

Десятидневное меню: Ранний возраст 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	4,28	3,871	16,499	117,958	1.2
	2. Кофейный напиток	150	2,941	2,103	10,765	73,98	2.1
	3. Бутерброд с сыром, сл. маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	Итого за завтрак:	370	12,916	13,141	51,896	381,025	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	1,065	0,838	1,215	16,663	1.8
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,344	2,295	11,069	74,305	3.8
	3. Греча рассыпчатая	120	2,911	2,029	12,987	81,854	2.6
	4. Гуляш мясной	60	11,387	5,719	12,642	147,589	8.7
	5. Компот из свежемороженой ягод	150	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	696	20,026	11,338	58,709	417,731	
Полдник	1. Омлет паровой натуральный	130	8,178	7,718	5,376	123,682	14.6
	2. Салат из кукурузы /консерв/	40	0,636	3,996	4,07	54,782	2.9
	3. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	4. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	470	9,414	12,314	28,641	257,646	
Итого за день:			42,981	36,919	151,871	1113,901	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная	150	4,332	3,984	16,423	118,874	3.2
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Какао с молоком	150	2,378	1,681	8,821	59,923	3.1
	Итого за завтрак:	358	10,331	9,726	49,874	330,8	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	1,065	0,838	1,215	16,663	1.8
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,091	2,594	7,308	56,941	11.8
	3. Суфле из отварной печени	120	30,684	12,616	9,282	273,416	6.7
	4. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,428	2,607	12,484	83,111	1.6
	5. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом	40	0,766	1,779	1,607	25,452	4.9
	6. Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,064	0	15,065	60,514	383/2012-15.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	796	38,295	20,83	62,117	589,177	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	120	19,722	14,05	42,266	376,341	5.11
	2. Кефир	150	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	3. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	420	24,534	18,171	62,792	509,384	
Итого за день:			73,786	48,851	187,408	1486,862	
<b>День 3</b>							
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	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	150	4,144	3,036	6,352	69,308	4.1
	2. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2й завтрак:	165	5,704	3,816	17,872	138,008	
Обед	1. Бульон куриный	180	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	4,702	4,049	12,111	104,746	5.8
	3. Жаркое по-домашнему с курой	150	10,148	7,876	14,123	167,979	5.7
	4. Салат из вареной свеклы	40	0,698	3,555	3,714	49,637	3.9
	5. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	656	21,57	18,629	58,905	494,102	
Полдник	1. Запеканка творожно-морковная	100	14,071	9,432	12,551	191,445	1.10
	2. Соус сметанный	50	0,983	1,099	5,172	34,51	3.3
	3. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	300	15,087	10,567	24,838	255,001	
Итого за день:			51,002	41,897	150,786	1200,772	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Каша ячка молочная жидкая	150	4,851	5,067	18,332	138,335	4.2
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Кофейный напиток	150	2,941	2,103	10,765	73,98	2.1
	Итого за завтрак:	358	11,413	11,231	53,727	364,318	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	1,065	0,838	1,215	16,663	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	150	1,98	2,901	11,909	81,666	6.8
	3. Тефтели из рыбы	60	17,799	4,469	2,054	119,708	3.7
	4. Рис припущенный с овощами	80	1,875	5,593	16,804	125,053	11.6
	5. Компот из изюма	150	0,44	0	20,071	82,044	6.1a
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	656	25,355	14,197	67,21	498,215	
Полдник	1. Овощи в молочном соусе	120	2,65	5,053	11,895	103,751	332/2012
	2. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	3. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	4. Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	61,2	2.4
	Итого за полдник:	435	4,81	6,433	42,61	251,632	
Итого за день:			42,203	31,986	176,172	1171,665	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные с сыром	150	5,111	4,566	18,401	135,957	3.6 а
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за завтрак:	358	8,764	8,663	50,147	317,006	
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	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. Голубцы ленивые	150	11,39	12,446	9,102	193,98	10.6
	4. Кисель из свежемороженных ягод	150	0,064	0	17,984	70,563	5.1
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	666	20,591	17,181	55,634	458,01	
Полдник	1. Булочка "Выборгская"	120	6,743	4,307	50,381	264,97	802/Преображенская 2002 стр.895
	2. Салат из моркови с растительным маслом	40	0,323	1,888	2,294	27,452	83
	3. Компот из кураги	150	1,185	0,056	15,041	65,411	6.1
	Итого за полдник:	310	8,251	6,251	67,716	357,833	
Итого за день:			38,206	32,695	188,198	1194,048	
<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		
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,909	5,228	18,441	140,436	2.2
