

Согласовано:

Совет по питанию Протокол №1 от 10.01.2024

"УТВЕРЖДЕНО"

Заведующий ГБДОУ детский сад №63 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга

_____/Архипова Т.Н./

Десятидневное меню: САД 12 ЧАСОВ

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша пшеничная жидкая с сахаром 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с клецками и говядиной 200/10/1 3. Рыба запеченная в омлете 70 4. Картофельное пюре с морковью 150 5. Кисель из кураги 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 7. Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами 30	1. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 130 2. Пирожки печенные с капустой и яйцом 2021 65 3. Чай с молоком 200 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 5. ГРУША/75 75	Б: 58,658 (20,7%) Ж: 50,917 (-5,7%) У: 244,645 (4,1%) К: 1689,794 (4,3%)
День 2	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 130 3. Чай с молоком 200 4. Батон обогащенный 20	1. Кефир 2,5% 180	1. Помидор свежий 50 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Гуляш из отварного мяса 70/70 4. Каша гречневая рассыпчатая 150 5. Компот из свежих груш 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Хлеб ржаной 25 5. Апельсин/мандарин свежий 80	Б: 86,466 (77,9%) Ж: 72,979 (35,1%) У: 182,553 (-22,3%) К: 1749,166 (8%)
День 3	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая с сахаром 180 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Печень по-строгановски 50/50 4. Макароны изделия отварные 150/5 5. Сок яблочный 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Пудинг рыбный запеченный 70 2. Пюре картофельное 120 3. Напиток из плодов шиповника 180 4. Хлеб ржаной 25 5. Батон/15 15 6. Вафли 30 7. Банан свежий 70	Б: 66,935 (37,7%) Ж: 58,554 (8,4%) У: 249,543 (6,2%) К: 1825,136 (12,7%)

День 4	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша "дружба" с сахаром 180 3. Чай с молоком 200	1. Ряженка 2,5% 180	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 7. Батон/35 35	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Напиток клюквенный(из протертой клюквы) 180 4. Хлеб ржаной 25 5. Груша свежая 70 6. Печенье 40	Б: 51,959 (6,9%) Ж: 44,759 (-17,1%) У: 227,127 (-3,3%) К: 1573,247 (-2,9%)
День 5	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая с сахаром 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Суфле из рыбы 80 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами 30	1. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Яблоко свежее 80	Б: 82,238 (69,2%) Ж: 61,852 (14,5%) У: 227,215 (-3,3%) К: 1816,604 (12,1%)
День 6	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 50 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 80 4. Пюре из овощей 130 5. Сок абрикосовый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 25	1. Яйцо вареное 40 2. Винегрет овощной с сельдью 60/35 3. Напиток лимонный 180 4. Булочка молочная 70 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Банан 80	Б: 65,807 (35,4%) Ж: 55,51 (2,8%) У: 236,973 (0,9%) К: 1730,485 (6,8%)

День 7	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшенная жидкая 200/5 3. Кофейный напиток с молоком 180 4. Батон обогащенный 25	1. Кефир 2,5% 180	1. Салат картофельный 50 2. Суп картофельный с горохом и гренками 200/10 3. РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 2021 70 4. Пюре из свеклы 130 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 30 7. Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами 30	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Сок абрикосовый 180 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Батон/35 35 7. Яблоко свежее 80	Б: 60,962 (25,4%) Ж: 53,524 (-0,9%) У: 242,177 (3,1%) К: 1719,07 (6,1%)
День 8	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 130 3. Чай с молоком 200 4. Батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами 30	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 50 2. ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 2021 200/15/10 3. Суфле куриное 80 4. Овощи в молочном соусе 150 5. Кисель из яблок 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон/35 35	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Компот из изюма 180 4. Хлеб ржаной 15 5. Банан свежий 70	Б: 62,896 (29,4%) Ж: 61,191 (13,3%) У: 213,39 (-9,2%) К: 1669,771 (3,1%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 35 2. Каша рисовая жидкая с сахаром 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 2,5% 180	1. Салат из свеклы 60 2. РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 2021 200/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Напиток витаминизированный 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон/35 35	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Напиток клюквенный(из протертой клюквы) 180 4. Ватрушка с творогом 70 5. Хлеб ржаной 15 6. Мандарин 100	Б: 55,153 (13,5%) Ж: 54,489 (0,9%) У: 252,202 (7,4%) К: 1734,937 (7,1%)

День 10	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая с сахаром 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Помидор свежий 50 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Рыба (филе) отварная 70 4. Соус польский 20 5. Пюре картофельное 130 6. Сок персиковый 180 7. Хлеб ржаной 30	1. ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Груша свежая 70	Б: 83,565 (71,9%) Ж: 60,858 (12,7%) У: 202,989 (-13,6%) К: 1718,719 (6,1%)
---------	---	-------------------------------	--	---	---