

Согласовано:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 391

Душечкина



Утверждено:
Директором по питанию
АО "КСП Красносельского района"
Кибенко Н.Г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения (завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник) осенний и зимний периоды Санкт-Петербурга в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
I день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	20/5	2008	1	1,55	2,73	8,33	89,70
Каша жидкая молочная пшеничная	150/5	2024	202	5,05	6,40	21,20	148,64
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	480			10,40	12,23	51,43	366,74
Завтрак II							
Сок яблочный	200	2024	469	2,50	2,59	12,60	89,80
Итого за прием пищи:	200			2,50	2,59	12,60	89,80
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант)	50	2024	41	0,60	2,60	5,45	47,50
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	180/10	2024	105	4,42	4,19	13,65	110,40
Голубцы ленивые	200	2024	320	9,38	11,25	27,00	253,76
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30
Итого за прием пищи:	695			18,50	19,38	91,37	621,46
Уплотненный полдник							
Рыба, запеченная под молочным соусом с картофелем	200	2024	250	9,75	13,50	12,63	213,54
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	2024	438	0,26	0,00	14,30	58,00
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30
Итого за прием пищи:	485			16,21	17,64	74,62	523,84
Всего за день:	1860			47,61	51,83	230,01	1601,84

2 день										
Завтрак										
Каша жидкая молочная овсяная Геркулес	150/5	2024	202	8,00	6,90	22,00	185,67			
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00			
Вафли	25	2021	580	0,98	4,25	11,25	89,65			
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20			
Итого за прием пищи:	400			10,58	11,73	50,53	356,52			
Завтрак II										
Мандарин свежий	130	2008	9.8	2,86	3,12	13,13	90,35			
Итого за прием пищи:	130			2,86	3,12	13,13	90,35			
Обед										
Винегрет овощной	50	2024	52	0,60	5,05	2,95	60,00			
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	180/10/5	2024	88	4,12	5,70	6,41	93,80			
Котлета рубленая из птицы	70	2024	336	8,12	5,60	11,20	140,00			
Рис отварной	130	2024	349	1,39	3,12	26,35	131,73			
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50			
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30			
Итого за прием пищи:	700			18,78	20,73	89,28	624,33			
Уплотненный полдник										
Омлет натуральный	150	2024	228	7,15	10,00	22,45	214,36			
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50			
Булочка «Веснушка»	50	2024	502	6,45	7,27	33,50	220,41			
Итого за прием пищи:	425			15,40	17,70	74,50	520,27			
Всего за день:	1655			47,62	53,28	227,44	1591,47			

3 день									
Завтрак									
Бутерброд с сыром	20/5	2024	2	2,65	2,06	10,28	70,20		
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	7,60	9,70	24,40	219,90		
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00		
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00		
Итого за прием пищи:	480			10,85	12,06	52,18	367,10		
Завтрак II									
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	180	2021	470	2,58	2,78	12,60	89,91		
Итого за прием пищи:	180			2,58	2,78	12,60	89,91		
Обед									
Икра морковная	50	2024	57	0,80	3,60	4,00	51,50		
Суп картофельный с пшеницей	180/10	2024	97	4,21	4,26	13,07	107,52		
Печень по-строгановски	70	2024	277	6,66	3,41	6,54	113,29		
Макаронные изделия отварные	130	2024	356	2,51	7,97	28,43	164,67		
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50		
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30		
Итого за прием пищи:	695			18,73	20,44	87,70	608,77		
Уплотненный полдник									
Запеканка картофельная с мясом	200	2024	314	11,54	11,69	30,77	282,20		
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00	33,00		
Вафли	25	2021	580	0,98	4,25	11,25	89,65		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50		
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30		
Итого за прием пищи:	620			16,64	17,14	75,39	532,65		
Всего за день:	1975			48,80	52,41	227,87	1598,43		

4 день									
Завтрак									
Каша жидкая молочная манная	150/5	2024	202	4,55	8,60	22,00	187,33		
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00		
Пряник	30	2021	581	0,89	0,71	7,50	41,00		
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20		
Итого за прием пищи:	405			10,74	12,79	51,68	369,53		
Завтрак II									
Апельсин свежий	130	2008	9,6	2,86	3,12	13,33	89,70		
Итого за прием пищи:	130			2,86	3,12	13,33	89,70		
Обед									
Салат из соленых огурцов с луком	50	2024	19	0,40	3,55	0,95	28,50		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	180/10/5	2024	80	4,12	5,70	9,08	103,88		
Запеканка картофельная с рыбой	200	2024	269н	9,31	10,63	36,50	286,65		
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50		
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30		
Итого за прием пищи:	700			18,79	21,13	89,10	619,83		
Уплотненный полдник									
Суфле из птицы	70	2024	344	8,40	9,34	7,64	152,63		
Рис отварной	130	2024	349	1,39	3,12	26,35	131,73		
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50		
Булочка ванильная	50	2024	497	4,00	4,46	22,00	148,67		
Итого за прием пищи:	475			15,59	17,35	74,54	518,53		
Всего за день:	1710			47,97	54,38	228,64	1597,59		

