

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.Барабанчиковым 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 часов (с 15.00 до 19.00)

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		160	6,5	9,8	17,7	209,2
ЧАЙ С САХАРОМ		150/5			7,0	28,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	5,3	4,3	29,3	144,0
			12,8	14,2	60,4	412,2

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ		50	8,3	5,3	0,2	81,0
ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,4	3,7	15,7	107,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	18,1	75,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		50	2,0	4,6	24,1	164,0
			13,8	13,8	64,5	458,0

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник						
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ		170	7,6	8,7	16,1	149,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,6	5,9	24,0	150,3
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		150	0,1		14,1	54,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
			15,1	17,2	65,1	440,8

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		100	17,7	9,1	16,1	221,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	3,0	7,3	74,2
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ		20	2,8	3,6	14,9	94,4
			25,7	15,9	45,8	427,6

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		120	4,2	6,7	23,1	192,0
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		158	0,1		7,1	29,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		50	1,7	8,1	34,0	134,0
			7,6	15,0	72,5	398,0

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Полдник						
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	8,9	6,7	9,0	205,1
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	10,7	10,7	0,8	0,3	5,3	27,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ		120	2,3	3,9	15,6	107,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,0	0,1	6,4	31,0
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		15	1,1	0,5	7,7	39,3
ЧАЙ С САХАРОМ		150/5			7,0	28,0
			13,3	11,2	45,7	410,8

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	4,9	4,5	0,3	63,0
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		120	2,0	1,6	7,8	53,5
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ		30	4,2	5,4	22,4	152,0
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/10	0,1		6,8	28,0
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ		100	2,8	2,5	4,5	56,5
			15,7	14,2	52,4	404,0

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		80	14,2	7,3	12,9	177,0
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,4	3,0	7,3	74,2
МАНДАРИН СВЕЖИЙ		100	0,8	0,2	7,5	38,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,6	5,9	24,0	150,3
			23,0	16,4	51,7	439,5

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		170	7,6	8,7	16,1	149,0
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ		150	0,1	0,1	18,1	73,5

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,3	6,0	24,2	134,0
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,8	2,5	4,5	56,5
		13,8	17,4	69,3	444,0

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40		0,3		1,0	5,6
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120		14,0	13,2	13,5	144,0
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150		0,3		20,8	85,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15		1,0	0,1	6,4	31,0
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50		3,8	7,1	24,8	164,0
			19,4	20,4	66,5	429,6