

Утверждаю:
Заведующий
ГБДОУ детский сад №4
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ А.А.Ястрбинская

Десятидневное меню: Ясли 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	1,784	3,135	21,786	120,82	2/2008
	2. Каша пшеничная жидкая	130	4,826	5,168	23,69	160,501	189/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	150	3,201	2,42	12,691	89,429	
	Итого за завтрак:	320	9,811	10,723	58,167	370,75	
2й Завтрак	1. Йогурт	100	2,9	2,5	12,2	84	
	Итого за 2й завтрак:	100	2,9	2,5	12,2	84	
Обед	1. Огурец свежий	30	0,26	0	0,814	4,557	/2008
	2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью	150/5/10	3,773	3,373	10,707	88,507	85/120/2012
	3. Рыба запеченная в омлете	50	14,115	4,763	1,851	106,518	249/2008
	4. Картофельное пюре с морковью (100)	100	2,559	4,406	16,192	115,252	125/2008
	5. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102	442/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за обед:	545	24,787	13,702	77,304	534,735	
Полдник	1. Плов из птицы	120	2,242	6,69	22,068	157,624	
	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	3. Груша свежая	70	0,281	0,211	7,231	32,994	
	4. Чай с сахаром	150	0	0	7,485	29,925	266/2014
	5. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	5,35	4,709	28,903	179,585	
	Итого за полдник:	410	9,193	11,87	73,647	440,328	
Итого за день:			46,691	38,795	221,318	1429,813	
День 2							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	30	4,33	4,148	10,02	95,582	3/2008
	2. Каша рисовая жидкая	130	3,981	5,743	22,127	156,754	189/2008
	3. Какао с молоком	150	3,555	2,975	11,421	87,675	397/2012
	Итого за завтрак:	310	11,866	12,866	43,568	340,011	
2й Завтрак	1. Ряженка	150	4,36	3,759	6,315	81,189	
	Итого за 2й завтрак:	150	4,36	3,759	6,315	81,189	
Обед	1. Салат из моркови и яблок	40	0,335	2,603	3,427	39,051	40/2012
	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью	150/10/5	3,42	4,719	5,065	77,065	84/2008
	3. Печень по-строгановски	40/30	15,537	9,158	6,698	171,719	256/2008
	4. Макароны изделия отварные	100	3,74	3,987	23,863	146,408	331/2008
	5. Компот из изюма	150	0,259	0,056	14,901	61,594	401/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	Итого за обед:	545	24,611	20,783	61,914	536,037	
Полдник	1. Шницель рыбный натуральный	50	9,044	5,66	0,987	89,972	242/2008
	2. Пюре картофельное	100	2,383	4,289	15,898	111,846	335/2008
	3. Напиток из плодов шиповника	150	0,595	0,245	15,938	79,625	441/2008
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	5. Булочка "творожная"	50	5,213	3,115	23,152	144,078	479/2008
	6. Апельсин свежий	70	0,658	0,146	5,924	31,448	/2008
	Итого за полдник:	440	19,212	13,715	69,859	497,169	
Итого за день:			60,05	51,124	181,656	1454,405	
День 3							
Завтрак	1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,909	1,557	1,906	25,219	
	2. Омлет натуральный	100	13,788	20,268	1,807	244,953	
	3. Чай с молоком	150	2,755	2,375	10,548	75,24	
	4. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за завтрак:	310	19,762	25,1	29,291	423,112	
2й Завтрак	1. Йогурт	100	2,9	2,5	12,2	84	
	Итого за 2й завтрак:	100	2,9	2,5	12,2	84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Огурец свежий	30	0,26	0	0,814	4,557	/2008
	2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	150/10/5	1,3	2,147	6,94	52,744	95/2008
	3. Гуляш из отварного мяса	35/30	14,557	9,516	2,644	154,531	277/2012
	4. Каша гречневая рассыпчатая	100	5,76	5,05	26,038	172,427	323/2008
	5. Компот из свежих яблок	150	0,064	0,064	11,55	47,428	394/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	Итого за обед:	530	23,261	17,037	55,945	471,887	
Полдник	1. Голубцы ленивые	140	12,331	13,652	8,934	207,708	
	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	3. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5	442/2008
	4. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	
	5. Сдоба обыкновенная	40	4,32	3,359	31,026	171,814	464/2008
	Итого за полдник:	420	19,946	17,68	84,121	580,623	
Итого за день:			65,869	62,316	181,557	1559,622	
День 4							
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	25	1,565	4,725	10,06	89,2	
	2. Каша манная жидкая	130	4,033	4,418	19,508	134,501	189/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	150	3,201	2,42	11,693	85,439	270/2014
	Итого за завтрак:	305	8,8	11,563	41,261	309,139	
