

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

ГБДОУ № 50 Невского района

С.И. Першуткина

## МЕНЮ Сад 12 часов

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,2	8,3	35,0	262,4	189	2008
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	038	
		10,5	12,4	50,5	360,4		
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	010	
		0,6	0,6	14,8	66,3		
<b>ОБЕД</b>							
Огурец соленый	50	0,4	0,0	0,9	6,5	017	
Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	200/10/10	5,0	7,7	11,0	179,0	85	2012
Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125,0	268	2012
Пюре картофельное с морковью	150	3,00	4,80	19,50	134,30	322	2012
Напиток яблочный	180	0,1	0,1	23,6	96,8	039	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	016	
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	
		17,8	19,8	79,2	645,0		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Плов из птицы	130	13,0	12,0	21,8	132,6	304	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	016	
Напиток витаминизированный	180	5,5	2,0	3,5	153,9	Ресурсы на указание	
Булочка "Творожная"	50	7,3	2,3	29,3	144,0	479	2008
		27,5	16,5	65,2	481,5		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,4</b>	<b>49,3</b>	<b>209,7</b>	<b>1 553,2</b>		

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10,0	69,0	3	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,1	8,1	27,9	205,0	189	2008
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	
		11,7	17,8	51,5	351,0		

## II Завтрак

Яблоко персиковый	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442	2008
		1,0	0,2	17,8	78,0		

## ОБЕД

Помидор свежий	50	0,5	0,1	1,9	12,0	014	
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,2	5,2	6,6	118,0	82	2012
Запеканка из печени с рисом	200	19,3	21,0	22,0	355,0	294	2012
Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	22,00	93,00	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,0	0,1	6,4	31,0	003	
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	
		27,1	27,2	69,2	661,4		

## ПОЛДНИК

Рыба, припущенная в молоке	70	8,3	0,5	0,3	144,4	246	2012
Пюре картофельное	130	2,7	4,6	17,5	119,4	335	2008
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	21,7	88,2	048	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,0	0,1	6,4	31,0	003	
Булочка молочная	50	4,3	0,9	25,9	130,0	477	2008
		16,4	6,2	71,8	513,0		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,2</b>	<b>51,4</b>	<b>210,3</b>	<b>1 603,4</b>		

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год

## ЗАВТРАК

Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,7	3,0	40,5	10	2012
Омлет натуральный	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	432	2008
		21,1	28,2	34,4	341,5		

## II ЗАВТРАК

Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	
		0,6	0,5	15,5	70,5		

## ОБЕД

Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	7,0	015	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки	200/5/1	5,5	8,2	7,4	115,0	67	2012
Гуляш из отварного мяса	70/70	9,1	11,3	14,9	196,8	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,9	33,0	240,0	181	2008
Чай с вареньем	180/15	0,1	0,00	8,2	33,6	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,0	0,1	6,4	31,0	003	
Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	004	
		24,4	26,0	78,9	662,7		

## ПОЛДНИК

Голубцы ленивые	200	16,0	16,1	14,2	314,0	298	2012
Напиток лимонный	180	0,1		16,9	64,8	049	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	003	

Йогурт в инд. упаковке	100	2,8	2,5	4,5	56,5	005	
Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	004	
		21,7	19,3	53,9	525,6		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67,8</b>	<b>74,0</b>	<b>182,7</b>	<b>1 600,3</b>		

### ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,0	8,0	27,0	203,0	189	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	043	
		13,0	15,3	49,6	372,0		

### II ЗАВТРАК

Сок яблочный	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442	2008
		1,0	0,2	17,8	78,0		

### ОБЕД

Пудинг рыбный запеченный	80	10,1	5,3	20,1	165,0	269	2012
Салат картофельный	50	0,8	7,6	6,0	96,0	43	2008
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	57	2012
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,5	2,0	9,8	67,0	129	2008
Чай с сахаром	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	003	
Батон обогащенный	25	1,9	0,8	12,9	66,0	021	
		22,6	24,2	78,1	620,0		

