

Десятидневное меню: Ясли12ч –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	150	2,01	3,2	13,5	90,58	131
	2. Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	3. Вафли /печенье	22	0,61	0,73	17	76,92	
	Итого за завтрак:		<b>7,2</b>	<b>8,01</b>	<b>38,08</b>	<b>252,5</b>	
2й Завтрак	1. Фрукты	75	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за 2й завтрак:		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
Обед	1. Бульон мясной	130	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп картофельный	150	1,6	1,68	10,28	32,7	80
	3. Шницель(котлеты,биточки)из мяса	60	10,88	8,08	10,99	160,12	282
	4. Гречка рассыпчатая	120	5,73	4,06	25,76	162	313
	5. Свежий помидор порционно	30	0,35	0,05	1,15	6,4	
	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:		<b>20,87</b>	<b>14,25</b>	<b>69,36</b>	<b>500,27</b>	
Полдник	1. Пудинг творожный 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:		<b>16,63</b>	<b>10,16</b>	<b>23,02</b>	<b>306,75</b>	
Итого за день:			<b>45,1</b>	<b>32,82</b>	<b>140,26</b>	<b>1 103,92</b>	
<b>День 2</b>							
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:		<b>7,57</b>	<b>10,13</b>	<b>47,49</b>	<b>312,24</b>	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6	399(75)
	Итого за 2й завтрак:		<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	
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:		<b>23,97</b>	<b>16,49</b>	<b>58,3</b>	<b>532,92</b>	
Полдник	1. Котлеты картофельные	70	2,45	3,84	6,35	109,8	321
	2. Салат из свежих овощей (помидор, огурец)	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:			<b>5,89</b>	<b>8,01</b>	<b>23,08</b>	<b>284,85</b>		
Итого за день:			<b>37,93</b>	<b>34,63</b>	<b>138,97</b>	<b>1 172,61</b>		
<b>День 3</b>								
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. Бутерброд с сыром и маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33		3
	Итого за завтрак:		<b>6,03</b>	<b>9,4</b>	<b>37,61</b>	<b>259,75</b>		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2й Завтрак	1. Кефир/Ряженка/Йогурт	100	2,9	2,5	4,0	50		401
	Итого за 2й завтрак:		<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4,0</b>	<b>50</b>		
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. Компот из 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:		<b>6,64</b>	<b>11,88</b>	<b>53,13</b>	<b>449,01</b>		
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. 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 день:			<b>10,14</b>	<b>8,29</b>	<b>14,86</b>	<b>241,61</b>		
<b>День 4</b>								
Завтрак	1. Каша пшённо-рисовая 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:		<b>7,8</b>	<b>9,25</b>	<b>43,99</b>	<b>290,49</b>		
2й Завтрак	1. Фрукты	75	0,4	0,4	9,8	44,4		
Итого за 2й завтрак:			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>		
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. Тефтели рыбные	50	12,28	0,47	0,54	56		242
	4. Картофельное пюре	120	2,45	3,84	6,35	109,8		321
	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:			<b>22,15</b>	<b>12,56</b>	<b>50,34</b>	<b>485,23</b>		
Полдник	1. Омлет с сыром	100	11,0	11,08	3,56	164,3		220
	2. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71		392
	3. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28		
Итого за полдник:			<b>13,41</b>	<b>11,15</b>	<b>11,54</b>	<b>233,33</b>		
Итого за день:			<b>43,76</b>	<b>33,36</b>	<b>120,89</b>	<b>1 083,42</b>		
<b>День 5</b>								
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
	2. Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77		394
	Итого за завтрак:		<b>10,82</b>	<b>13,24</b>	<b>44,14</b>	<b>338,49</b>		
2й Завтрак	1. Ряженка/Йогурт/Кефир	100	2,9	2,5	4	50		401
Итого за 2й завтрак:			<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>		
	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



Обед	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:		<b>16,78</b>	<b>12,37</b>	<b>42,88</b>	<b>510,93</b>	
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:		<b>2,86</b>	<b>3,17</b>	<b>35,25</b>	<b>180,76</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>33,36</b>	<b>31,28</b>	<b>126,27</b>	<b>1 080,18</b>	

