



Десятидневное меню: Ясли 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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша манная молочная	150	2,01	3,2	13,5	90,58	131
	2. Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	395(6)
	3. Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Итого за завтрак:		6,36	9,07	36,26	251,91	
2й Завтрак	1. Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	56,7	400
	2 Вафли	22	0,61	0,73	17	76,92	
	Итого за 2й завтрак:		3,66	3,45	22,05	133,62	
Обед	1. Бульон мясной	130	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп Крестьянский	150	1,6	1,68	10,28	32,7	80
	3.Шницель (котлеты, биточки)из мяса	60		8,08	10,99		282
			10,88			160,12	
	4.Картофельное пюре	120	2,45	3,84	6,35	109,8	321
	5.Салат из свеклы и огурцов	45	0,64	2,74	3,76	42,25	33
	6. Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376(11)
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	376(11)
Итого за обед:		17,88	16,71	52,57	483,92		
Полдник	1. Пудинг твороженный с яблоками и морковью	100	14,03	9,64	13,72	197,6	237
	2. Соус молочный	20	0,19	0,45	1,32	10,15	351
	3. Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	4. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	
	Итого за полдник:		16,63	10,16	23,02	306,75	
Итого за день:			44,53	39,39	110,9	1176,2	
День 2							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная	150	2,39	4,2	11,98	95,61	
	2. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	3. Бутерброд с повидлом	30/15	2,03	3,21	22,55	127,63	78
	Итого за завтрак:		7,57	10,13	47,49	312,24	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6	399(75)
	Итого за 2й завтрак:		0,5		10,1	42,6	
Обед	1. Бульон мясной	130	6,8	7,91	2,69	107,97	12
	2. Борщ Сибирский	150	2,83	4,08	11,62	94,6	63
	3.Суфле из печени	60	13,3	6,0	4,5	138,5	321
	4. Макароны изделия отварные с маслом	120	4,4	3,6	21,1	134,7	
	5.Салат из зелёного горошка	45	1,34	2,33	2,81	37,62	10
	6. Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372(10)
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
	Итого за обед:		23,97	16,49	58,3	532,92	
	1. Омлет с сыром	120	11,0	11,08	3,56	164,3	220
	2 Салат из моркови	40	0,56	0,4	5,22	23,53	41

Полдник	3. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	
	4. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого за полдник:		8,48	10,17	28,34	333,17	
Итого за день:			48,09	43,41	175,26	1448,16	
День 3							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная	150	1,37	3,2	14,17	91,42	185
	2. Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	3. Горячий бутерброд/Хлеб с сыром	40	4,33	6,82	12,13	127,3	3
	Итого за завтрак:		8,35	12,35	37,61	295,72	
2й Завтрак	1. Кефир/Ряженка/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	130	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	2. Суп куриный с лапшой	150	1,77	4,5	9,74	81,8	86
	3. Жаркое из птицы	150	1,83	4,7	16,32	180,88	276
	4. Салат витаминный	40	0,63	2,28	4,06	39,33	20
	5. Кисель из свежемороженой ягод	150	0,43	0,04	22,65	92,7	382
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
	Итого за обед:		6,64	11,88	53,13	449,01	
Полдник	1. Винегрет овощной	80	1,08	4,94	6,74	73,4	45
	2. Яйцо отварное	20	2,05	2,03	0,14	31	213
	3. Сок фруктовый	150	0,75		15,15	64	399
	4. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	9
	Итого за полдник:		10,85	8,28	15,79	277,61	
Итого за день:			28,74	35,01	110,53	1072,34	
День 4							
Завтрак	1. Каша из смеси круп молочная	150	3,45	3,38	21,23	129,16	46
	2. Кофейный напиток	150	2,34	20	10,63	70,0	395
	3. Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Итого за завтрак:		7,8	9,25	43,99	290,49	
2й Завтрак	1. Фрукты	75	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за 2й завтрак:		0,4	0,4	9,8	44,4	
Обед	1. Бульон рыбный	130	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	2. Уха по Ростовски	150	3,81	5,09	18,65	135,7	84
	3. Рыба припущенная	50	12,28	0,47	0,54	56	242
	4. Рис отварной	120	2,43	3,58	24,45	140	315
	5. Икра из кабачков	45	1,3	2,78	3,61	44,68	13
	6. Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
	Итого за обед:		22,13	12,3	68,44	556,59	
Полдник	1. Котлеты картофельные	70	2,45	3,84	6,35	109,8	321
	2. Салат из овощей	40	1,03	4,10	8,75	76,05	39
	3. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	
	4. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого за полдник:		5,89	8,01	23,08	284,85	
Итого за день:							
День 5							
Завтрак	1. Вермишель молочная /суп молочный с макаронными изделиями/	150	6,16	7,04	20,7	170,16	4,2
	3. Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	3. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397(7)
	Итого за завтрак:		11,32	13,62	45,79	350,49	
2й Завтрак	1. Ряженка/Йогурт/Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за 2й завтрак:		2,9	2,5	4	50	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Бульон мясной	130	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп с бобовыми(горох)	150	5,0	4,21	13,06	107	81
	3. Гренки из пшеничного хлеба	11	0,792	0,275	5,412	27,83	3.5
	4. Бигус с мясом	200	9	7,5	7,36	255	198
	5. Лимонный напиток	150			16,7	66,8	5.1
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	77
	Итого за обед:		16,78	12,37	42,88	510,93	
Полдник	1. Пирожок печёный с овощами	50	2,46	2,8	19,44	113,16	466
	2. Фрукты	75	0,36	0,36	8,82	39,6	368(83)
	3. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого за полдник:		2,86	3,17	35,25	180,76	
Итого за день:							
День 6							
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	150	2,11	2,97	26,86	150	185(36)
	2. Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	3. Бутерброд с сыром и маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	3
	Итого за завтрак:		6,77	9,17	50,3	318,3	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6	399(75)
	Итого за 2й завтрак:		0,5		10,1	42,6	
Обед	1. Бульон мясной	130	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Щи из свежей капусты	150	4,36	4,21	8,75	89,9	67,2
	3. Бефстроганов из мяса	60	12,29	8,81	8,66	136,5	304
	4. Греча рассыпчатая	120	5,73	4,06	25,76	162	313
	4. Салат «Здоровье»	40	0,63	2,28	4,06	39,33	20
	6. Компот фруктово-ягодный	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
Итого за обед:		25,11	19,84	65,5	555,23		
Полдник	1. Запеканка твороженная	80	14,03	9,64	13,72	197,6	237(46)
	2. Соус молочный	20	0,19	0,45	11,32	10,15	354
	3. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	76
	4. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392(4)
	Итого за полдник:		16,63	10,16	33,02	306,75	
Итого за день:							
49,01 39,17 158,92 1222,88							
День 7							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	150	3,45	3,38	21,23	129,16	185(35)
	2. Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	395
	3. Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	3
	Итого за завтрак:		7,8	9,25	43,99	290,49	
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	130	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп картофельный	150	1,61	1,7	10,2	62,8	75(24)
	3. Тефтели с рисом	60	5,43	6,03	6,87	3,41	104
	4. Пюре из свеклы	120	1,96	5,06	10,58	95,7	324
	5. Кисель из повидла	150	0,12	0,12	17,91	73,2	382
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
	Итого за обед:		11,1	13,27	42,28	288,61	
Полдник	1. Омлет с овощами	80	5,48	11,03	2,53	131	220
	2. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	76
	3. Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого за полдник:		7,89	11,1	10,51	230,0	
Итого за день:							
26,69 33,62 100,78 859,1							

