

Согласовано:
Заведующий ГБДОУ детским садом 27
Кировского района Санкт-Петербурга
/Фролова А.С./

Утверждаю:
Заведующий ГБДОУ детским садом
27
Кировского района Санкт-Петербурга
/Фролова А.С./

Десятидневное меню: Сад 2025 - Меню 27 Кир. 2022

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	к/к/к/к
	2. Каша пшеничная жидкая	200	4,558	4,981	18,524	137,564	189/2008
	3. Какао с молоком	180	1,868	1,487	11,292	66,654	433
	4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	435/2008
	Итого за завтрак:	540	14,246	9,393	54,726	366,117	
2й Завтрак	1. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0	к/к
	Итого за 2й завтрак:	180	0	0	0	0	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,515	1,731	1,763	24,903	84/2008
	2. Фрикадельки из птицы	50	1,616	1,016	5,569	38,026	308/2012
	3. Соус сметанный	50	0,75	1,994	3,292	34,42	371/2008
	4. Пюре из овощей	150	3,252	4,795	18,473	131,252	330/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45	к/к
	6. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	22,207	94,79	402/2008
	Итого за обед:	675	9,632	10,282	69,213	413,841	
Полдник	1. Суфле из рыбы	100	8,818	10,687	4,762	150,51	268/2012
	2. Пюре картофельное	100	2,279	2,904	14,869	95,006	335/2008
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	к/к
	4. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91	430/2008
	5. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	804/ Пр.2002
	6. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9	752/Пр.2002
	Итого за полдник:	520	16,227	16,48	78,013	527,727	
Итого за день:			40,106	36,156	201,952	1307,685	
День 2							
Завтрак	1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	к/к/к/к
	3. Каша рисовая жидкая	200	4,95	5,322	29,266	185,276	189/2008
	4. Чай с молоком	180	2,52	2,25	13,212	83,61	к/к/к/к
	Итого за завтрак:	455	16,135	14,022	60,343	433,336	
2й Завтрак	1. Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	91,801	435/2008
	Итого за 2й завтрак:	180	5,4	7,2	7,56	91,801	
Обед	1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,186	6,64	к/к
	2. Суп из овощей с курой	200/10	0,617	1,74	3,198	31	95/2008
	3. Печень по-строгановски	70/50	16,909	8,61	8,427	180,098	256/2008
	4. Макаронные изделия отварные	160	6,004	4,007	38,384	213,792	331/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45	к/к
	6. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0	к/к
Итого за обед:		765	26,879	14,943	69,105	521,98	
Полдник	1. Биточки по-белорусски	70	7,348	8,169	0,697	105,709	289/2008
	2. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,274	2,102	9,307	66,345	129/2008
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	к/к
	4. Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,86	99	442/2008
	5. Булочка "творожная"	80	11,348	5,38	43,59	269,314	479/2008
	6. Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	600	26,151	17,251	113,294	720,766	
Итого за день:			74,564	53,416	250,302	1767,884	
День 3							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	40	4,732	8,752	10,06	138,886	3/2008
	2. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,218	1,076	2,554	24,722	/2012
	3. Омлет натуральный	110	11,253	18,267	2,024	217,672	214/2008
	4. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	17,839	134,477	395/2012
	Итого за завтрак:	370	22,213	32,423	32,477	515,757	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2й Завтрак	1. Кефир	180	5,241	5,783	7,228	106,619	435/2008
	Итого за 2й завтрак:	180	5,241	5,783	7,228	106,619	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,482	4,053	1,61	45,758	23/2008
	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/5/5	0,369	1,743	3,258	30,433	76/2008
	3. Гуляш из отварного мяса	70	16,582	11,238	3,107	179,82	277/2012
	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,622	4,729	39,029	232,835	181/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45	к/к
	6. Напиток из плодов шиповника	180	0,72	0,252	19,782	81,45	441/2008
	Итого за обед:	705	29,745	22,601	84,697	660,745	
Полдник	1. Пудинг рыбный запеченный	100	6,884	6,872	9,041	125,72	269/2012
	2. Соус сметанный	50	0,75	1,994	3,292	34,42	371/2008
	3. Пюре из овощей	150	3,252	4,795	18,473	131,252	330/2012
	4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	к/к
	5. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91	430/2008
	6. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,939	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	600	14,719	15,027	66,597	466,842	
Итого за день:			71,917	75,834	191	1749,963	
День 4							
Завтрак	1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	к/к/к/к
	3. Каша манная жидкая	200	5,821	5,225	28,073	183,209	189/2008
	4. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	17,839	134,477	395/2012
