

Десятидневное меню: САД 12ч – ВЕСНА-ЛЕТО  
МБДОУ «Детский сад № 10»  
(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 молочная	200	3,18	3,89	21,44	134	131
	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395(6)
	3. Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Итого за завтрак:		<b>8,84</b>	<b>10,27</b>	<b>52,76</b>	<b>339,66</b>	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,7	400(8)
	2. Вафли /печенье	22	0,61	0,73	17,0	76,92	
	Итого за 2й завтрак:		<b>3,66</b>	<b>3,45</b>	<b>22,05</b>	<b>133,62</b>	
Обед	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп Крестьянский с крупой	200	2,13	2,24	13,71	83,6	80
	3. Шницель (котлеты, биточки) из мяса	80			12,56	183,0	282(55)
	4. Картофельное пюре	140	2,86	4,48	10,07	321	
	5. Салат из свеклы и солёного огурца	60	0,86	3,65	5,01	56,34	33
	6. Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	376(11)
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	77
	Итого за обед:		<b>21,16</b>	<b>20,08</b>	<b>66,34</b>	<b>492,83</b>	
Полдник	1. Пудинг твороженный с яблоками и морковью	120	21,05	14,46	20,58	296,4	237
	2. Соус молочный	20	0,19	0,45	1,32	10,15	351
	3. Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	3. Батон нарезной	45	3,55	0,09	1,49	106,5	
	Итого за полдник:		<b>24,85</b>	<b>15,02</b>	<b>33,38</b>	<b>453,05</b>	
Итого за день:			<b>58,51</b>	<b>48,82</b>	<b>174,53</b>	<b>1419,16</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	200			19,03	141	185
	2. Какао с молоком	180	3,79	5,48	15,82	107	397(7)
	3. Бутерброд с повидлом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,17	1(78)
	Итого за завтрак:		<b>10,16</b>	<b>12,95</b>	<b>64,91</b>	<b>418,17</b>	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399(75)
	Итого за 2й завтрак:		0,5	0	10,1	42,6	
Обед	1. Бульон мясной	150	3,03	2,52	0,6	36,92	12
	2. Борщ Сибирский	200	3,54	5,1	14,53	118,25	63(22)
	3. Суфле из печени	70	15,5	7,0	5,3	161,6	321
	4. Макароны изделия отварные с маслом	140	5,52	4,5	26,4	168,5	205
	5. Салат из зелёного горошка	60	1,78	3,1	3,74	50,16	10
	6. Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372(10)
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	
	Итого за обед:		<b>28,95</b>	<b>20,29</b>	<b>71,91</b>	<b>654,22</b>	
Полдник	1. Омлет с сыром	120	11,0	11,08	3,56	164,3	220
	2. Салат из моркови	60	0,75	0,57	6,97	31,38	392
	3. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	
	4. Батон нарезной	45	3,55	0,09	1,49	106,5	

	Итого за полдник:		<b>8,48</b>	<b>10,17</b>	<b>28,34</b>	<b>333,17</b>	
Итого за день:			<b>48,09</b>	<b>43,41</b>	<b>175,26</b>	<b>1448,16</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134	185
	2. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394(5)
	3. Горячий бутерброд	55	6,29	8,4	16,96	168,66	3
	Итого за завтрак:		<b>11,13</b>	<b>14,63</b>	<b>53,78</b>	<b>391,66</b>	
2й Завтрак	1. Ряженка/Кефир/Йогурт	100	2,9	2,5	4,0	50	401
	Итого за 2й завтрак:		2,9	2,5	4,0	50	
Обед	1. Бульон куриный	150	3,201	2,628	1,176	41,16	2,8
	2. Суп куриный с лапшой	200	2,21	5,07	11,92	102,25	86
	3. Жаркое из птицы	180	2,47	6,27	21,76	276	276
	4. Салат витаминный	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	5. Кисель из свежемороженой ягод	180	0,51	0,05	27,18	11,24	382
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	
	Итого за обед:		<b>8,5</b>	<b>14,88</b>	<b>66,72</b>	<b>509,8</b>	
Полдник	1. Винегрет овощной	120	1,62	7,4	10,12	109,92	45
	2. Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	213
	3. Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,68	399
	4. Батон нарезной обогащенный	45	3,55	0,09	1,49	106,5	
	Итого за полдник:		<b>11,15</b>	<b>12,09</b>	<b>30,07</b>	<b>355,9</b>	
Итого за день:			<b>33,68</b>	<b>44,1</b>	<b>154,57</b>	<b>1307,36</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Каша из смеси круп молочная	200	4,59	4,9	26,32	168	46(38)
	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395(6)
	3. Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Итого за завтрак:		<b>10,25</b>	<b>11,28</b>	<b>57,64</b>	<b>373,66</b>	
2й Завтрак	1. Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за 2й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44,4	
Обед	1. Бульон рыбный	150	3,201	2,628	1,176	41,16	2,8
	2. Уха по Ростовски	200	3,17	4,25	15,54	113,1	84
	3. Рыба припущенная	60	13,16	0,51	0,58	142	242
	4. Рис отварной	140	3,64	5,37	36,67	115	
	5. Икра из кабачков	60	1,72	3,71	4,92	59,58	13
	6. Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	
Итого за обед:		<b>14,56</b>	<b>14,31</b>	<b>83,15</b>	<b>699,25</b>		
Полдник	1. Котлеты картофельные	80	2,86	4,48	10,07	321	321
	2. Салат из овощей	45	1,03	4,10	8,75	76,05	39
	3. Батон нарезной	45	3,55	0,09	1,49	106,5	
	4. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за полдник:		<b>7,5</b>	<b>8,69</b>	<b>30,3</b>	<b>543,55</b>	
Итого за день:			<b>32,71</b>	<b>34,68</b>	<b>180,89</b>	<b>1586,46</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	100	7,67	9,49	9,89	155,29	
	2. Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	3. Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397(7)
	Итого за завтрак:		<b>14,15</b>	<b>16,65</b>	<b>42,67</b>	<b>376,95</b>	
2й Завтрак	1. Ряженка/Йогурт/Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за 2й завтрак:		2,9	2,5	4	50	

