

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: Ясли 1-3 года 12 часов

День	Завтрак	2й Завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Бутерброд с маслом 25 2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки 150/5/10 2. Пюре картофельное с морковью 110 3. Батон обогащенный 20 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Рыба запеченная в омлете 50 6. Чай с сахаром 150	1. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Фрикадельки из птицы 50 4. Помидор свежий 30 5. Макароны изделия отварные с маслом 120 6. Сок абрикосовый 150 7. Мандарины свежие 80	Б: 38,834 (1,3%) Ж: 41,966 (-2,4%) У: 188,722 (3,3%) К: 1240,024 (-1,6%)
День 2	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Чай с молоком 150	1. Ряженка 150 2. Груша свежая 50	1. Салат из свеклы 40 2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 150/5/1 3. Печень по-строгановски 50/30 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Компот из изюма 150 6. Каша гречневая рассыпчатая 90	1. Напиток из плодов шиповника 150 2. Пюре картофельное 100 3. Булочка "творожная" 50 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Шницель рыбный натуральный 50	Б: 41,211 (3,5%) Ж: 42,042 (-0,6%) У: 147,472 (-2,3%) К: 1272,098 (1%)

День 3	1. Омлет натуральный 100 2. Кофейный напиток с молоком 180 3. Салат из горошка зеленого консервированного 25 4. Бутерброд с маслом 30	1. Кефир 150 2. Яблоко свежее 80	1. Плов из птицы 130 2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 3. Огурец свежий 30 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Компот из свежих груш 150	1. Голубцы ленивые 140 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Сок яблочный 150	Б: 39,929 (1,9%) Ж: 43,063 (2,4%) У: 181,639 (-2,8%) К: 1205,65 (-4,3%)
День 4	1. Какао с молоком 180 2. Бутерброд с маслом 30 3. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Батон обогащенный 15 2. Салат картофельный 30 3. Пудинг рыбный запеченный 65 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 150/10/5 6. Рагу овощное (1-й вариант) 100 7. Компот из чернослива 100	1. Молоко кипяченое 150 2. Печенье в ассортименте 20 3. Яблоко 60 4. Запеканка из творога с джемом 100/20	Б: 42,233 (3,2%) Ж: 37,251 (1,7%) У: 133,761 (-1,8%) К: 1102,456 (2,4%)
День 5	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба" 130 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Ряженка 150 2. Груша 70	1. Огурец свежий 30 2. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 150 3. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 150/10/10 4. Запеканка картофельная с мясом 130 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Макароны изделия отварные с маслом 100 2. Сок персиковый 150 3. Яйцо вареное 40 4. Помидор свежий 30 5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 6. Пирожки печеные с картошкой 40	Б: 38,721 (1%) Ж: 42,243 (-0,6%) У: 181,639 (-0,6%) К: 1257,262 (-0,2%)
День 6	1. Каша пшенная жидкая с маслом сливочным 130 2. Бутерброд с маслом 30 3. Кофейный напиток с молоком 150	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125	1. Кисель из кураги 150 2. Котлета мясная (говядина) 70 3. Огурец свежий 30 4. Суп картофельный с горохом и гренками 150/10 5. Овощи в молочном соусе 100 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 2. Напиток лимонный 130 3. Печенье в ассортименте 20 4. Биточек рыбный 50 5. Огурец соленый 30 6. Картофельное пюре с морковью 100 7. Апельсин свежий 70	Б: 38,985 (1,7%) Ж: 42,877 (-1,7%) У: 173,8 (-4,9%) К: 1227,268 (-2,6%)

День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 25 2. Омлет натуральный 100 3. Батон обогащенный 20 4. Чай с молоком 150	1. Ряженка 150 2. Банан свежий 70	1. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки 150/15/5 2. Помидор свежий 30 3. Пюре из свеклы 120 4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 5. Батон обогащенный 20 6. Компот из чернослива 150 7. Котлета мясная (говядина) 70	1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 2. Сок абрикосовый 150 3. Голубцы ленивые 120 4. Булочка "творожная" 40	Б: 38,277 (1,3%) Ж: 42,451 (1,1%) У: 183,595 (-1,6%) К: 1261,901 (1,6%)
День 8	1. Бутерброд с сыром 30 2. Каша манная жидкая со сливочным маслом 130 3. Какао с молоком 180	1. Кефир 150 2. Яблоко свежее 75	1. Огурец соленый 30 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/15 3. Пюре картофельное 100 4. Пудинг из печени с морковью 90 5. Кисель из яблок 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Запеканка из творога 100 2. Молоко кипяченое 150 3. Соус сметанный 20	Б: 38,575 (0,1%) Ж: 43,564 (1,5%) У: 183,536 (-2,5%) К: 1302,945 (3,4%)
День 9	1. Бутерброд с маслом 25 2. Чай с молоком 180 3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным 130	1. Йогурт в индивидуальной упаковке 125 2. мандарин свежий 100	1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной 150/10/5 2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 3. Рыба, тушенная с овощами 100 4. Огурец соленый 30 5. Компот из свежих груш 150 6. Картофель отварной 120	1. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 2. Сок абрикосовый 150 3. Винегрет овощной с сельдью 70/15 4. Пирожок печеный с капустой и яйцом 50	Б: 38,424 (1,9%) Ж: 41,869 (-1,8%) У: 181,375 (-1,5%) К: 1259,931 (-0,7%)
День 10	1. Бутерброд с маслом 30 2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным 130 3. Какао с молоком 170	1. Ряженка 150 2. Яблоко свежее 80	1. Фрикадельки из птицы 2 вариант 50 2. Салат из свеклы 30 3. Рассольник с говядиной и сметаной 150/10/5 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 100 5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант 150 6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20	1. Ватрушка с творогом 50 2. Жаркое по-домашнему 100 3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 20 4. Сок абрикосовый 150	Б: 38,458 (1,3%) Ж: 41,458 (-2,1%) У: 181,338 (-2,9%) К: 1259,487 (-1,4%)