5 день									
Завтрак									
Бутерброд с маслом	20/5	2008	1	1,55	2,73	8,33		89,70	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2024	117	8,40	9,00	27,12		198,00	
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00		29,00	
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80		44,40	
Итого за прием пищи:	475			10,45	12,13	52,25		361,10	
Завтрак II									
Сок яблочный	200	2024	469	2,50	2,59	12,60		89,80	
Итого за прием пищи:	200			2,50	2,59	12,60		89,80	
Обед									
Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка	50	2012	5	0,90	5,05	3,50		63,00	
Суп картофельный с фасолью и птицей	180/10	2024	104	6,30	3,83	13,79		118,32	
Гуляш из отварного мяса	70/70	2024	279	4,34	9,87	7,00		140,11	
Каша гречневая рассыпчатая	130	2024	347	2,77	1,73	18,98		118,73	
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90		82,00	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95		49,50	
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42		78,30	
Итого за прием пищи:	765			18,41	21,82	88,54		649,97	
Уплотненный полдник									
Пудинг из творога с молочным соусом	140/10	2024	240	10,18	13,14	23,40		259,72	
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80		28,00	
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32		124,50	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95		49,50	
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42		78,30	
Итого за прием пищи:	285			16,48	17,28	77,89		540,02	
Всего за день:	1725			47,84	53,81	231,28		1640,89	

6 день									
Завтрак									
Бутерброд с маслом	20/5	2008	1	1,55	2,73	8,33	89,70		
Каша из пшена и риса жидка молочная с маслом сливочным "Дружба"	150/5	2024	203	8,90	8,90	28,30	198,00		
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00		
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40		
Итого за прием пищи:	480			11,05	12,03	53,63	362,10		
Завтрак II									
Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5%	180	2021	470	2,58	2,78	12,60	89,91		
Итого за прием пищи:	180			2,58	2,78	12,60	89,91		
Обед									
Огурец соленый (кусочками)	50	2024	385	0,41	0,05	0,86	6,36		
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей со сметаной	180/10/5	2024	88	3,80	5,78	6,09	92,20		
Котлета рыбная Любительская	70	2024	259	8,82	8,82	22,12	208,88		
Картофельное пюре	130	2024	360	1,82	4,85	26,00	133,47		
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50		
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30		
Итого за прием пищи:	700			19,40	20,69	90,75	612,71		
Уплотненный полдник									
Птица, тушенная в сметанном соусе	70/70	2024	331	9,10	3,92	4,34	112,56		
Макаронные изделия отварные	130	2024	356	2,51	7,97	28,43	164,67		
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80	28,00		
Вафли	25	2021	580	0,98	4,25	11,25	89,65		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50		
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30		
Итого за прием пищи:	550			16,64	17,34	76,19	522,68		
Всего за день:	1910			49,67	52,84	233,16	1587,40		

7 день									
Завтрак									
Каша жидкая молочная манная	150/5	2024	202	4,55	8,60	22,00	187,33		
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00		
Пряник	30	2021	581	0,89	0,71	7,50	41,00		
Батон обогащенный микроэлементами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20		
Итого за прием пищи:	405			10,34	12,59	51,88	364,53		
Завтрак II									
Апельсин свежий	130	2008	9.6	2,86	3,12	13,33	89,70		
Итого за прием пищи:	130			2,86	3,12	13,33	89,70		
Обед									
Салат «Степной» из разных овощей	50	2024	29	0,75	5,10	3,80	64,00		
Суп картофельный с горохом и птицей	180/10	2024	104	6,51	5,42	13,79	130,56		
Биточки (особые)	70	2024	289	4,62	8,12	10,78	138,66		
Каша гречневая рассыпчатая	130	2024	347	2,77	1,73	18,98	118,73		
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50		
Батон обогащенный микроэлементами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30		
Итого за прием пищи:	695			19,21	21,63	89,72	650,75		
Уплотненный полдник									
Рагу из птицы	200	2008	309	8,56	11,90	39,30	329,74		
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	2024	438	0,26	0,00	14,30	58,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50		
Пирожки с яблоком	50	2024	479	5,37	5,37	12,00	97,50		
Итого за прием пищи:	475			15,89	17,59	75,55	534,74		
Всего за день:	1705			48,29	54,94	230,48	1639,72		

