

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по ГБДОУ детский сад № 60

Кировского района Санкт-Петербурга

№ 80 от 31.08.2023

Заведующий _____ Н.В. Еникеева

Меню на 1й день

Ясли 12 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,586	4,075	10,217	84,063
2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,652	4,206	22,417	146,061
3. Какао с молоком	180	2,895	2,253	12,504	82,146
Итого:		9,133	10,534	45,138	312,27
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:		3,905	3,405	22,11	137,9
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,221	0	0,691	3,869
2. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	150/5/10	2,571	2,511	8,383	66,452
3. Рыба, запеченная в омлете	50	10,634	3,282	1,524	78,03
4. Пюре картофельное с морковью	110	2,101	2,449	12,231	79,37
5. Сок персиковый	150	0,45	0	24,759	102,037
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,253	0,247	7,557	38,164
7. Батон обогащенный	20	1,505	0,586	9,793	50,624
Итого:		18,735	9,074	64,937	418,546
Полдник					
1. Фрикадельки из птицы	50	1,032	0,563	5,067	29,615
2. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,725	1,512	23,839	123,968
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,253	0,247	7,557	38,164
4. Чай с сахаром	150	0	0	4,99	19,95
5. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,064	4,403	21,797	143,216
Итого:		10,074	6,724	63,251	354,912

Итого за день:	41,848	29,738	195,436	1223,62
-----------------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Меню на 2й день

Если 12 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,631	5,738	10,493	117,291
2. Каша рисовая жидкая	180	4,346	5,999	25,522	173,47
3. Какао с молоком	180	3,243	2,635	12,94	89,489
1. (замена аллергикам) Чай с сахаром	180	0	0	13,473	53,865
Итого:		13,22	14,372	48,955	380,25
2й Завтрак					
1. Ряженка	146	4,091	5,845	6,137	97,902
2. Апельсин свежий	80	0,723	0,161	6,507	34,545
1. (замена аллергикам) Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638
Итого:		4,814	6,006	12,644	132,447
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,439	2,613	4,019	42,265
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	4,331	4,458	6,987	85,574
3. Печень по-строгановски	60/30	14,702	7,199	6,643	150,526
4. Макароны изделия отварные	150/5	5,8	4,785	37,052	214,648
5. Компот из изюма	180	0,316	0,069	19,033	78,561
6. Хлеб ржаной	30	1,904	0,375	11,481	57,98
Итого:		27,491	19,499	85,215	629,554
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	60	9,713	6,565	1,16	101,257
1. (замена аллергикам) Гуляш (мясо гов.)	28/28	9,278	6,608	1,962	104,47
2. Пюре картофельное	120	2,523	4,108	16,482	113,132
3. Хлеб ржаной	20	1,269	0,25	7,654	38,654
4. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,409	109,224
5. Булочка "творожная"	70	7,276	3,292	26,263	163,924
Итого:		21,515	14,518	73,968	526,191
Итого за день:		67,041	54,394	220,782	1668,44

Меню на 3й день

Ясли 12 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,89	1,555	1,866	24,971
2. Омлет натуральный	100	9,163	13,729	1,441	165,984
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,646	1,961	13,237	85,539
4. Бутерброд с маслом	30	1,927	4,933	12,411	101,956
Итого:		14,626	22,178	28,955	378,45
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Груша	70	0,272	0,204	7,013	32,002
Итого:		3,897	3,329	22,263	137,002
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,222	0	0,693	3,879
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,476	4,302	6,636	79,473
3. Плов из птицы	120	2,194	6,69	21,878	156,604
4. Компот из свежих груш	150	0,117	0,088	17,976	73,565
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,255	0,247	7,566	38,212
Итого:		7,264	11,327	54,749	351,734
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	12,892	10,144	8,859	178,183
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,255	0,247	7,566	38,212
3. Сок абрикосовый	150	0,75	0	19,05	82,5
Итого:		14,897	10,391	35,475	298,895
Итого за день:		40,684	47,226	141,443	1166,08