	Итого за завтрак:	455	19,496	16,003	63,777	482,136	
2й Завтрак	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	435/2008
	Итого за 2й завтрак:	125	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед	1. Суп картофельный с клецками и курой	200/10	1,593	3,191	8,74	70,157	85/120/2012
	2. Голубцы ленивые	150	6,553	7,403	9,609	132,086	306/2008
	3. Кисель из кураги	150	0,787	0,045	21,911	91,838	646/Гол.2003
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45	к/к
	Итого за обед:	555	11,903	11,224	58,17	384,53	
Полдник	1. Запеканка из творога	170	35,189	14,543	19,087	353,43	224/2008
	2. Джем	20	0,099	0	14,177	54,648	к/к
	3. Сок персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	442/2008
	4. Булочка "домашняя" молочная	70	6,735	7,61	43,668	270,547	к/к/к/к
	5. Груша свежая	70	0,28	0,21	7,212	32,909	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	510	43,204	22,543	102,324	794,335	
Итого за день:			79,727	51,646	231,646	1732,251	
День 5							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	40	4,732	8,752	10,06	138,886	3/2008
	2. Каша пшеничная жидкая	200	4,572	5,333	18,347	140,183	189/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	17,839	134,477	395/2012
	Итого за завтрак:	420	14,314	18,413	46,247	413,545	
2й Завтрак	1. Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	91,801	435/2008
	Итого за 2й завтрак:	180	5,4	7,2	7,56	91,801	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,482	4,053	1,61	45,758	23/2008
	2. Рассольник ленинградский	200/10/5	2,994	3,337	8,722	77,276	91/2008
	3. Запеканка картофельная с мясом	140	5,708	3,632	34,941	195,067	291/2012
	4. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559	369/2008
	5. Кисель из яблок	180	0,116	0,109	17,196	70,909	405/2008
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45	к/к
	Итого за обед:	680	14,094	17,701	87,17	568,018	
Полдник	1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Макароны изделия отварные	130	4,884	4,122	31,195	181,56	331/2008
	3. Соус молочный	30	0,376	1,324	2,23	22,373	366/2008
	4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	к/к
	5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	442/2008
	6. Мандарин	80	0,639	0,16	5,994	30,37	716/ПР.2002
	Итого за полдник:	500	15,849	12,386	77,97	494,502	
Итого за день:			49,657	55,7	218,946	1567,867	
Неделя 2							
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	к/к/к/к
	2. Каша "дружба"	200	6,047	6,651	23,454	178,64	190/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	17,839	134,477	395/2012
	4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	435/2008
	Итого за завтрак:	540	18,876	13,904	66,203	475,017	
2й Завтрак	1. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0	к/к
	Итого за 2й завтрак:	180	0	0	0	0	
Обед	1. Суп картофельный с горохом	200	7,055	2,993	30,578	178,026	99/2008
	2. Биточки по-белорусски	70	7,348	8,169	0,697	105,709	289/2008
	3. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,274	2,102	9,307	66,345	129/2008
	4. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	10,34	43,98	436/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45	к/к
	Итого за обед:	615	19,756	13,861	68,833	484,509	
Полдник	1. Биточек рыбный	100	4,475	9,367	10,34	142,172	239/2008
	2. Соус молочный	30	0,376	1,324	2,23	22,373	366/2008
	3. Картофель отварной	120	2,774	4,345	22,456	140,313	123/2008
	4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	к/к
	5. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91	430/2008
	6. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	804/Пр.2002
	7. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9	752/Пр.2002
	Итого за полдник:	570	12,756	17,926	93,408	587,068	
Итого за день:			51,387	45,692	228,444	1546,595	
День 7							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	40	4,732	8,752	10,06	138,886	3/2008
	2. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,218	1,076	2,554	24,722	/2012
	3. Омлет натуральный	110	11,253	18,267	2,024	217,672	214/2008
	4. Какао с молоком	180	1,868	1,487	11,292	66,654	433
	5. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	435/2008
	Итого за завтрак:	495	24,196	31,457	33,305	519,184	
2й Завтрак	1. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	442/2008
	Итого за 2й завтрак:	180	0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед	1. Салат картофельный	60	0,486	5,079	3,373	61,274	43/2008
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	1,643	1,905	11,492	69,82	100/2008
	3. Фрикадельки из птицы	70	6,219	4,7	7,287	96,512	308/2012
	4. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559	369/2008
	5. Пюре из свеклы	150	4,531	5,91	27,933	182,76	324/2012
	6. Компот из изюма	180	0,414	0,09	20,826	86,49	376/2012
