

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ детский сад № 4
Кировского района Санкт-Петербурга

А.А.Ястребинская

Десятидневное меню: Сад 12 часов с 09.01.2025

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. Бутерброд с джемом	40	2,015	3,225	23,289	128,59	2
	2. Каша пшеничная жидкая	180	6,575	7,823	29,521	215,426	
	3. Кофейный напиток с молоком	180	3,433	2,75	12,348	93,546	395/2012
	Итого за завтрак:	400	12,023	13,798	65,158	437,562	
2й Завтрак	1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,402	0	1,256	7,031	/2008
	2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/ 1	4,146	4,018	11,038	96,916	
	3. Рыба запеченная в омлете	70	13,602	5,263	2,311	110,857	249
	4. Картофельное пюре с морковью	150	2,812	5,635	16,952	129,934	125/2008
	5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4	442/2008
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	к/к/к/к
	7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	726	26,178	16,356	90,732	618,088	
Полдник	1. Плов из птицы	130	2,376	7,214	23,681	169,263	
	2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	6,605	6,121	35,283	222,871	
	3. Хлеб ржаной	15	0,99	0,195	5,97	30,15	
	4. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	
	5. Чай с молоком	180	2,9	2,5	11,087	79,137	
	Итого за полдник:	470	13,19	16,269	84,262	539,022	
Итого за день:			55,016	49,548	255,402	1699,671	
День 2							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	40	6,178	6,158	12,525	131,482	3
	2. Каша рисовая жидкая	180	4,85	6,53	28,083	191,218	
	3. Какао с молоком	180	3,556	2,905	13,459	95,319	397/2012
	Итого за завтрак:	400	14,584	15,593	54,067	418,019	
2й Завтрак	1. Ряженка	180	5,232	4,511	7,578	97,427	
	Итого за 2й завтрак:	180	5,232	4,511	7,578	97,427	
Обед	1. Салат из моркови и яблок	50	0,418	2,609	3,851	41,13	40
	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/ 10	4,075	5,355	6,991	93,111	
	3. Макароны изделия отварные	150/5	6,02	4,834	38,463	221,61	
	4. Печень по-строгановски	60/30	21,95	9,325	8,859	207,623	
	5. Компот из изюма	180	0,313	0,068	18,929	78,116	401/2012
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	к/к/к/к
	Итого за обед:	725	34,755	22,58	89,033	701,89	
Полдник	1. Шницель рыбный натуральный	60	9,943	6,633	1,145	102,973	242/2008
	2. Картофельное пюре	100	2,41	4,117	14,814	106,101	
	3. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,409	109,224	441
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	5. Булочка "творожная"	70	8,791	3,64	33,439	202,64	479/2008
	6. Апельсин свежий	80	0,725	0,161	6,521	34,615	/2008
Итого за полдник:	510	23,923	15,113	86,287	595,753		
Итого за день:			78,494	57,797	236,965	1813,089	
День 3							
Завтрак	1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,189	2,069	2,414	33,031	
	2. Омлет натуральный	140	13,532	21,122	2,623	255,007	
	3. Чай с молоком	180	2,9	2,5	11,087	79,137	
	4. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за завтрак:	395	20,317	26,741	33,659	457,825	
2й Завтрак	1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурец свежий	50	0,402	0	1,256	7,031	/2008
	2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,73	3,337	8,57	71,513	
	3. Гуляш из отварного мяса	70/70	20,411	13,555	4,845	222,854	277
	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92	323/2008
	5. Компот из свежих груш	180	0,144	0,108	15,684	64,8	394
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	к/к/к/к
	Итого за обед:	761	33,386	23,792	81,733	676,418	
Полдник	1. Голубцы ленивые	150	14,035	10,911	10,418	195,888	306/2008
	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	3. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99	442/2008
	4. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6	/2008
	5. Банан	70	1,05	0,35	14,7	67,2	
	Итого за полдник:	450	18,475	20,701	74,688	564,888	
Итого за день:			75,803	74,359	205,33	1804,13	
День 4							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05	
	2. Каша манная жидкая	180	5,82	7,693	27,851	204,752	
	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,75	3	13,647	102,873	
	Итого за завтрак:	420	12,29	15,868	59,073	435,675	
2й Завтрак	1. КЕФИР	180	5,345	5,898	7,372	108,737	
	Итого за 2й завтрак:	180	5,345	5,898	7,372	108,737	
Обед	1. Огурец соленый	50	0,403	0,05	0,856	6,546	/2008
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,488	5,077	11,162	112,401	84