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, Г	Жиры, Г	Углеводы, г		
Обед	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	134	81
	3. Гренки из пшеничного хлеба	11	0,79	0,275	5,412	27,83	3.5
	3. Бигус с мясом	200	10,0	8,2	10,8	280	200
	4. Лимонный напиток	180	0	0	16,7	66,8	376(11/2)
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	77
	Итого за обед:		<b>18,75</b>	<b>14,19</b>	<b>49,67</b>	<b>576,5</b>	
Полдник	1. Пирожок печёный с овощами	50	2,46	2,8	19,44	113,16	466
	2. Фрукты	90	0,4	0,4	9,8	44,4	2.4
	3. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за полдник:		<b>2,92</b>	<b>3,22</b>	<b>39,23</b>	<b>197,56</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>38,72</b>	<b>36,56</b>	<b>135,57</b>	<b>1201,01</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	200	2,16	3,91	26,86	186	185(36/2)
	2. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394(5)
	3. Бутерброд с сыром и маслом	40/10	2,81	3,97	16,96	114,66	3
	Итого за завтрак:		<b>7,64</b>	<b>10,22</b>	<b>58,13</b>	<b>389,66</b>	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,6	399(75)
	Итого за 2й завтрак:		0,5	0	10,1	42,6	
Обед	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Щи из свежей капусты	200	5,81	5,61	11,67	119,87	67,72
	3.Бефстроганов из мяса	70	16,39	11,75	11,54	182	277
	4.Греча отварная	140	8,59	6,09	38,64	243	313
	5.Салат Здоровье	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	6. Компот фруктово-ягодный	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	1.5
	Итого за обед:		<b>34,24</b>	<b>27,08</b>	<b>89,2</b>	<b>753,02</b>	
Полдник	1. Запеканка твороженная	100	21,05	14,46	20,58	296,4	237
	2. Соус молочный	20	0,19	0,45	11,32	10,15	351
	3.Батон нарезной	45	3,55	0,09	1,49	106,5	76
	4. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за полдник:		<b>24,85</b>	<b>15,02</b>	<b>43,38</b>	<b>453,05</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,23</b>	<b>52,32</b>	<b>200,81</b>	<b>1638,33</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	4,59	4,9	26,32	168	185(35)
	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395(6)
	3. Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Итого за завтрак:		<b>13,73</b>	<b>15,71</b>	<b>57,64</b>	<b>427,66</b>	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,7	400(8)
	2.Вафли /печенье	22	0,61	0,73	17,0	76,92	
	Итого за 2й завтрак:		<b>3,66</b>	<b>3,45</b>	<b>22,05</b>	<b>133,62</b>	
	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп картофельный	200	2,68	2,83	17,14	104,7	75(24)

