

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: Ясли 12часов

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша пшеничная жидкая 150 3. Кофейный напиток 170	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец соленый 40 2. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ-2021 150/15/5 3. Рыба запеченная в омлете 50 4. Картофельное пюре с морковью 130 5. Кисель из кураги 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон/10 10	1. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ-2021 100 2. Пирожки печенные с капустой и яйцом 50 3. Чай с молоком и сахаром 150 4. Хлеб 15 5. Груша 70	Б: 47,872 (26,6%) Ж: 38,245 (-9,6%) У: 186,941 (2,3%) К: 1298,675 (3,1%)
День 2	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 120 3. Чай с молоком и сахаром 150 4. БАТОН ОБАГОЩЕННЫЙ/20 20	1. Кефир 2,5% 125	1. Помидор свежий 40 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 150/10/1 3. Гуляш из отварного мяса 50/50 4. Каша гречневая рассыпчатая 110 5. Компот из свежих груш 150 6. Хлеб ржаной 20	1. Голубцы ленивые 120 2. Булочка "творожная" 50 3. Чай с сахаром 150 4. Хлеб 15 5. Апельсин/мандарин свежий 70	Б: 68,163 (80,3%) Ж: 55,609 (31,5%) У: 140,886 (-22,9%) К: 1349,449 (7,1%)
День 3	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 150 3. Какао с молоком 170	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат из моркови и яблок /30 30 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 150/10/5/1 3. Печень по-строгановски 50/30 4. Макароны изделия отварные 110 5. Сок абрикосовый 150 6. Хлеб ржаной 20	1. Пудинг рыбный запеченный 50 2. Пюре картофельное 110 3. Напиток из плодов шиповника 150 4. Хлеб 15 5. Вафли 20 6. Банан свежий 70	Б: 53,611 (41,8%) Ж: 47,127 (11,4%) У: 195,077 (6,8%) К: 1445,986 (14,8%)

День 4	1. Бутерброд с джемом 35 2. Каша "дружба" 130 3. Чай с молоком и сахаром 150	1. Ряженка 2,5% 125	1. Салат из свеклы 40 2. Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной 2021 150/10/5 3. Фрикадельки из птицы 60 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 120 5. Сок персиковый 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон 25	1. Огурец свежий 30 2. Жаркое по домашнему 110 3. Напиток клюквенный(из протертой клюквы) 150 4. Хлеб ржаной 20 5. Печенье 25 6. Груша 70	Б: 40,129 (6,2%) Ж: 36,121 (-14,6%) У: 185,87 (1,7%) К: 1262,257 (0,2%)
День 5	1. Бутерброд с маслом 35 2. Каша манная жидкая 150 3. Кофейный напиток 170	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15 3. СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ-2021 60 4. Рагу овощное (1-й вариант) 130 5. Компот из чернослива 150 6. Хлеб ржаной 25 7. Батон/22 22	1. Запеканка из творога с джемом 120/13 2. Молоко кипяченое 180 3. Яблоко свежее 80	Б: 64,78 (71,4%) Ж: 51,434 (21,6%) У: 174,251 (-4,6%) К: 1438,214 (14,1%)
День 6	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 150 3. Чай с молоком 170	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 30 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 150/10/1 3. Пудинг из печени с морковью 50 60 4. Пюре из овощей 130 5. Сок абрикосовый 150 6. Хлеб ржаной 25	1. Яйца вареные 40 2. Винегрет овощной с сельдью 40/30 3. Булочка молочная 50 4. Напиток лимонный 150 5. Хлеб ржаной 20 6. Банан свежий 70	Б: 52,692 (39,4%) Ж: 41,246 (-2,5%) У: 183,088 (0,2%) К: 1331,674 (5,7%)
День 7	1. Яйцо вареное 20 2. Каша пшеничная жидкая 150 3. Кофейный напиток с молоком/21 165 4. Батон 25	1. Кефир 2,5% 125	1. Салат картофельный 40 2. Суп картофельный с горохом и гречками 150/10 3. Рулет с луком и яйцом 60 4. Пюре из свеклы 110 5. Компот из чернослива 150 6. Хлеб ржаной 20	1. Огурец соленый 30 2. Фрикаделька рыбная отварная 60 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Сок яблочный 150 5. Хлеб ржаной 20 6. Яблоко свежее 70	Б: 47,638 (26%) Ж: 45,245 (7%) У: 172,545 (-5,6%) К: 1307,973 (3,8%)

День 8	1. Салат из горошка зеленого консервированного 30 2. Омлет натуральный 120 3. Чай с молоком 175 4. Батон 25	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Огурец свежий 40 2. Щи из квашенной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 150/15/5 3. Суфле куринное 55 4. Овощи в молочном соусе 120 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржаной 20 7. Батон 25	1. Голубцы ленивые 110 2. Булочка "творожная" 50 3. Компот из изюма 150 4. Хлеб 15 5. Банан свежий 70	Б: 54,982 (45,5%) Ж: 50,672 (19,8%) У: 167,958 (-8,1%) К: 1360,07 (7,9%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 150 3. Какао с молоком 170	1. Ряженка 2,5% 125	1. Салат из свеклы 30 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 130 4. Сок яблочный 150 5. Хлеб ржаной 20	1. Помидор свежий 30 2. Макароны, запеченные с яйцом 110 3. Напиток клюквенный(из протертой клюквы) 150 4. Ватрушка с творогом 50 5. Мандарин 95 95	Б: 40,796 (7,9%) Ж: 43,074 (1,8%) У: 176,375 (-3,5%) К: 1271,226 (0,9%)
День 10	1. Бутерброд с сыром 35 2. Каша манная жидкая 150 3. Кофейный напиток 170	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Помидор свежий 30 2. БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ(150/10/5) 150/10/5 3. Рыба (филе) отварная 50 4. Соус польский 15 5. Пюре картофельное 130 6. Сок персиковый 150 7. Хлеб ржаной 25	1. Запеканка из творога с джемом 120/13 2. Молоко кипяченое 180 3. Груша 70	Б: 68,185 (80,4%) Ж: 50,722 (19,9%) У: 168,549 (-7,7%) К: 1421,389 (12,8%)