

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: Ясли 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. Каша пшеничная жидкая	130	1,91	3,201	7,645	67,206	189/2008
	2. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	к/к/к/к
	3. Какао с молоком	150	1,387	1,088	9,624	54,325	к/к
	Итого за завтрак:	305	5,221	5,039	29,794	186,282	
2й Завтрак	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	/2008
	Итого за 2й завтрак:	125	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед	1. Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,254	1,261	1,013	16,544	84/2008
	2. Фрикадельки из птицы	50	1,372	0,795	5,083	33,066	308/2012
	3. Соус сметанный	40	0,389	0,201	2,51	13,442	371/2008
	4. Пюре из овощей	150	1,585	4,392	9,997	86,247	330/2012
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36	к/к
	6. Компот из чернослива	150	0,441	0,134	20,003	84,978	402/2008
	Итого за обед:	576	6,416	7,252	52,934	306,637	
Полдник	1. Суфле из рыбы	80	5,498	7,793	4,023	108,282	268/2012
	2. Пюре картофельное	100	1,182	3,003	9,088	68,241	335/2008
	3. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	к/к/к/к
	4. Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92	430/2008
	5. Пряник	20	1,18	0,94	15	73,2	804/ Пр.2002
	6. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	35,251	752/Пр.2002
	Итого за полдник:	455	10,47	12,936	58,476	394,594	
Итого за день:			27,233	27,101	148,579	958,763	
День 2							
Завтрак	1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Каша рисовая жидкая	130	1,46	3,229	5,912	58,762	189/2008
	3. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	к/к/к/к
	4. Чай с молоком	150	1,496	1,336	10,496	60,242	к/к/к/к
	Итого за завтрак:	345	10,852	10,715	29,262	257,554	
2й Завтрак	1. Ряженка	150	4,5	6	6,3	76,5	435/2008
	Итого за 2й завтрак:	150	4,5	6	6,3	76,5	
Обед	1. Огурец свежий	40	0,304	0	0,949	5,314	к/к
	2. Суп из овощей	150/14	0,499	1,403	1,584	21,019	95/2008
	3. Печень по-строгановски	60/20	5,943	3,716	3,422	71,322	256/2008
	4. Макаронные изделия отварные	110	3,758	3,47	23,999	142,372	331/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36	к/к
	6. Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92	430/2008
	Итого за обед:	580	12,881	9,057	52,266	344,306	
Полдник	1. Биточки по-белорусски	50	3,117	4,934	0,488	58,85	289/2008
	2. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	0,887	1,363	3,93	31,997	129/2008
	3. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	к/к/к/к
	4. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69	442/2008
	5. Булочка"творожная"	60	5,451	3,281	29,769	170,681	479/2008
	6. Банан свежий	75	1,125	0,375	15,75	72	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	465	13,641	11,002	80,118	480,229	
Итого за день:			41,873	36,774	167,947	1158,589	
День 3							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	30	3,756	7,411	6,476	108,418	3/2008
	2. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,265	1,514	0,555	16,92	/2012
	3. Омлет натуральный	80	11,558	17,003	0,857	202,712	214/2008
	4. Кофейный напиток	150	3,532	3,033	14,285	101,882	к/к - Лад.1990
	Итого за завтрак:	290	19,111	28,96	22,173	429,932	
2й Завтрак	1. Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	435/2008
	Итого за 2й завтрак:	150	4,35	4,8	6	88,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из помидоров и огурцов	40	0,386	0,046	1,289	7,845	23/2008
	2. Борщ с картофелем (м.г,см.)	150/5/5	0,727	2,09	4,704	40,816	77/2008