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45	к/к
	Итого за обед:	765	18,087	24,254	95,611	675,865	
Полдник	1. Сельдь соленая	36	6,113	3,057	0	52,142	521/2013
	2. Картофельное пюре с морковью	120	1,13	2,178	6,23	49,213	125/2008
	3. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	к/к
	4. Чай с сахаром	180	0	0	8,982	35,91	430/2008
	5. Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	804/Пр.2002
	6. Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	486	13,293	8,245	74,552	427,465	
Итого за день:			56,476	64,136	221,648	1705,313	
День 8							
Завтрак	1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	к/к/к/к
	3. Каша манная жидкая	200	5,821	5,225	28,073	183,209	189/2008
	4. Чай с молоком	180	2,52	2,25	13,212	83,61	к/к/к/к
	Итого за завтрак:	455	17,006	13,925	59,15	431,269	
2й Завтрак	1. Бифидок	180	6,12	4,5	9,9	109,8	435/2008
	Итого за 2й завтрак:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Щи по-уральски (с крупой)	200/5	1,352	3,307	5,137	57,062	87/2008
	2. Запеканка из печени с рисом	90	20,349	8,014	12,441	204,272	294/2012
	3. Соус молочный	30	0,376	1,324	2,23	22,373	366/2008
	4. Картофельное пюре с морковью	130	2,616	2,85	17,451	106,51	125/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45	к/к
	6. Напиток лимонный	180	0,13	0,014	10,412	44,796	436/2008
	Итого за обед:	680	27,794	16,095	65,581	525,463	
Полдник	1. Запеканка из творога	170	35,189	14,543	19,087	353,43	224/2008
	2. Джем	20	0,099	0	14,177	54,648	к/к
	3. Молоко кипяченое	180	9,603	8,574	16,119	181,764	434/2008
	4. Булочка домашняя	70	5,119	9,826	40,644	271,734	467/2008
	5. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,939	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	520	50,762	33,11	96,797	897,515	
Итого за день:			101,681	67,629	231,428	1964,047	
День 9							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	40	4,732	8,752	10,06	138,886	3/2008
	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,524	6,866	25,643	190,919	189/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	17,839	134,477	395/2012
	4. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	435/2008
	Итого за завтрак:	545	21,391	21,822	60,917	535,532	
2й Завтрак	1. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0	к/к
	Итого за 2й завтрак:	180	0	0	0	0	
Обед	1. Винегрет овощной	60	0,465	6,033	1,109	61,285	51/2008
	2. Суп картофельный с курой	200/10	1,656	1,979	13,092	76,998	92/2008
	3. Голубцы ленивые	150	6,553	7,403	9,609	132,086	306/2008
	4. Кисель из яблок	180	0,116	0,109	17,196	70,909	405/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45	к/к
	Итого за обед:	645	11,76	16,108	58,916	431,728	
Полдник	1. Рыба (филе) отварная	70	8,556	0,321	0,009	36,935	228/2008
	2. Соус польский	20	0,893	9,002	0,15	85,23	378/2008
	3. Запеканка овощная	130	3,347	9,724	20	180,863	158/2008
	4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	к/к
	5. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	442/2008
	6. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	804/Пр.2002
	7. Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	550	19,746	22,237	97,679	676,027	
Итого за день:			52,897	60,166	217,512	1643,287	
День 10							
Завтрак	1. Бутерброд с джемом	40	1,64	0,6	24,34	107	2/2008
	2. Каша рисовая жидкая	200	4,95	5,322	29,266	185,276	189/2008
	3. Кофейный напиток с молоком	180	5,01	4,328	17,839	134,477	395/2012
	Итого за завтрак:	420	11,6	10,25	71,446	426,753	
2й Завтрак	1. Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	435/2008
	Итого за 2й завтрак:	125	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед	1. Рассольник ленинградский	200/10/5	2,994	3,337	8,722	77,276	91/2008
	2. Котлета рубленая из курицы	70	4,961	9,286	8,03	134,626	314/2008
	3. Соус молочный густой	50	1,823	5,985	6,79	88,559	369/2008
	4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	1,315	6,459	6,613	90,396	349/2008
	5. Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,006	0	24,063	96,249	654.Гол.2003
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	2,97	0,585	17,91	90,45	к/к
	Итого за обед:	710	14,07	25,652	72,128	577,555	
Полдник	1. Салат из свеклы	50	0,713	2,046	4,18	37,93	33/2012
	2. Жаркое по-домашнему	120	6,534	5,962	5,883	103,444	258/2008
	3. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	22,207	94,79	402/2008
	4. Батон нарезной обогащенный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	к/к
	5. Ватрушка с творогом и изюмом	70	8,932	5,492	31,384	211,969	802/Пр.2002
	6. Мандарин	80	0,639	0,16	5,994	30,37	716/ПР.2002
	Итого за полдник:	540	20,427	15,02	89,688	582,102	
Итого за день:			51,221	52,797	240,637	1657,661	
Среднее значение за период			629,634	563,171	2233,516	16642,553	