8 день										
Завтрак										
Каша жидкая молочная пшеничная	150/5	2024	202	5,30	8,60	21,05				186,51
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90				89,00
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80				44,40
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28				52,20
Итого за прием пищи:	475			11,00	12,48	53,03				372,11
Завтрак II										
Сок яблочный	200	2024	469	2,50	2,59	12,60				89,80
Итого за прием пищи:	200			2,50	2,59	12,60				89,80
Обед										
Салат из белокочанной капусты	50	2024	34	0,70	4,55	2,20				45,00
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180/5	2024	96	1,68	3,53	11,24				84,04
Плов из птицы	200	2024	330	12,00	13,00	31,83				300,62
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20				73,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95				49,50
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42				78,30
Итого за прием пищи:	690			19,33	22,34	87,84				630,46
Уплотненный полдник										
Суфле из говядины	70	2024	313	7,64	12,13	10,18				185,86
Овощи, припущенные в сметанном соусе	130	2024	138	2,08	1,50	9,17				58,50
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	8,00				33,00
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32				124,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95				49,50
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42				78,30
Итого за прием пищи:	485			16,10	17,76	75,04				529,66
Всего за день:	1850			48,93	55,16	228,51				1622,03

9 день									
Завтрак									
Бутерброд с сыром	20/5	2024	2	2,65	2,06	10,28	70,20		
Омлет натуральный	150	2024	228	7,15	10,00	22,45	214,36		
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00		
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00		
Итого за прием пищи:	475			10,30	12,36	50,03	360,56		
Завтрак II									
Йогурт пищевой разливной, массовая доля жира 2,5%	180	2021	470	2,58	2,78	12,60	89,91		
Итого за прием пищи:	180			2,58	2,78	12,60	89,91		
Обед									
Салат из свеклы отварной	50	2024	26	0,70	3,05	3,80	45,50		
Суп картофельный с крупой и рыбой	180/10	2024	103	3,71	1,93	13,39	85,76		
Ёжики мясные	70	2021	350	8,82	9,77	12,08	176,58		
Рагу овощное (3-й вариант)	130	2024	377	2,43	5,72	13,35	114,40		
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50		
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30		
Итого за прием пищи:	695			19,76	21,81	87,89	632,04		
Уплотненный полдник									
Макароны, запеченные с сыром	200	2024	224	10,40	12,80	41,12	330,27		
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50		
Сдоба обыкновенная	50	2024	496	3,90	4,00	19,47	135,33		
Итого за прием пищи:	475			16,10	17,13	77,54	544,11		
Всего за день:	1825			48,74	54,07	228,06	1626,62		

10 день										
Завтрак										
Каша жидкая молочная рисовая	150/5	2024	202	6,80	10,15	22,70	213,84			
Чай с молоком и сахаром	200	2021	460	1,60	1,30	8,50	64,00			
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40			
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20			
Итого за прием пищи:	475			10,30	12,43	51,28	374,44			
Завтрак II										
Сок яблочный	200	2024	469	2,50	2,59	12,60	89,80			
Итого за прием пищи:	200			2,50	2,59	12,60	89,80			
Обед										
Салат из соленых огурцов с луком	50	2024	19	0,40	3,55	0,95	28,50			
Борщ с капустой и картофелем, птицей и со сметаной	180/10/5	2024	80	3,80	5,78	8,76	102,28			
Котлета рыбная	70	2024	257	9,24	6,02	22,26	185,14			
Картофельное пюре	130	2024	360	1,82	4,85	26,00	133,47			
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50			
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30			
Итого за прием пищи:	700			19,31	21,50	91,94	613,18			
Уплотненный полдник										
Запеканка из творога с молочным соусом	150/10	2024	239	10,58	12,84	35,60	308,60			
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00			
Вафли	25	2021	580	0,98	4,25	11,25	89,65			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50			
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30			
Итого за прием пищи:	440			15,61	18,29	79,22	555,05			
Всего за день:	1815			47,72	54,80	235,04	1632,47			
Итого за 10 дней средняя:				48,32	53,75	230,05	1613,85			
Средняя сбалансированность за 10 дней				1	1	4				

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.
- Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.
- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга / [М. Н. Куткина и др.] ; - СПб. : Речь, 2012. - 160.
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.