	3. Гуляш из отварного мяса	50	3,097	3,992	3,868	64,049	277/2012
	4. Каша гречневая рассыпчатая	100	5,755	4,225	26,03	164,947	323/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36	к/к
	6. Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,21	17,982	73,86	441/2008
	Итого за обед:	536	12,94	11,031	68,201	423,876	
Полдник	1. Пудинг рыбный запеченный	75	4,903	5,728	6,595	97,681	269/2012
	2. Соус сметанный	40	0,389	0,201	2,51	13,442	371/2008
	3. Пюре из овощей	100	2,416	2,662	12,546	84,487	330/2012
	4. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	к/к/к/к
	5. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69	442/2008
	6. Апельсин свежий	75	0,706	0,157	6,35	33,712	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	470	11,473	9,797	58,182	376,022	
Итого за день:			47,874	54,589	154,557	1318,331	
День 4							
Завтрак	1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Каша манная жидкая	130	1,523	3,151	5,774	57,758	189/2008
	3. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	к/к/к/к
	4. Кофейный напиток	150	3,532	3,033	14,285	101,882	к/к - Лад.1990
	Итого за завтрак:	345	12,95	12,333	32,914	298,19	
2й Завтрак	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	/2008
	Итого за 2й завтрак:	125	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед	1. Огурец свежий	40	0,304	0	0,949	5,314	к/к
	2. Суп картофельный с клецками и курой	150/10	1,588	2,89	8,419	66,122	85/120/2012
	3. Голубцы ленивые	150	2,203	7,501	3,99	93,046	306/2008
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36	к/к
	5. Кисель из кураги	150	0,786	0,045	22,322	93,48	646/Гол.2003
	Итого за обед:	536	7,257	10,904	50,008	330,322	
Полдник	1. Запеканка из творога	130	26,286	10,762	9,207	242,986	224/2008
	2. Джем	20	0,099	0	14,177	54,648	к/к
	3. Молоко кипяченое	150	6,64	5,929	11,146	125,694	434/2008
	4. Булочка домашняя	70	5,492	10,072	39,338	270,234	467/2008
	5. Груша свежая	75	0,3	0,225	7,726	35,253	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	445	38,818	26,988	81,594	728,815	
Итого за день:			64,15	52,1	171,891	1428,577	
День 5							
Завтрак	1. Каша пшенная жидкая	130	1,938	3,352	7,707	68,971	189/2008
	2. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	к/к/к/к
	3. Кофейный напиток	150	3,532	3,033	14,285	101,882	к/к - Лад.1990
	Итого за завтрак:	305	7,395	7,135	34,517	235,603	
2й Завтрак	1. Ряженка	150	4,5	6	6,3	76,5	435/2008
	Итого за 2й завтрак:	150	4,5	6	6,3	76,5	
Обед	1. Салат из помидоров и огурцов с маслом раст.	40	0,418	2,049	1,4	26,516	631/Пр.2002
	2. Рассольник ленинградский	150/10/5	0,511	1,653	2,981	29,016	91/2008
	3. Запеканка картофельная с мясом	130	4,723	3,204	29,206	164,311	291/2012
	4. Соус сметанный	30	0,45	1,196	1,975	20,652	371/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36	к/к
	6. Кисель из яблок	150	0,098	0,092	14,918	61,454	405/2008
	Итого за обед:	551	8,575	8,662	64,808	374,309	
Полдник	1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Макароны изделия отварные	110	3,758	3,47	23,999	142,372	331/2008
	3. Соус молочный густой	30	0,572	3,387	3,091	45,196	369/2008
	4. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	к/к/к/к
	5. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69	442/2008
	6. Мандарины свежие	75	0,6	0,15	5,622	28,486	716
	Итого за полдник:	435	13,96	13,457	63,223	436,553	
Итого за день:			34,43	35,254	168,848	1122,965	
Неделя 2							
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Каша "дружба"	130	2,643	4,427	6,023	74,963	190/2008