### ПОЛДНИК

Запеканка из творога	130	23,0	11,8	20,9	283,3	224	2008
Молоко кипяченое	200	6,0	4,0	9,8	98,9	434	2008
Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	001	
Печенье	30	2,3	3,0	26,0	111,0	018	
		32,1	19,0	64,2	531,2		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>68,7</b>	<b>58,7</b>	<b>209,7</b>	<b>1 601,2</b>		

### ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с сыром	40	2,3	3,9	9,7	92,0	3	2012
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("дружба")	200	6,2	10,0	26,8	209,0	190	2008
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	
		11,7	16,7	50,1	378,0		

### II ЗАВТРАК

Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	
		0,6	0,5	15,5	70,5		

**ОБЕД**

Салат из свеклы	50	0,8	2,9	1,5	45,6	33	2012
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,5	2,4	12,5	92,0	84	2012
Запеканка картофельная с мясом	200	8,4	12,0	13,3	269,0	291	2012
Соус сметанный	50	1,0	2,0	3,0	37,3	354	2012
Компот из кураги	180	0,4		7,0	102,0	044	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	003	
Батон обогащенный	25	1,9	0,8	12,9	66,0	021	
		18,7	20,3	60,8	662,9		

**ПОЛДНИК**

Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	014	
Макароны, запеченные с яйцом	150	5,3	8,4	28,9	242,0	208	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,1		8,5	36,0	038	
Ватрушка с творогом	70	2,4	11,3	48,0	227,5	249	2014
		8,4	19,8	87,3	517,5		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,4</b>	<b>57,3</b>	<b>213,7</b>	<b>1 628,9</b>		

**ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год

**ЗАВТРАК**

Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
Каша пшеничная жидкая	205	7,2	8,3	35,0	226,4	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	432	2008
		11,4	12,8	63,5	378,4		

**II ЗАВТРАК**

Сок персиковый	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442	2008
		1,0	0,2	17,8	78,0		

**ОБЕД**

Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	7,0	015	
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	3,6	4,5	20,0	147,0	81	2012
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,5	16,1	7,9	161,3	263	2012
Овощи в молочном соусе	130	1,8	0,1	8,5	75,2	338	2008
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	22,7	105,4	032	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	003	
Батон обогащенный	25	1,9	0,8	12,9	66,0	021	
		18,0	21,8	83,9	612,9		

**ПОЛДНИК**

Котлета мясная рубленая (говядина)	70	12,5	12,6	10,2	104,0	282	2012
Картофельное пюре с морковью	150	2,9	2,5	19,6	99,3	125	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,7	0,2	10,6	51,0	003	
Сдоба обыкновенная	50	3,8	7,1	24,8	103,0	464	2008
Йогурт в инд. упаковке	100	2,8	2,5	4,5	56,5	005	
Напиток витаминизированный	180	5,5	2,0	3,5	153,9	022	

	29,2	26,9	73,2	567,7	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>59,6</b>	<b>61,7</b>	<b>238,4</b>	<b>1 637,0</b>	

### ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год

#### ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,7	3,0	40,5	10	2012
Омлет натуральный	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	043	
		23,9	31,0	28,5	358,5		

#### II ЗАВТРАК

Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,5	002	
		0,6	0,5	15,5	70,5		

#### ОБЕД

Салат из моркови и яблок	50	0,4	0,1	3,9	41,3	40	2012
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,5	4,5	4,0	165,0	76	2012
Котлета рубленая из птицы	70	13,1	2,8	10,9	120,2	305	2012
Пюре из свеклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8	324	2012
Компот из изюма	180	0,4	0,0	7,00	102,0	045	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	003	
Батон обогащенный	25	1,9	0,8	12,9	66,0	021	
		25,4	14,0	64,9	667,3		

#### ПОЛДНИК

Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	60,9	213	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,2	2,0	9,8	88,0	129	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	003	
Йогурт в инд. упаковке	100	2,8	2,5	4,5	56,5	005	
Печенье	50	3,8	5,0	43,2	223,0	018	
Чай с вареньем	180/15	0,1		8,2	34,1	392	2012
		15,5	14,2	76,6	513,5		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,4</b>	<b>59,7</b>	<b>185,5</b>	<b>1 609,8</b>		

### ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год

#### ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	30	3,4	6,9	10,0	69,0	3	2012
Каша манная жидкая с маслом	205	6,0	8,0	27,0	203,0	189	2008
Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77,0	040	
		12,6	17,7	50,6	349,0		

#### II ЗАВТРАК

Сок абрикосовый	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442	2008
		1,0	0,2	17,8	78,0		

**ОБЕД**

Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	7,0	015	
Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки	200/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9	77	2012
Пудинг из печени с морковью	80	17,9	7,8	7,2	172,8	34	2012
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,4	6,9	13,4	125,1	344	2012
Кисель из концентрата	180			18,0	68,4	046	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,2	12,7	61,2	003	
Батон обогащенный	25	1,9	0,8	12,9	65,9	021	
		30,6	20,1	81,5	660,3		

**ПОЛДНИК**

Запеканка из творога	100	17,7	9,0	16,1	221,0	224	2008
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,3	6,5	39,0	367	2008
Молоко кипяченое	200	6,0	4,0	9,8	98,9	434	2008
Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	38,0	001	
Булочка домашняя	60	4,4	7,1	28,8	132,0	467	2008
		29,8	22,6	68,7	528,9		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,0</b>	<b>60,6</b>	<b>218,6</b>	<b>1 616,2</b>		

**ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год

**ЗАВТРАК**

Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7,0	62,0	1	2012
Каша овсяная "геркулес" жидкая	205	6,7	9,7	24,4	211,0	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	432	2008
		12,7	16,2	44,1	357,0		

**II ЗАВТРАК**

Банан свежий	100	1,5	0,5	21,0	96,0	020	
		1,5	0,5	21,0	96,0		

**ОБЕД**

Огурец соленый	50	0,4		0,9	6,5	017	
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,6	8,3	10,3	126,0	57	2012
Рыба (филе) отварная	80	14,7	0,5	0,0	165,0	228	2008
Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,2	14,8	354	2012
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	21,3	147,0	335	2008
Чай с лимоном	180/6/7	0,1		8,5	36,0	038	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	003	
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	012	
		27,5	15,6	63,1	598,7		

**ПОЛДНИК**

Голубцы ленивые	180	14,4	14,4	12,8	191,2	306	2008
Компот из свежих груш	180	0,1	0,1	21,7	88,2	047	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,0	0,1	6,4	31,0	003	
Йогурт в инд. упаковке	100	2,8	2,5	4,5	56,5	005	
Пирожок печеный с капустой и яйцом	75	3,5	9,0	36,3	201,0	451	2008

	21,8	26,1	81,7	567,9			
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>63,5</b>	<b>58,4</b>	<b>209,9</b>	<b>1 619,6</b>			
<b>ДЕНЬ 10</b>							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	40	1,9	2,8	21,1	90,7	2	2012
Каша рисовая жидкая с маслом	205	5,1	6,8	27,9	232,0	189	2008
Чай с сахаром	180/6			8,4	34,0	392	2012
		7,0	9,6	57,4	356,7		
<b>II ЗАВТРАК</b>							
Сок персиковый	180	1,0	0,2	17,8	78,0	442	2008
		1,0	0,2	17,8	78,0		
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	5,7	7,5	13,1	121,2	89	2008
Суфле куриное	70	10,4	4,0	9,3	135,3	310	2012
Макаронные изделия отварные	150	4,0	3,4	19,4	121,8	205	2012
Компот из свежих груш	180	0,1	0,1	21,7	88,2	047	
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	003	
Батон обогащенный	25	1,9	0,8	12,9	66,0	021	
		24,6	18,9	91,0	629,1		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Огурец свежий	40	0,3		1,0	5,6	011	
Жаркое по-домашнему	150	17,5	16,5	16,9	216,3	276	2008
Компот из кураги	180	0,4		25,0	102,0	044	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,0	0,2	12,7	61,2	003	
Сдоба обыкновенная	50	3,8	7,1	24,8	169,3	464	2008
		24,0	23,8	80,4	554,4		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,6</b>	<b>52,5</b>	<b>246,6</b>	<b>1 618,2</b>		