	3. Пудинг рыбный запеченный	70	12,003	5,828	6,15	125,042	269/2012
	4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,436	6,641	12,418	119,571	349/2008
	5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736	401/2008
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	к/к/к/к
	7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	725	25,524	19,195	85,033	620,246	
Полдник	1. Запеканка из творога с джемом	150/13	31,65	12,552	34,124	373,65	
	2. Молоко кипяченое	200	6,119	5,275	10,128	113,94	434/2008
	3. Яблоко	80	0,32	0,32	7,848	37,638	
	4. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	/2008
	Итого за полдник:	473	39,86	19,558	74,599	635,028	
Итого за день:			83,019	60,518	226,077	1799,685	
День 5							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	40	6,178	6,158	12,525	131,482	3
	2. Каша "дружба"	180	5,484	8,006	25,342	196,263	
	3. Чай с молоком	200	3,335	2,875	12,207	88,833	
	Итого за завтрак:	420	14,997	17,039	50,074	416,578	
2й Завтрак	1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Салат из свеклы	40	0,584	3,631	3,212	47,857	33/2012
	2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	2,016	3,431	12,956	91,262	
	3. Запеканка картофельная с мясом	150	15,058	11,408	21,643	248,954	
	4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0	ТК
	5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	к/к/к/к
	6. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	655	22,334	19,909	67,286	539,024	
Полдник	1. Помидор свежий	40	0,47	0,086	1,625	10,26	/2008
	2. Макароны, запеченные с яйцом	150	8,186	7,501	30,004	220,568	208
	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95	437/2008
	4. Хлеб ржаной	15	0,99	0,195	5,97	30,15	
	5. Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	
	6. Ватружка с творогом	70	10,418	4,784	38,411	239,496	249
	Итого за полдник:	535	20,384	12,805	100,49	603,024	
Итого за день:			61,34	52,879	233,099	1663,626	
Неделя 2							
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Яйцо вареное	20	2,985	2,7	0,165	36,9	
	2. Каша пшеничная жидкая	200	6,052	7,226	26,581	196,363	189/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	180	3,433	2,75	12,348	93,546	395/2012
	4. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за завтрак:	435	15,165	13,726	56,629	417,459	
2й Завтрак	1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Помидор свежий	40	0,47	0,086	1,625	10,26	/2008
	2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,782	2,855	28,878	168,575	99/2008
	3. Овощи в молочном соусе	150	3,492	5,842	14,81	126,008	338/2008
	4. Рулет с луком и яйцом	70	11,906	9,168	6,04	153,939	282
	5. Кисель из кураги	180	0,949	0,054	33,318	138,31	406/2008
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	к/к/к/к
	7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	715	28,274	19,444	114,146	748,043	
Полдник	1. Огурец соленый	50	0,403	0,05	0,856	6,546	/2008
	2. Фрикадельки рыбные отварные	70	11,16	3,397	5,331	96,632	
	3. Картофельное пюре с морковью	130	2,514	4,929	14,82	113,85	
	4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	442/2008
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	6. Банан свежий	80	1,197	0,399	16,758	76,608	/2008
	Итого за полдник:	530	17,494	9,215	63,905	416,635	
Итого за день:			64,558	45,511	249,929	1687,137	
День 7							
Завтрак	1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,189	2,069	2,414	33,031	
	2. Омлет натуральный	140	13,532	21,122	2,623	255,007	
	3. Чай с молоком	200	3,335	2,875	12,207	88,833	
	4. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за завтрак:	415	20,752	27,116	34,778	467,521	
2й Завтрак	1. Ряженка	180	5,232	4,511	7,578	97,427	
	Итого за 2й завтрак:	180	5,232	4,511	7,578	97,427	
Обед	1. Салат картофельный	50	0,793	5,133	5,728	72,357	43/2008
	2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200	4,459	4,489	7,084	87,896	
	3. Пюре из свеклы	130	1,788	3,892	10,332	83,517	
	4. Фрикадельки из птицы	70	1,448	0,786	7,14	41,641	308/2012
	5. Компот из чернослива	180	0,52	0,158	24,971	105,736	401/2008
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	к/к/к/к
	7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	695	13,683	15,898	84,73	542,097	
Полдник	1. Голубцы ленивые	150	14,035	10,911	10,418	195,888	306/2008
	2. Булочка "творожная"	70	8,791	3,64	33,439	202,64	479/2008