	2. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	к/к/к/к
	3. Кофейный напиток	150	3,532	3,033	14,285	101,882	к/к - Лад.1990
	Итого за завтрак:	305	8,1	8,209	32,833	241,595	
2й Завтрак	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	/2008
	Итого за 2й завтрак:	125	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед	1. Огурец свежий	40	0,304	0	0,949	5,314	к/к
	2. Суп картофельный с горохом	150	4,414	2,029	16,675	102,839	99/2008
	3. Биточки по-белорусски	50	3,117	4,934	0,488	58,85	289/2008
	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	0,887	1,363	3,93	31,997	129/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36	к/к
	6. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	8,344	36	436/2008
	Итого за обед:	526	11,206	8,806	44,715	307,36	
Полдник	1. Биточек рыбный	80	3,558	7,493	8,272	113,642	239/2008
	2. Соус молочный густой	30	0,572	3,387	3,091	45,196	369/2008
	3. Картофель отварной	100	1,935	2,859	15,672	96,36	333/2008
	4. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	к/к/к/к
	5. Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92	430/2008
	6. Пряник	20	1,18	0,94	15	73,2	804/ Пр.2002
	7. Яблоко свежее	75	0,3	0,3	7,35	35,251	752/Пр.2002
	Итого за полдник:	485	9,855	15,879	72,4	473,269	
Итого за день:			34,287	34,769	157,323	1093,474	
День 7							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	30	3,756	7,411	6,476	108,418	3/2008
	2. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,265	1,514	0,555	16,92	/2012
	3. Омлет натуральный	80	11,558	17,003	0,857	202,712	214/2008
	4. Какао с молоком	150	1,387	1,088	9,624	54,325	к/к
	5. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	/2008
	Итого за завтрак:	415	22,091	28,89	24,887	453,625	
2й Завтрак	1. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69	442/2008
	Итого за 2й завтрак:	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	1. Салат картофельный	30	0,147	2,52	0,899	26,918	43/2008
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	150/10	1,096	1,403	7,5	47,096	100/2008
	3. Фрикадельки из птицы	50	1,372	0,795	5,083	33,066	308/2012
	4. Соус молочный густой	30	0,572	3,387	3,091	45,196	369/2008
	5. Пюре из свеклы	150	2,487	5,774	15,939	125,519	324/2012
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36	к/к
	7. Компот из изюма	150	0,198	0,043	14,641	60,076	376/2012
	Итого за обед:	606	8,247	14,391	61,482	410,231	
Полдник	1. Сельдь	30	6,212	3,106	0	52,983	521/Пр.2002
	2. Картофельное пюре с морковью	100	0,448	1,768	3,26	30,809	125/2008
	3. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	к/к/к/к
	4. Чай с сахаром	150	0	0	7,984	31,92	430/2008
	5. Печенье	25	1,5	1,6	17,125	112,75	/2008
	6. Банан свежий	75	1,125	0,375	15,75	72	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	410	11,595	7,749	59,149	378,162	
Итого за день:			42,683	51,18	160,668	1311,019	
День 8							
Завтрак	1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8	213/2008
	2. Каша манная жидкая	130	1,523	3,151	5,774	57,758	189/2008
	3. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	к/к/к/к
	4. Чай с молоком	150	1,496	1,336	10,496	60,242	к/к/к/к
	Итого за завтрак:	345	10,914	10,636	29,124	256,55	
2й Завтрак	1. Бифидок	150	5,1	3,75	8,25	91,5	435/2004
	Итого за 2й завтрак:	150	5,1	3,75	8,25	91,5	
Обед	1. Щи по-уральски (с крупой)	150	0,317	1,778	0,942	21,467	87/2008
	2. Запеканка из печени с рисом	70	12,033	3,882	3,856	99,081	294/2012
	3. Соус молочный густой	30	0,572	3,387	3,091	45,196	369/2008