2й Завтрак	1. Кефир	150	4,36	4,811	6,014	88,707	к/к/к/к
	Итого за 2й завтрак:	150	4,36	4,811	6,014	88,707	
Обед	1. Огурец соленый	40	0,327	0,041	0,694	5,311	/2008
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,529	4,595	8,418	93,178	84
	3. Пудинг рыбный запеченный	65	8,652	5,126	5,818	104,071	269/2012
	4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,966	4,727	9,299	87,824	349/2008
	5. Компот из чернослива	150	0,403	0,123	17,548	74,725	401/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за обед:	570	19,507	15,772	64,767	483,008	
Полдник	1. Запеканка из творога с джемом	100/10	18,129	8,313	22,95	237,029	
	2. Молоко кипяченое	200	6,119	5,275	10,128	113,94	434/2008
	3. Яблоко свежее	60	0,243	0,243	5,951	28,538	/2008
	Итого за полдник:	370	24,491	13,831	39,029	379,507	
Итого за день:			57,157	45,978	151,071	1260,36	
День 5							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	30	4,33	4,148	10,02	95,582	3/2008
	2. Каша "дружба"	130	4,587	6,059	21,817	160,867	190/2008
	3. Чай с молоком	150	2,755	2,375	10,548	75,24	
	Итого за завтрак:	310	11,672	12,583	42,385	331,689	
2й Завтрак	1. Йогурт	100	2,9	2,5	12,2	84	
	Итого за 2й завтрак:	100	2,9	2,5	12,2	84	
Обед	1. Салат из свеклы	30	0,509	2,03	2,889	31,858	33/2012
	2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/10	1,647	2,973	10,593	76,344	91/2008
	3. Запеканка картофельная с мясом	130	14,322	9,856	19,867	225,009	291/2012
	4. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102	442/2008
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	6. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за обед:	530	20,558	16,02	81,09	553,111	
Полдник	1. Помидор свежий	30	0,334	0,061	1,155	7,296	
	2. Макароны с яйцом	100	7,105	8,203	22,351	191,863	208/2012
	3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	16,665	66,645	437/2008
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	
	5. Ватрушка с творогом	70	7,823	4,676	28,187	191,561	
	6. Груша	70	0,281	0,211	7,231	32,994	
	Итого за полдник:	440	16,863	13,41	83,548	530,559	
Итого за день:			51,994	44,512	219,224	1499,359	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Яйцо вареное	20	2,597	2,349	0,144	32,103	
	2. Каша пшеничная жидкая	130	4,265	4,862	18,714	136,221	189/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	150	3,201	2,42	11,693	85,439	270/2014
	4. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за завтрак:	330	12,373	10,531	45,58	331,463	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Йогурт	100	2,9	2,5	12,2	84	
	Итого за 2й завтрак:	100	2,9	2,5	12,2	84	
Обед	1. Помидор свежий	30	0,334	0,061	1,155	7,296	
	2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,9	2,064	20,442	120,096	99/2008
	3. Котлета мясная (говядина)	40	9,05	6,862	3,656	111,91	272/2008
	4. Овощи в молочном соусе	100	2,466	2,342	10,649	73,691	338/2008
	5. Кисель из кураги	150	0,919	0,053	23,448	98,695	406/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за обед:	530	21,299	12,541	82,34	529,588	
Полдник	1. Огурец соленый	40	0,324	0,041	0,689	5,265	
	2. Биточек рыбный	50	7,623	4,516	4,559	88,52	239/2008
	3. Картофельное пюре с морковью (100)	100	2,559	4,406	16,192	115,252	125/2008
	4. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	442/2008
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	6. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	
	Итого за полдник:	430	13,801	9,781	61,7	396,638	
Итого за день:			50,373	35,353	201,819	1341,688	
День 7							
Завтрак	1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,909	1,557	1,906	25,219	
	2. Омлет натуральный	100	13,788	20,268	1,807	244,953	
	3. Какао с молоком	150	3,555	2,975	11,421	87,675	397/2012
	4. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	к/к
	Итого за завтрак:	310	20,561	25,7	30,164	435,547	
2й Завтрак	1. Ряженка	150	4,36	3,759	6,315	81,189	
	Итого за 2й завтрак:	150	4,36	3,759	6,315	81,189	
Обед	1. Салат картофельный	30	0,566	4,595	4,149	60,26	43/2008
	2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью	150/5/5	3,824	4,759	6,77	86,683	87/2008
	3. Фрикадельки из птицы	50	1,415	0,896	5,363	35,354	
	4. Пюре из свеклы	120	1,872	4,578	12,065	96,84	324/2012
	5. Кисель из яблок	150	0,099	0,09	24,207	98,567	405/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за обед:	560	11,405	16,077	75,544	495,604	