	3. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0	ТК
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	5. Яблоко	80	0,32	0,32	7,848	37,638	
	Итого за полдник:	500	24,467	15,131	59,664	476,365	
Итого за день:			64,134	62,655	186,751	1583,41	
День 8							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	40	6,178	6,158	12,525	131,482	3
	2. Каша манная жидкая	180	5,82	7,693	27,851	204,752	
	3. Кофейный напиток с молоком	180	3,433	2,75	12,348	93,546	395/2012
	Итого за завтрак:	400	15,431	16,601	52,724	429,78	
2й Завтрак	1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Помидор свежий	40	0,47	0,086	1,625	10,26	/2008
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью	200/10/1	2,313	1,36	16,589	88	100/2008
	3. Пудинг из печени с морковью	80	17,344	9,812	7,047	185,888	34
	4. Рагу овощное (1-й вариант)	140	2,436	6,641	12,418	119,571	349/2008
	5. Кисель из яблок	180	0,121	0,108	30,769	125,166	405/2008
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	к/к/к/к
	7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	716	27,36	19,447	97,923	679,836	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Запеканка из творога с джемом	150/13	31,65	12,552	34,124	373,65	
	2. Молоко кипяченое	200	6,119	5,275	10,128	113,94	434/2008
	3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	/2008
	4. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9	
	Итого за полдник:	463	39,819	19,447	73,962	630,29	
Итого за день:			86,236	58,62	239,859	1844,906	
День 9							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05	1
	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,647	8,275	27,242	210,693	189/2008
	3. Чай с молоком	180	2,9	2,5	10,728	77,701	267/2014
	Итого за завтрак:	420	12,267	15,95	55,545	416,444	
2й Завтрак	1. КЕФИР	180	5,345	5,898	7,372	108,737	
	Итого за 2й завтрак:	180	5,345	5,898	7,372	108,737	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,402	0	1,256	7,031	/2008
	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,133	5,336	10,442	106,642	
	3. Рыба (филе) отварная	70	11,047	0,419	0,385	49,224	228
	4. Соус польский	20	1,271	12,631	0,197	119,598	378/2008
	5. Пюре картофельное	130	2,722	4,419	17,192	119,583	335
	6. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99	442/2008
	7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	к/к/к/к
	8. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	735	25,15	24,246	81,806	652,028	
Полдник	1. Яйцо вареное	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213
	2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	7,69	10,528	3,643	140,835	
	3. Напиток лимонный	180	0,065	0,007	14,188	58,308	436/2008
	4. Булочка молочная	70	7,058	2,468	45,917	234,578	477/2008
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	6. Банан	80	1,208	0,403	16,905	77,28	
	Итого за полдник:	485	23,31	19,066	88,942	625,001	
Итого за день:			66,072	65,16	233,666	1802,209	
День 10							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05	
	2. Каша рисовая жидкая	180	4,85	6,53	28,083	191,218	
	3. Какао с молоком	180	3,556	2,905	13,459	95,319	397/2012
	Итого за завтрак:	400	11,126	14,61	59,117	414,587	
2й Завтрак	1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105	
	Итого за 2й завтрак:	125	3,625	3,125	15,25	105	
Обед	1. Салат из свеклы	40	0,584	3,631	3,212	47,857	33/2012
	2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	4,692	5,543	15,181	129,822	76
	3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,845	2,019	11,823	77,112	129/2008
	4. Котлеты рубленые из птицы	70	1,582	7,409	7,279	101,234	
	5. Сок персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4	442/2008
	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	к/к/к/к
	7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65	
	Итого за обед:	725	14,919	20,042	96,67	629,375	
Полдник	1. Огурец свежий	50	0,402	0	1,256	7,031	/2008
	2. Жаркое по-домашнему	140	14,317	9,399	12,135	190,398	
	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0	0	16,24	64,95	437/2008
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к/к/к
	5. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4	
	6. Мандарин свежий	80	0,641	0,16	6,005	30,426	/2008
	Итого за полдник:	510	19,079	12,379	70,996	513,405	
Итого за день:			48,748	50,156	242,033	1662,367	
Среднее значение за период			683,42	577,201	2309,111	17360,231	