с творогом	210	16,881	13,352	22,228	280,372	84
	2. Кефир	180	5,025	4,486	7,178	95,109	9.1
	Итого за полдник:	390	21,905	17,838	29,406	375,481	
Итого за день:			65,886	56,249	199,608	1585,388	
День 8							
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. Яйца вареные	40	4,219	3,135	0,211	45,934	5.5
	5. Кофейный напиток	180	2,943	2,094	11,774	77,994	2.1
	Итого за завтрак:	497	16,887	15,881	63,601	468,514	
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	1,82	0,086	22,605	98,475	6.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	1.5
	Итого за обед:	864	28,578	22,027	86,499	661,793	
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	1.1а
	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:			50,271	45,096	211,096	1449,487	
День 9							
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	1.1б
	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)			Энерге-тическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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. 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	126	1,134	7,075	6,825	95,499	
	6. Компот из свежезамороженных 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:	981	29,159	23,208	66,475	592,441	
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:			76,655	62,776	190,335	1660,213	
День 10							
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
	5. Яйца вареные	40	4,219	3,135	0,211	45,934	5.5
	Итого за завтрак:	497	17,463	16,427	71,134	505,854	
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	5,177	2,003	1,316	43,999	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	180	2,14	3,117	12,643	87,185	6.8
	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 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:	815	22,936	22,515	73,76	589,669	
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:			48,031	49,569	206,098	1469,888	
Среднее значение за период			611,078	507,684	2054,861	15362,015	