Полдник	1. Голубцы ленивые	140	12,331	13,652	8,934	207,708	
	2. Булочка "творожная"	50	5,213	3,115	23,152	144,078	479/2008
	3. Компот из чернослива	150	0,403	0,123	17,548	74,725	401/2008
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	5. Яблоко свежее	60	0,243	0,243	5,951	28,538	/2008
	Итого за полдник:	420	19,509	17,393	63,545	495,25	
Итого за день:			55,836	62,929	175,567	1507,59	
День 8							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	30	4,33	4,148	10,02	95,582	3/2008
	2. Каша манная жидкая	130	4,033	4,418	19,508	134,501	189/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	150	3,201	2,42	11,693	85,439	270/2014
	Итого за завтрак:	310	11,565	10,986	41,221	315,521	
2й Завтрак	1. Йогурт	100	2,9	2,5	12,2	84	
	Итого за 2й завтрак:	100	2,9	2,5	12,2	84	
Обед	1. Помидор свежий	30	0,334	0,061	1,155	7,296	
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью	150	2,067	1,579	15,071	83,047	100/2008
	3. Пудинг из печени с морковью	80	15,092	8,766	6,304	164,499	34
	4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,966	4,727	9,299	87,824	349/2008
	5. Компот из свежих яблок	150	0,064	0,064	11,55	47,428	394/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за обед:	560	23,153	16,357	66,368	507,993	
Полдник	1. Запеканка из творога с джемом	100/10	18,129	8,313	22,95	237,029	
	2. Молоко кипяченое	200	6,119	5,275	10,128	113,94	434/2008
	3. Груша	70	0,281	0,211	7,231	32,994	
	4. Булочка молочная	50	4,958	2,964	28,087	159,225	477/2008
	Итого за полдник:	430	29,486	16,763	68,396	543,187	
Итого за день:			67,105	46,607	188,185	1450,701	
День 9							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Бутерброд с маслом	25	1,565	4,725	10,06	89,2	
	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	130	4,42	5,422	17,809	138,169	189/2008
	3. Какао с молоком	150	3,555	2,975	11,421	87,675	397/2012
	Итого за завтрак:	305	9,539	13,122	39,29	315,044	
2й Завтрак	1. Кефир	150	4,36	4,811	6,014	88,707	к/к/к/к
	Итого за 2й завтрак:	150	4,36	4,811	6,014	88,707	
Обед	1. Огурец свежий	40	0,246	0	0,767	4,297	
	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,562	5,963	7,319	97,589	
	3. Рыба отварная с соусом польский	60/20	9,172	9,632	0,59	125,646	228/2008 и 378/2008
	4. Пюре картофельное	100	2,383	4,289	15,898	111,846	335/2008
	5. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5	442/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за обед:	585	19,743	21,044	66,614	539,778	
Полдник	1. Яйцо вареное	20	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	7,506	10,32	5,766	146,691	
	3. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	4. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	15,33	63,93	436/2008
	5. Банан	70	1,225	0,408	17,15	78,4	
	Итого за полдник:	355	16,129	16,401	46,536	403,021	
Итого за день:			49,771	55,378	158,455	1346,549	
День 10							
Завтрак	1. Бутерброд с джемом	40	1,784	3,135	21,786	120,82	2/2008
	2. Каша рисовая жидкая	130	3,981	5,743	22,127	156,754	189/2008
	3. Чай с сахаром	150	0	0	7,485	29,925	266/2014
	Итого за завтрак:	320	5,765	8,878	51,398	307,499	
2й Завтрак	1. Йогурт	100	2,9	2,5	12,2	84	
	Итого за 2й завтрак:	100	2,9	2,5	12,2	84	
Обед	1. Салат из свеклы	30	0,509	2,03	2,889	31,858	33/2012
	2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	150	3,697	3,592	10,465	89,462	91/2008
	3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	130	2,309	1,69	9,961	64,508	129/2008
	4. Котлета рубленая из птицы	50	1,404	5,537	5,321	76,12	314/2008
	5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	16,665	66,645	437/2008
	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Итого за обед:	560	11,549	14,009	68,291	446,493	
Полдник	1. Огурец свежий	40	0,246	0	0,767	4,297	
	2. Жаркое по-домашнему	120	14,937	10,023	12,656	200,763	258/2008
	3. Мандарин свежий	70	0,562	0,141	5,273	26,714	/2008
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	к/к
	5. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102	442/2008
	6. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4	/2008
	Итого за полдник:	440	19,915	12,984	78,806	554,374	
Итого за день:			40,129	38,371	210,695	1392,365	
Среднее значение за период			544,974	481,362	1889,547	14242,453	