Меню на 4й день

Если 12 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	1,878	4,952	12,093	100,662
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,753	4,143	18,949	128,178
3. Какао с молоком	180	2,909	2,265	12,528	82,402
Итого:		8,54	11,361	43,569	311,243
2й Завтрак					
1. Кефир	150	4,265	3,677	5,883	77,944
2. Банан свежий	80	1,355	0,452	18,968	86,71
Итого:		5,62	4,128	24,85	164,654
Обед					
1. Огурец соленый	30	0,233	0,029	0,494	3,779
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	1,137	2,114	5,734	46,624
3. Пудинг рыбный запеченный	65	11,14	5,175	5,63	113,565
4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,777	4,778	8,791	85,493
5. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,28	0,252	7,72	38,988
7. Батон обогащенный	15	1,111	0,433	7,231	37,381
Итого:		17,427	12,931	50,75	394,831
Полдник					
1. Запеканка из творога с джемом	100/20	18,63	7,155	21,016	221,08
2. Молоко кипяченое	150	4,326	3,491	6,931	76,447
3. Печенье в ассортименте	20	1,5	1,6	17,125	112,75
Итого:		24,456	12,246	45,072	410,277
Итого за день:		56,043	40,666	164,242	1281,00

Меню на 5й день

Ясли 12 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,095	4,071	8,381	87,372
2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	3,863	5,68	17,287	135,742
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,653	1,967	13,249	85,661
Итого:		10,611	11,718	38,917	308,775
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Груша	70	0,275	0,206	7,084	32,323
Итого:		3,9	3,331	22,334	137,323
Обед					
1. Салат из свеклы	30	0,382	1,821	2,099	26,305
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/1	1,583	2,905	9,835	72,225
3. Запеканка картофельная с мясом	130	11,047	11,395	20,268	227,296
4. Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102
5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,258	0,248	7,586	38,311
Итого:		14,719	16,368	64,538	466,136
Полдник					
1. Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938
2. Помидор свежий	30	0,331	0,06	1,144	7,226
3. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,725	1,529	23,84	124,125
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,258	0,248	7,586	38,311
5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0	0	15,831	63,31
6. Пирожки печеные с картошкой	40	2,313	1,127	15,767	82,538
Итого:		13,527	8,301	64,494	388,448
Итого за день:		42,757	39,718	190,282	1300,68

Меню на 6й день

Ясли 12 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
2. Бутерброд с маслом	30	1,936	4,82	12,478	101,256
3. Каша пшениная жидкая с маслом сливочным	130	4,666	4,692	22,086	149,317
4. Кофейный напиток с молоком	150	2,693	1,999	12,415	82,778
Итого:		12,127	14,072	47,136	368,344
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9
Итого:		3,905	3,405	22,11	137,9
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,333	0,061	1,152	7,275
2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,721	2,014	19,048	113,357
3. Котлета мясная (говядина)	70	7,483	9,117	4,528	129,217
4. Овощи в молочном соусе	100	2,024	2,154	8,803	62,714
5. Кисель из кураги	150	0,781	0,045	20,103	84,583
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,266	0,249	7,634	38,556
Итого:		16,609	13,639	61,269	435,7
Полдник					
1. Огурец соленый	30	0,205	0,026	0,436	3,337
2. Биточек рыбный	50	7,344	4,506	4,528	87,194
3. Картофельное пюре с морковью	100	1,911	2,087	12,241	75,401
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,266	0,249	7,634	38,556
5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,95
6. Печенье в ассортименте	20	1,5	1,6	17,125	112,75
Итого:		12,346	8,558	60,025	391,188
Итого за день:		44,987	39,675	190,54	1333,13

Меню на 7й день

Ясли 12 ч

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,916	1,557	1,92	25,307
2. Омлет Натуральный	100	10,16	17,038	1,76	201,031
3. Батон обогащенный	20	1,616	0,63	10,513	54,351
4. Чай с молоком	180	1,228	0,991	7,955	45,634
Итого:		13,919	20,215	22,148	326,322
2й Завтрак					
1. Ряженка	150	4,317	6,167	6,475	103,295
2. Мандарины свежие	80	0,662	0,166	6,21	31,463
Итого:		4,979	6,332	12,685	134,758
Обед					
1. Салат картофельный	30	0,483	4,579	3,486	57,136
2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/15/5	3,612	4,405	5,015	74,312
3. Котлета рубленая из говядины	80	14,719	9,097	7,564	169,713
4. Пюре из свеклы	120	1,872	4,726	11,717	96,905
5. Компот из чернослива	150	0,391	0,119	17,16	73,046
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,301	0,256	7,845	39,619
7. Батон обогащенный	20	1,616	0,63	10,513	54,351
Итого:		23,994	23,811	63,3	565,082
Полдник					
1. Голубцы ленивые	120	11,54	10,902	7,636	174,718
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,301	0,256	7,845	39,619
3. Сок персиковый	150	0,44	0	24,2	99,734
4. Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	4,138	4,532	21,803	144,697
Итого:		17,418	15,691	61,483	458,768
Итого за день:		60,311	66,05	159,616	1484,93