Обед	3. Тефтели с рисом	80	5,43	6,03	6,87	103,41	
	4. Пюре из свеклы	140	2,35	6,1	12,62	114,84	324
	5. Кисель из повидла	180	0,14	0,14	21,49	106,1	382
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	
	Итого за обед:		<b>13,07</b>	<b>15,55</b>	<b>58,57</b>	<b>496,92</b>	
Полдник	1. Омлет с овощами	100	6,56	13,21	3,33	154,82	220
	2. Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	3. Батон нарезной	45	3,55	0,09	1,49	106,5	
	Итого за полдник:		<b>10,17</b>	<b>13,32</b>	<b>14,81</b>	<b>301,32</b>	
Итого за день:			<b>40,63</b>	<b>48,03</b>	<b>153,07</b>	<b>1359,52</b>	

### День 8

	1. Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	37,79	166	8.2
	2. Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397(7)
	3. Бутерброд с повидлом	40/15	2,7	4,28	30,06	170,17	1(78)
	Итого за завтрак:		<b>12,58</b>	<b>12,75</b>	<b>83,67</b>	<b>443,17</b>	
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	90	0,36	0	8,82	39,6	368
	Итого за 2й завтрак:		0,36	0	8,82	39,6	
Обед	1. Бульон куриный	150	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	2. Рассольник Ленинградский	200	1,29	4,05	8,75	82,6	73
	3. Рагу из овощей с птицей	175	12,56	11,72	15,2	216,52	
	4. Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,71	4,92	59,58	13
	5. Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	
	Итого за обед:		<b>18,44</b>	<b>19,95</b>	<b>54,31</b>	<b>588,09</b>	
Полдник	1. Макароны отварные с сыром	160	1,79	1,64	5,08	42,24	206(42)
	2. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	3. Батон нарезной	45	3,55	0,09	1,49	106,5	9
	Итого за полдник:		<b>5,4</b>	<b>1,75</b>	<b>16,56</b>	<b>188,74</b>	
Итого за день:			<b>37,02</b>	<b>34,45</b>	<b>163,36</b>	<b>1259,6</b>	

### День 9

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша геркулесовая молочная	200	3,79	5,48	19,03	141	
	3. Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	3. Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394(5)
	Итого за завтрак:		<b>9,27</b>	<b>11,79</b>	<b>50,3</b>	<b>344,66</b>	
2й Завтрак	1. Ряженка/Йогурт/Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за 2й завтрак:		2,9	2,5	4	50	
Обед	1. Бульон мясной	150	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп с яичными хлопьями	200	8,7	9,8	18,2	202,3	39
	3. Биточки из рыбы запечённые	80	8,99	5,94	13,85	145	259
	4. Картофель отварной	140	2,48	3,74	19,94	123,37	322
	4. Салат из капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	6. Компот из свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372(10)

	фруктов						
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	1.5
	Итого за обед:		<b>23,63</b>	<b>23,11</b>	<b>79,34</b>	<b>678,82</b>	
Полдник	1. Сырники из творога с изюмом	90	10,49	9,26	21,4	210,6	231
	2. Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,82	354
	3. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	4. Батон нарезной обогащенный	45	3,55	0,09	1,49	106,5	368
	Итого за полдник:		<b>14,38</b>	<b>10,37</b>	<b>34,05</b>	<b>371,92</b>	
Итого за день:			<b>50,18</b>	<b>47,77</b>	<b>167,69</b>	<b>1445,4</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	200	4,4	4,06	31,93	182	2(9К)
	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395(6)
	3. Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	1
	Итого за завтрак:		<b>10,06</b>	<b>10,44</b>	<b>63,25</b>	<b>387,66</b>	
2й Завтрак	1. Ряженка/Кефир	100	3,05	2,72	5,05	56,7	400
	Итого за 2й завтрак:		<b>3,05</b>	<b>2,72</b>	<b>5,05</b>	<b>56,7</b>	
Обед	1. Бульон мясной	160	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп с клёцками	200	2,06	3,1	12,58	86,5	85
	3. Плов из мяса	210	25,2	10,7	33,2	295	304
	4. Салат из картофеля и огурцов	60	1,3	4,14	7,1	71,71	3,10
	5. Компот из изюма	180	0,4	0,02	24,99	101,7	376(11)
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	37,5	2,47	0,45	0,45	67,87	77
	Итого за обед:		<b>31,43</b>	<b>18,41</b>	<b>78,32</b>	<b>622,78</b>	
Полдник	1. Булочка Ромашка	50	5,3	5,2	27,7	178,3	47
	2. Свежие фрукты	90	0,36	0	8,82	39,6	368
	3. Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за полдник:		<b>5,76</b>	<b>5,62</b>	<b>47,49</b>	<b>262,7</b>	
Итого за день:			<b>50,3</b>	<b>37,19</b>	<b>194,11</b>	<b>1329,84</b>	
Среднее значение за период							