	4. Картофельное пюре с морковью	130	2,616	2,85	17,451	106,51	125/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36	к/к
	6. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	8,344	36	436/2008
	Итого за обед:	566	18,021	12,377	48,013	380,614	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Запеканка из творога	130	26,286	10,762	9,207	242,986	224/2008
	2. Джем	20	0,099	0	14,177	54,648	к/к
	3. Молоко кипяченое	150	6,64	5,929	11,146	125,694	434/2008
	4. Булочка домашняя	70	5,492	10,072	39,338	270,234	467/2008
	5. Апельсин свежий	75	0,706	0,157	6,35	33,712	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	445	39,223	26,92	80,219	727,274	
Итого за день:			73,259	53,683	165,606	1455,939	
День 9							
Завтрак	1. Бутерброд с сыром	30	3,756	7,411	6,476	108,418	3/2008
	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	130	1,697	3,448	5,557	60,255	189/2008
	3. Кофейный напиток	150	3,532	3,033	14,285	101,882	к/к - Лад.1990
	Итого за завтрак:	310	8,984	13,892	26,318	270,555	
2й Завтрак	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	/2008
	Итого за 2й завтрак:	125	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед	1. Винегрет овощной.	50	0,246	4,015	0,627	39,92	51/2008
	2. Суп картофельный с курой	150/10	0,852	1,584	6,634	44,31	92/2008
	3. Голубцы ленивые	150	2,203	7,501	3,99	93,046	306/2008
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36	к/к
	5. Кисель из яблок	150	0,098	0,092	14,918	61,454	405/2008
	Итого за обед:	546	5,775	13,659	40,498	311,09	
Полдник	1. Рыба (филе) отварная	60	10,773	0,404	0,009	46,496	228/2008
	2. Соус польский	20	0,868	4,877	0,11	47,83	378/2008
	3. Запеканка овощная	110	2,822	9,496	16,901	164,314	158/2008
	4. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	к/к/к/к
	5. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69	442/2008
	6. Груша свежая	75	0,3	0,225	7,726	35,253	716/Пр.2002
	Итого за полдник:	445	17,823	16,051	54,926	440,593	
Итого за день:			37,707	45,478	129,117	1093,488	
День 10							
Завтрак	1. Яйцо вареное	40	4,112	3,719	0,227	50,832	213/2008
	2. Бутерброд с маслом	30	1,575	6,375	10,076	104,16	1/2008
	3. Каша рисовая жидкая	130	1,46	3,229	5,912	58,762	189/2008
	4. Кофейный напиток	150	3,532	3,033	14,285	101,882	к/к - Лад.1990
	Итого за завтрак:	350	10,679	16,356	30,5	315,635	
2й Завтрак	1. Йогурт фруктовый в инд. упаковке	125	5,125	1,875	7,375	71,25	/2008
	Итого за 2й завтрак:	125	5,125	1,875	7,375	71,25	
Обед	1. Рассольник ленинградский	150/10/5	0,511	1,653	2,981	29,016	91/2008
	2. Котлета рубленая из курицы	50	7,694	9,819	5,827	141,801	314/2008
	3. Соус молочный густой	30	0,572	3,387	3,091	45,196	369/2008
	4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	0,616	3,96	4,155	55,065	349/2008
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,376	0,468	14,328	72,36	к/к
	6. Сок для раннего возраста.	150	0,75	0,15	15,15	69	442/2008
	Итого за обед:	531	12,519	19,437	45,532	412,438	
Полдник	1. Салат из свеклы	40	0,01	2,398	0,056	21,844	33/2012
	2. Жаркое по-домашнему	120	5,882	5,843	5,874	99,736	258/2008
	3. Батон обогащенный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	к/к/к/к
	4. Компот из чернослива	150	0,441	0,134	20,003	84,978	402/2008
	5. Ватрушка с творогом и изюмом	50	6,443	3,935	24,297	159,405	802/Пр.2002
	6. Мандарины свежие	75	0,6	0,15	5,622	28,486	716
	Итого за полдник:	465	15,686	13,36	70,882	472,149	
Итого за день:			44,009	51,028	154,29	1271,472	
Среднее значение за период			447,504	441,954	1578,825	12212,616	