Меню на 8й день

Ясли 12 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	30	4,391	4,283	9,593	95,346
2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	3,755	4,133	18,952	128,103
3. Какао с молоком	180	2,912	2,267	12,532	82,454
Итого:		11,058	10,683	41,077	305,903
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9
Итого:		3,905	3,335	22,46	137,9
Обед					
1. Помидор свежий	30	0,344	0,063	1,188	7,505
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,726	3,497	8,528	84,443
3. Пудинг из печени с морковью	90	19,162	10,702	7,853	204,399
4. Пюре картофельное	100	2,059	3,422	13,495	93,02
5. Кисель из яблок	150	0,099	0,09	24,572	100,032
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,294	0,255	7,804	39,412
Итого:		27,684	18,028	63,44	528,811
Полдник					
1. Запеканка из творога	100	19,547	7,775	14,164	204,276
2. Соус сметанный	20	0,237	0,612	1,061	10,796
3. Молоко кипяченое	150	4,331	3,495	6,94	76,539
Итого:		24,116	11,882	22,164	291,61
Итого за день:		66,762	43,928	149,142	1264,22

Меню на 9й день

Ясли 12 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,705	4,045	10,993	87,389
2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,06	4,937	16,278	125,791
3. Чай с молоком	180	1,215	0,98	7,934	45,404
Итого:		6,979	9,963	35,206	258,585
2й Завтрак					
1. Кефир	150	4,401	3,794	6,071	80,438
2. Банан свежий	80	1,429	0,476	20	91,428
Итого:		5,83	4,27	26,071	171,866
Обед					
1. Огурец свежий	30	0,238	0	0,743	4,159
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,549	5,177	7,121	89,545
3. Рыба, тушенная с овощами	100	10,285	5,309	4,483	106,947
4. Картофель отварной	80	1,566	2,711	12,261	79,713
5. Сок яблочный	150	0,786	0,157	15,871	72,286
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,334	0,263	8,046	40,634
Итого:		17,758	13,617	48,525	393,284
Полдник					
1. Винегрет овощной с сельдью	70	3,079	6,467	3,135	83,482
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,334	0,263	8,046	40,634
3. Напиток лимонный	130	0,082	0,009	13,247	54,959
4. Булочка "творожная"	50	6,348	3,034	18,614	127,882
Итого:		10,843	9,772	43,042	306,957
Итого за день:		41,41	37,622	152,843	1130,69

Меню на 10й день

Если 12 ч.

Блюда	Выход	Химический состав			
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	30	2,061	4,822	13,289	105,023
2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,151	4,051	19,661	127,707
3. Какао с молоком	170	3,535	2,91	10,849	84,803
Итого:		8,746	11,783	43,798	317,532
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9
Итого:		3,905	3,335	22,46	137,9
Обед					
1. Салат из свеклы	30	0,378	1,82	2,077	26,199
2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	4,77	6,51	12,758	128,928
3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	1,084	0,581	5,43	31,446
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,525	1,273	7,127	46,307
5. Компот из чернослива	100	0,288	0,088	17,168	71,9
6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,325	0,261	7,992	40,361
Итого:		9,37	10,532	52,552	345,14
Полдник					
1. Жаркое по-домашнему	100	10,842	11,194	9,091	180,353
2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,325	0,261	7,992	40,361
3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0	0	13,994	55,964
4. Печенье в ассортименте	20	1,191	1,271	13,603	89,56
Итого:		13,358	12,726	44,679	366,237
Итого за день:		35,38	38,376	163,489	1166,81