

УТВЕРЖДЕНО
 Заведующим ГБДОУ детским садом № 92
 Красносельского района Санкт-Петербурга
 Е.С. Устинова

Меню составлено на основе циклического десятидневного меню для организации питания детей от 1 года до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физическими нормами и потребностями продуктов питания, утвержденное начальником Управления социального питания А.В. Барabanчиковым 01.02.2021г.

Циклического десятидневного меню для организации питания детей от 1 года до 3 лет, посещающих с 4 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физическими нормами и потребностями продуктов питания

МЕНЮ

Ясли 4 часа (с 8.00 до 12.00)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	3,2	4,1	7,0	62,0
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		155	5,0	6,2	26,3	189,3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180/6/7	0,1		8,5	36,0
			8,3	10,3	41,8	287,3
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		150	0,6	0,6	14,8	66,3
			0,6	0,6	14,8	66,3

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,4	6,9	10,0	69,0
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		155	3,8	6,1	20,9	154,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	3,2	1,8	13,6	77,0
			10,4	14,8	44,5	300,0

II Завтрак					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0
		0,8	0,2	14,8	65,0

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30		0,9	1,6	1,8	24,3
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120		12,3	16,7	2,3	119,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,4	12,7	84,0
			17,4	22,8	32,6	295,3
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	0,5	15,5	70,5

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		5,0	7,3	18,3	158,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,8	3,2	15,6	107,0
			12,0	14,6	40,9	327,0
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150		0,8	0,2	14,8	65,0
			0,8	0,2	14,8	65,0

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,4	6,9	10,0	69,0
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150		2,6	2,5	18,5	128,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,2	1,8	13,6	77,0

		9,2	11,2	42,1	274,0
II Завтрак					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	70,5
		0,6	0,5	15,5	70,5

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		3,4	4,7	13,7	142,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,4	12,7	84,0
			7,6	9,2	42,2	294,0
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150		0,8	0,2	14,8	65,0
			0,8	0,2	14,8	65,0

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40		1,2	2,1	2,4	32,4
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		10,3	13,9	1,9	93,2
КАКАО С МОЛОКОМ	180		3,8	3,2	15,6	107,0
			18,5	23,3	26,9	294,6
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ	150		0,6	0,5	15,5	70,5
			0,6	0,5	15,5	70,5

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30		3,4	6,9	10,0	69,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155		4,2	5,6	18,7	142,1
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180		3,2	1,8	13,6	77,0

		10,8	14,3	42,3	288,1
II Завтрак					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0,8	0,2	14,8	65,0
		0,8	0,2	14,8	65,0

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30		1,4	2,1	15,8	68,0
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		5,0	7,3	18,3	128,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		2,8	2,4	12,7	84,0
			9,2	11,8	46,8	280,0
II Завтрак						
БАНАН СВЕЖИЙ	100		1,5	0,5	21,0	96,0
			1,5	0,5	21,0	96,0

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		3,2	4,1	7,0	62,0
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155		3,8	6,1	20,9	154,1
ЧАЙ С САХАРОМ	186				8,4	33,6
			7,0	10,2	36,3	249,7
II Завтрак						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150		0,8	0,2	14,8	65,0
			0,8	0,2	14,8	65,0