День 8							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная	150	2,79	2,95	19,9	134,87	185
	2. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	3. Бутерброд с повидлом	30/15	2,03	3,21	22,55	127,63	
	Итого за завтрак:		7,97	8,88	55,41	351,5	
2й Завтрак	1. Свежие фрукты	75	0,36	0,36	8,82	39,6	368
	Итого за 2й завтрак:		0,36	0,36	8,82	39,6	
Обед	1. Бульон куриный	130	3,201	2,628	1,176	41,16	2.8
	2. Рассольник Ленинградский	150	0,97	3,04	6,56	62	73
	3. Рагу из овощей с птицей	155	12,56	11,72	15,2	216,52	
	4. Салат из кукурузы консервированной	40	0,56	0,4	5,22	23,53	13
	5. Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,82	85	376
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
	Итого за обед:		16,37	15,54	48,16	441,35	
Полдник	1. Макароны отварные с сыром	120	1,34	1,23	3,81	31,68	206(42)
	2. Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,8	83,16	
	3. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	76
	Итого за полдник:		5,25	3,23	26,59	213,84	
Итого за день:			29,95	28,01	138,98	1046,29	
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	150	2,39	4,2	11,98	95,61	185(35)
	3. Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	3. Чай с молоком	150	2,651	2,33	11,31	77	394
	Итого за завтрак:		7,05	10,4	35,42	263,94	
2й Завтрак	1. Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за 2й завтрак:		2,9	2,5	4	50	
Обед	1. Бульон мясной	130	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп с яичными хлопьями	150	6,53	7,35	13,98	167,21	39
	4. Биточки из рыбы запечённые	70	7,78	5,2	12,12	126,87	259
	5. Картофель отварной	120	1,9	2,88	15,34	94,9	322
	4. Салат из капусты	40	0,63	2,28	4,06	39,33	20
	7. Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	8. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
Итого за обед:		18,95	18,65	63,47	558,73		
Полдник	1. Сырники из творога с изюмом	70	8,16	7,21	6,64	163,8	231
	2. Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	14,81	354
	3. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	4. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	9
	Итого за полдник:		10,85	8,28	15,79	277,61	
Итого за день:			39,75	39,83	118,68	1150,28	
День 10							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная	150	3,31	3,95	25,2	150	2
	2. Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	395
	3. Бутерброд с маслом	30	2,01	3,87	12,13	91,33	1
	Итого за завтрак:		7,66	9,82	47,96	311,33	
2й Завтрак	1. Ряженка\Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Итого за 2й завтрак:		2,9	2,5	4	50	
	1. Бульон мясной	180	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп с клёцками	150	1,65	2,48	6,2	69,2	85
	3. Плов из мяса	160	19,21	8,14	25,3	225	304
	4. Салат картофельный с огурцом	40	0,65	2,07	3,55	35,86	3,10

Обед	6. Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
	Итого за обед:		23,82	13,07	56,24	469,11	
Полдник	1. Булочка Ромашка	50	5,3	5,2	27,7	178,3	47
	2. Свежие фрукты	75	0,36	0,36	8,82	39,6	368(83)
	3. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	4. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	9
	Итого за полдник:		8,07	5,63	44,5	316,9	
Итого за день:							
Среднее значение за период							