	2. Бутерброд с сыром,сл.маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	3. Чай сладкий с молоком	150	2,651	1,942	9,458	65,917	1.16
	Итого за завтрак:	370	13,256	14,337	52,531	395,44	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Суп из овощей со сметаной	150	1,994	2,08	8,057	58,934	12.8
	2. Макароны изделия отварные с маслом	120	2,186	3,747	13,169	95,141	12.6
	3. Тефтели мясные	60	9,553	10,399	3,16	144,584	2.7
	4. Икра кабачковая для детского питания	40	0,798	3,591	3,407	48,678	6.9
	5. Компот из свежемороженных ягод	150	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	556	16,848	20,274	48,59	444,656	
Полдник	1. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,428	2,607	12,484	83,111	1.6
	2. Салат из вареной свеклы	40	0,698	3,555	3,714	49,637	3.9
	3. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	4. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	Итого за полдник:	325	4,686	6,941	32,214	219,43	
Итого за день:			35,416	41,677	145,959	1117,026	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	150	4,671	5,593	15,779	132,142	5.2
	2. Батон нарезной обогащенный	54	3,6	1,25	24,6	126,5	2.5
	3. Масло (порциями)	4	0,021	2,811	0,03	25,503	9.5
	4. Какао с молоком	150	2,378	1,681	8,821	59,923	3.1
	Итого за завтрак:	358	10,67	11,334	49,23	344,068	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон мясной	180	1,065	0,838	1,215	16,663	1.8
	2. Суп "метелица"	150	4,67	4,929	9,95	103,146	14.8
	3. Гуляш мясной	60	11,387	5,719	12,642	147,589	8.7
	4. Греча рассыпчатая	120	2,911	2,029	12,987	81,854	2.6
	5. Кисель из свежемороженных ягод	150	0,064	0	17,984	70,563	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	696	22,294	13,911	69,934	492,896	
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:			47,449	34,836	144,985	1087,875	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	150	3,348	3,78	8,425	81,11	10.2
	2. Кофейный напиток	150	2,941	2,103	10,765	73,98	2.1
	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	9,909	9,944	43,82	307,092	
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	180	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	2. Суп картофельный с бобовыми	150	4,702	4,049	12,111	104,746	5.8
	3. Гренки из пшеничного хлеба	11	0,792	0,275	5,412	27,83	3.5
	4. Плов из отварной птицы	150	12,816	10,339	17,759	215,355	7.6
	5. Салат из квашенной капусты	40	0,823	3,577	2,768	47,705	1.9
	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	2,65	5,053	11,895	103,751	332/2012
	2. Бутерброд с джемом /повидлом/	20	0,596	0,23	10,866	44,99	2/2008-12.5
	3. Чай с сахаром	150	0	0	4,495	17,982	1.1a
	Итого за полдник:	290	3,246	5,283	27,256	166,722	
Итого за день:			39,471	37,146	155,2	1110,301	
<b>День 9</b>							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	5,294	5,633	17,679	142,596	8.2
	2. Чай сладкий с молоком	150	2,651	1,942	9,458	65,917	1.1б
	3. Бутерброд с сыром,сл.маслом	70	5,696	7,167	24,632	189,087	4.5
	Итого за завтрак:	370	13,641	14,742	51,768	397,599	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	150	4,144	3,036	6,352	69,308	4.1
	2. Печенье	15	1,56	0,78	11,52	68,7	1.12
	Итого за 2й завтрак:	165	5,704	3,816	17,872	138,008	
Обед	1. Бульон мясной	180	1,065	0,838	1,215	16,663	1.8
	2. Борщ с картофелем /свекольник/ 64	150	1,98	2,901	11,909	81,666	6.8
	3. Пюре картофельное /полная карта/	120	2,428	2,607	12,484	83,111	1.6
	4. Суфле из рыбы	60	15,941	4,116	1,897	108,509	10.7
	5. Салат из моркови с растительным маслом	40	0,323	1,888	2,294	27,452	83
	6. Компот из свежемороженых ягод	150	0,122	0,061	5,64	24,239	7.1
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	736	24,056	12,806	50,595	414,721	
Полдник	1. Запеканка из творога	80	11,467	7,764	9,128	152,601	2.10
	2. Соус сметанный	50	0,983	1,099	5,172	34,51	3.3
	3. Кефир	150	4,213	3,521	5,826	71,843	9.1
	Итого за полдник:	280	16,663	12,384	20,126	258,954	
Итого за день:			60,063	43,749	140,361	1209,282	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша кукурузная	150	4,237	4,637	19,48	137,551	6.2
	2. Кофейный напиток	150	2,941	2,103	10,765	73,98	2.1
	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	10,798	10,801	54,875	363,534	
2й Завтрак	1. Сок /овощной, ягодный, фруктовый/ для раннего возраста	100	0,625	0,125	12,625	57,5	13.1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,625	0,125	12,625	57,5	
Обед	1. Бульон рыбный	180	4,737	0,234	1,269	26,134	8.8
	2. Суп картофельный с крупой /п/	150	2,34	3,362	13,97	95,494	10.8
	3. Тефтели мясные	60	9,553	10,399	3,16	144,584	2.7
	4. Капуста тушеная	120	2,643	4,351	11,295	94,965	4.6
	5. Кисель из свежемороженых ягод	150	0,064	0	17,984	70,563	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	1.5
	Итого за обед:	696	21,532	18,742	62,835	504,821	
Полдник	1. Пирожок с картофелем и репчатым луком.	120	6,157	10,41	36,747	265,324	9.11
	2. Чай с лимоном	150	0,032	0,036	7,116	29,046	1.1в
	Итого за полдник:	270	6,19	10,446	43,863	294,37	
Итого за день:			39,145	40,113	174,198	1220,225	
Среднее значение за период			469,723	389,869	1615,138	11911,959	