

ПРИНЯТО

Решением Общего собрания работников
ГБДОУ детского сада № 46
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 01.02.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ
детского сада № 46 Кировского района Санкт-Петербурга
Е.И. Вашук
Приказ № 4/2-р от 07.02.2022 г.

С учетом мнения

Совета родителей (законных представителей) воспитанников
ГБДОУ № 46 Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 01.02.2022 г.

Десятидневное меню: Сад 3-7 года 12 часов

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с джемом 40 2. Каша пшеничная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт 125	1. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки 200/10/1 2. Рыба запеченная в омлете 70 3. Картофельное пюре с морковью 150 4. Сок персиковый 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 30	1. Плов из птицы 130 2. Пирожок печеный с капустой и яйцом 65 3. Чай с молоком 180 4. Хлеб ржаной 15 5. Огурец свежий 50 6. Груша свежая 80	Б: 48,973 (2%) Ж: 52,58 (-3,7%) У: 235,861 (0,4%) К: 1588,814 (-1,9%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 180 2. Апельсин свежий 80	1. Салат из моркови и яблок 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Макаaronные изделия отварные 150/5 4. Печень по-строгановски 60/30 5. Компот из изюма 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Пюре картофельное 120 2. Напиток из плодов шиповника 180 3. Булочка "творожная" 70 4. Хлеб ржаной 20 5. Шницель рыбный натуральный 60	Б: 48,872 (1,7%) Ж: 54,829 (1,5%) У: 230,384 (-1,9%) К: 1620,785 (0,2%)

День 3	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 150 3. Батон 20 4. Чай с молоком 180	1. Кефир 180	1. Огурец свежий 50 2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 200/10/1 3. Гуляш из отварного мяса 70/70 4. Компот из свежих груш 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Каша гречневая рассыпчатая 130	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржаной 20 3. Сок абрикосовый 180 4. Вафли 30 5. Банан 70	Б: 49,29 (2,9%) Ж: 57,211 (3,7%) У: 235,822 (-1,3%) К: 1621,971 (1,2%)
День 4	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 200	1. Йогурт 125 2. Яблоко свежее 75	1. Огурец соленый 50 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 3. Пудинг рыбный запеченный 70 4. Рагу овощное (1-й вариант) 140 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон 30	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Пряник 30 3. Молоко кипяченое 180	Б: 49,679 (1,6%) Ж: 55,968 (1,1%) У: 233,213 (-2,4%) К: 1630,579 (2,9%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша "дружба" 180 3. Чай с молоком 200	1. Ряженка 180 2. Груша 70	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 200/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Напиток витаминизированный 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 30	1. Помидор свежий 50 2. Макароны, запеченные с яйцом 150 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Хлеб ржаной 15 5. Ватрушка с творогом 70	Б: 49,418 (1,1%) Ж: 55,739 (3,2%) У: 230,786 (-2,7%) К: 1611,906 (-0,5%)
День 6	1. Каша пшеничная жидкая 200 2. Кофейный напиток с молоком 180 3. Батон 25	1. Йогурт 125	1. Помидор свежий 50 2. Суп картофельный с горохом и гренками 200/10 3. Овощи в молочном соусе 150 4. Кисель из кураги 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 30 7. Рулет с луком и яйцом 70	1. Огурец соленый 50 2. Фрикадельки рыбные отварные 70 3. Картофельное пюре с морковью 130 4. Сок яблочный 180 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон 30 7. Груша 70	Б: 49,21 (1,8%) Ж: 52,428 (-1,6%) У: 233,648 (-0,5%) К: 1584,061 (-2,2%)
День 7	1. Салат из зеленого горошка консервированного 40 2. Омлет натуральный 150 3. Чай с молоком 200 4. Батон 20	1. Ряженка 180 2. Банан свежий 80	1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/15/10 3. Пюре из свеклы 130 4. Компот из чернослива 180	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Хлеб ржаной 20	Б: 49,56 (2,6%) Ж: 55,765 (1,1%) У: 232,764 (-2,2%) К: 1561,635 (-3,6%)

			5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 20 7. Фрикадельки из птицы 70		
День 8	1. Бутерброд с сыром 40 2. Каша манная жидкая 180 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Кефир 180 2. Груша 80	1. Помидор свежий 50 2. Кисель из яблок 180 3. Хлеб ржаной 30 4. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/1 5. Пудинг из печени с морковью 80 6. Рагу овощное (1-й вариант) 140	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30	Б: 49,961 (0,4%) Ж: 55,464 (1,7%) У: 2232,875 (-1,5%) К: 1626,616 (0,6%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 3. Чай с молоком 180	1. Йогурт 125 2. Банан свежий 80	1. Огурец свежий 50 2. Сок абрикосовый 180 3. Хлеб ржаной 30 4. Батон 30 5. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 6. Рыба (филе) отварная 70 7. Соус польский 20 8. Пюре картофельное 130	1. Винегрет овощной с сельдью 60/35 2. Напиток лимонный 180 3. Булочка молочная 70 4. Хлеб ржаной 20 5. Яйца вареные 20	Б: 50,983 (2,5%) Ж: 55,885 (3,3%) У: 233,375 (-1,3%) К: 1665,671 (2,8%)
День 10	1. Бутерброд с маслом 40 2. Каша рисовая жидкая 180 3. Какао с молоком 180	1. Ряженка 180 2. Мандарин свежий 100	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/10 3. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 4. Сок персиковый 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон 30 7. Котлеты рубленные из птицы 70	1. Огурец свежий 50 2. Жаркое по-домашнему 140 3. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Печенье 40	Б: 49,202 (3,4%) Ж: 52,426 (-2,9%) У: 231,988 (-1,2%) К: 1656,602 (2,3%)