

Меню составляется в соответствии
с программой Вижен-Софт Питание
в детском саду 2021г. г. Санкт-Петербург

МБДОУ детский сад №4

Утверждаю: заведующий

Сиверикова И.А.

01.09.2023г.



Десятидневное меню

Утверждаю

заведующий
детский сад №4

/Сиверикова Ирина Александровна/

МЕНЮ

19

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	8	26,1	200	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,2	57	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			430	8,1	10,9	62,6	382	0,5
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,6	6	15,2	141	3,8
2008	133	ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	200	6,2	18,1	31,5	315	16,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			23,2	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	14,6	75	0
Итого			680	18,3	25,6	104,3	723	19,9
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,8	16,8	1,8	197	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,2	57	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			330	12,2	17,7	31	332	0,2
Всего				38,6	54,2	197,9	1437	20,6

Утверждаю

заведующий
детский сад №4

_____/Сиверикова Ирина Александровна/

МЕНЮ

29

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	7,5	22,1	176	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4,2	16,4	120	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,2	0,9	14,6	75	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
Итого			440	11,1	20,9	53,2	446	1,1
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,5	8	8,8	132	6,6
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	15	14	22,1	275	17,8
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	50	0,5	2,7	3,1	39	0,8
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			710	26,6	26,4	89	709	29,2
Полдник								
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,6	6,9	23,6	171	11,4
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4	3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,2	57	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			460	6,2	7,8	53,5	310	14,4
Всего				43,9	55,1	195,7	1465	44,7

Утверждаю

заведующий

детский сад №4

/Сиверикова Ирина Александровна/

МЕНЮ

38

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	7,4	22,4	177	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	21	124	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			430	10,3	11,4	58,4	379	1
Обед								
2008	76	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,6	8,5	10,4	142	6,4
2008	239	БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	80	10,2	6,9	11,9	151	0,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,4	38,9	219	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2		25,7	105	13
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	109	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			715	25,6	22,4	123,7	804	19,5
Полдник								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,6	7,3	20,2	163	18,8
к/к	к/к	*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,5	58	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,9	1,5	25,1	130	0
Итого			450	7,6	8,8	59,8	351	18,8
Всего				43,5	42,6	241,9	1534	39,3

Утверждаю

заведующий
детский сад №4

/Сиверикова Ирина Александровна/

МЕНЮ

4 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,5	27,6	222	0,8
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	17,1	110	0,5
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			440	12,1	21,8	59,8	485	1,3
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,3	3,9	16,2	118	5,4
2008	287	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	80	9,5	13,2	9,8	204	5,8
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	4,9	17,5	128	16,1
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200			18,5	74	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			710	22,6	23,5	96,8	701	27,3
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	28,8	17,7	39,1	436	0,4
2012	391	ЧАЙ-ЗАВАРКА	200	0,4		0,8	5	0,1
Итого			380	29,2	17,7	39,9	441	0,5
Всего				63,9	63	196,5	1627	29,1

Утверждаю

заведующий

детский сад №4

_____/Сиверикова Ирина Александровна/

МЕНЮ

57

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	*КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,3	8,4	20,9	182	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		12,8	52	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			430	7,7	9,3	48,7	312	0,6
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/20/5	4	6,8	10,9	123	6,5
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	50	0,5	3,2	2,7	42	0,8
2008	331	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,6	34,7	210	0
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	17,3	71	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			705	15,6	17,2	100,4	623	8,1
Полдник								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	80	10,8	5,3	40,2	254	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122	1,1
Итого			380	17,1	12,2	59,6	423	11,2
Всего				40,4	38,7	208,7	1358	19,9

Утверждаю

заведующий

детский сад №4

_____ /Сиверикова Ирина Александровна/

МЕНЮ

б.д.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,6	7,5	27,1	194	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,4	58	0
2008		БАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			430	5,5	8,5	64,7	358	0,5
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	5	7,2	13,7	145	5,6
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	6,4	9,5	19,9	193	16,9
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27	111	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,7	21,8	109	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			710	17,5	18,5	97,4	636	24,1
Полдник								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,3	0,5	21,9	95	7,9
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124	0,8
к/к	к/к	*ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,4	58	0
Итого			440	6	4,4	53,7	277	8,7
Всего				29	31,4	215,8	1271	33,3

Утверждаю

заведующий
детский сад №4

_____/Сиверикова Ирина Александровна/

МЕНЮ

79

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША КУКУРУЗНАЯ	200	1,5	1,6	2,3	29	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,1	16,7	121	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	2,2	0,9	14,6	75	0
Итого			460	7,7	14,9	33,7	300	0,9
Обед								
2012	56	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И КУРОЙ	200/5/20	3,4	6,3	8,8	109	6,8
2008	272	*КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,3	16	17,6	280	0,3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,3	4,4	13,5	108	31,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,9	1,5	25,1	130	0
Итого			755	31,2	29	105	812	43
Полдник								
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	3,4	19,4	121	9,1
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	80	6,6	3,4	45,1	239	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,2	57	0
Итого			430	9,6	6,8	78,7	417	9,1
Всего				48,5	50,7	217,4	1529	53

Утверждаю

заведующий
детский сад №4

_____/Сиверикова Ирина Александровна/

МЕНЮ

89

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,2	8,6	28,9	214	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		15,9	64	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30.	2,3	0,9	15	78	0
Итого			430	7,6	9,5	59,8	356	0,6
Обед								
2012	80	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	7,1	6,6	16,1	152	5,3
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	10,2	7,2	11,7	153	0,1
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	200	3,7	15,8	19,8	238	11,4
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200			18,4	74	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			760	26,6	31,1	100,8	794	16,8
Полдник								
2008	331	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	7,2	46,4	279	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9		109	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		15,9	64	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			460	16,6	17	77,3	530	0
Всего				50,8	57,6	237,9	1680	17,4

Утверждаю

заведующий
детский сад №4

/Сиверикова Ирина Александровна/

МЕНЮ

99

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5	7,5	21,2	174	0,5
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,1	17,1	110	0,5
2008	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
Итого			440	10,6	19,8	53,4	437	1
Обед								
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/20/5	4,4	7,1	15,1	145	7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	17,1	44,7	375	1,2
2008	402	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			755	20,6	25,7	117,9	790	8,2
Полдник								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,7	5,5	19,9	151	42,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		14,4	58	0
Итого			430	7,1	6,4	49,3	287	42,5
Всего				38,3	51,9	220,6	1514	51,7

Утверждаю

заведующий
детский сад №4

/Сиверикова Ирина Александровна/

МЕНЮ

10g

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,8	7,5	22,2	176	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	3,1	20,9	124	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			430	10	11,5	58,1	378	1
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200/20/5	3,5	6,4	7,2	104	9,7
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	2,7	8,2	12,7	135	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,3	17,7	130	8,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	99	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15	78	0
Итого			735	14,7	21,4	98,1	651	31,3
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,3	11,3	46,5	312	0
2008		ЙОГУРТ	200	4	3	6	96	1,4
2008		БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			380	11,8	14,8	73,5	504	11,4
Всего				36,5	47,7	229,7	1533	43,7