### День 6

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная	150	2,11	2,97	26,86	150	185(36)
	2. Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	3. Вафли /печенье	22	0,61	0,73	17	76,92	
	Итого за завтрак:		<b>7,3</b>	<b>7,78</b>	<b>51,44</b>	<b>311,92</b>	
2й Завтрак	1. Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6	399(75)
	Итого за 2й завтрак:		<b>0,5</b>		<b>10,1</b>	<b>42,6</b>	
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
	5. Свежий помидор кусочком	30	0,35	0,05	1,15	6,4	54-3
	6. Компот 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:		<b>24,93</b>	<b>17,61</b>	<b>62,59</b>	<b>522,3</b>	
Полдник	1. Запеканка творожная	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:		<b>16,63</b>	<b>10,16</b>	<b>33,02</b>	<b>306,75</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,36</b>	<b>35,55</b>	<b>157,15</b>	<b>1 183,57</b>	

### День 7

Завтрак	1. Каша пшенная 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:		<b>7,8</b>	<b>9,25</b>	<b>43,99</b>	<b>290,49</b>	
2й Завтрак	1. Фрукты	75	0,4	0,4	9,8	44,4	
	Итого за 2й завтрак:		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</b>	
Обед	1. Суп рисовый с овощами	150	1,61	1,7	10,2	62,8	75(24)
	2. Котлета из мяса	60	10,88	8,08	10,99	160,12	282
	3. Картофельное пюре	120	2,45	3,84	6,35	109,8	321
	4. Салат из свеклы	40	0,7	3,56	3,71	49,64	3.9
	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:		<b>18,23</b>	<b>15,04</b>	<b>69,27</b>	<b>527,53</b>	
Полдник	1. Омлет натуральный	100	8,18	7,72	5,38	123,68	14.6
	4. Салат из зеленого горошка	40	0,77	1,78	1,61	25,45	4.9

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:		<b>11,36</b>	<b>9,57</b>	<b>14,97</b>	<b>248,13</b>		
Итого за день:		<b>37,79</b>	<b>34,26</b>	<b>138,03</b>	<b>1 110,55</b>		

**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:		<b>7,97</b>	<b>8,88</b>	<b>55,41</b>	<b>351,5</b>	
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:		<b>16,37</b>	<b>15,54</b>	<b>48,16</b>	<b>441,35</b>	
Полдник	1. Макароны отварные с сыром	120	1,34	1,23	3,81	31,68	206(42)
	2. Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	3. Батон нарезной обогащенный	30	2,37	0,06	0,99	71	76
	Итого за полдник:		<b>5,25</b>	<b>3,75</b>	<b>11,79</b>	<b>130,68</b>	
Итого за день:		<b>28,45</b>	<b>26,05</b>	<b>124,18</b>	<b>963,13</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	150	2,39	4,2	11,98	95,61	185(35)
	2. 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:		<b>7,05</b>	<b>10,4</b>	<b>35,42</b>	<b>263,94</b>	
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
	3. Биточки из рыбы запечённые	70	7,78	5,2	12,12	126,87	259
	4. Картофель отварной	120	1,9	2,88	15,34	94,9	322
	5. Салат из капусты	40	0,63	2,28	4,06	39,33	20
	6. Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,20	372
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
	Итого за обед:		<b>18,95</b>	<b>18,65</b>	<b>63,47</b>	<b>558,73</b>	
Полдник	1. Сырники из творога	80	11,47	7,76	9,13	152,6	2.10
	2. Сгущенное молоко	15	1,44	1,7	11,0	65,6	481
	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:		<b>15,32</b>	<b>9,53</b>	<b>28,11</b>	<b>317,2</b>	
Итого за день:		<b>44,22</b>	<b>41,08</b>	<b>131</b>	<b>1 189,87</b>		

**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:		<b>7,66</b>	<b>9,82</b>	<b>47,96</b>	<b>311,33</b>	
2й Завтрак	1. Ряженка\Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401

	Итого за 2й завтрак:		<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>50</b>	
Обед	1. Бульон мясной	180	3,927	1,507	1,215	34,135	1.8
	2. Суп картофельный 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. Свежий огурец порционно	30	0,25	0,05	1,5	8,5	
	5. Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	84,75	376
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	1,98	0,36	0,36	54,3	
	Итого за обед:		<b>23,42</b>	<b>11,05</b>	<b>54,19</b>	<b>441,75</b>	
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:		<b>8,07</b>	<b>5,63</b>	<b>44,5</b>	<b>316,9</b>	
Итого за день:			<b>42,05</b>	<b>29</b>	<b>150,65</b>	<b>1 119,98</b>	
Среднее значение за период							