

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий ГБДОУ д/с

*Степанова Н.О.*

« 09 » января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
АО «Комбинат социального питания»  
*С.С. Сташкова*



« 09 » января 2024 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	Год издания
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1	2012
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	7,2	8,3	35,0	262,4	189	2008
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,0	8,52	36,0	Тк №038	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>10,56</b>	<b>12,4</b>	<b>50,52</b>	<b>360,4</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	Тк №010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66,3</b>		
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	50	0,38	0,0	0,88	6,5	Тк №009	
Суп картофельный с клецками, говядиной, зеленью петрушки	200/10/10 /1	5,0	7,7	11,0	179	85	2012
Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125	258	2012
Пюре картофельное с морковью	150	3,0	4,8	19,5	134,3	322	2012
Напиток яблочный	180	0,12	0,12	23,6	96,84	Тк №025	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	
Батон обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Тк №004	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>726</b>	<b>17,73</b>	<b>19,82</b>	<b>79,21</b>	<b>645,67</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
Плов из птицы	200	20,0	18,5	33,5	204	304	2012
Напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	3,51	153,9	Тк №022	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	
Булочка «творожная»	50	5,3	4,3	29,25	144	479	2008
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>455</b>	<b>32,47</b>	<b>25,03</b>	<b>76,89</b>	<b>553,53</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,36</b>	<b>57,85</b>	<b>221,42</b>	<b>1625,9</b>		
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10,0	69	3	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	8,1	27,9	205	189	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77	Тк №040	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>415</b>	<b>11,66</b>	<b>16,8</b>	<b>51,5</b>	<b>351</b>		

Батон обогащенный микронутриентами	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>15,25</b>	<b>14,04</b>	<b>59,73</b>	<b>401,63</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,41</b>	<b>78,93</b>	<b>178,53</b>	<b>1467,63</b>		
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1,0	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,0	8,0	27,0	203	189	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	Тк №043	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>13,04</b>	<b>15,3</b>	<b>49,6</b>	<b>372</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,8</b>	<b>78,0</b>	<b>442</b>	
<b>Обед</b>							
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
Пудинг рыбный запеченный	80	10,1	5,3	20,1	165	269	2012
Овощи припущенный в сметанном соусе	150	2,5	2,0	9,8	67	129	2008
Чай с сахаром	180/6	0,0	0,0	8,4	34	Тк №030	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>731</b>	<b>22,51</b>	<b>24,15</b>	<b>78,13</b>	<b>620,63</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
Запеканка из творога	130	23,01	11,83	20,93	283,3	224	2008
Молоко кипяченое	200	6,0	4,0	9,8	98,9	434	2008
Мандарин свежий	120	0,96	0,24	9,0	45,6	Тк №052	
Печенье	50	7,0	9,0	37,25	253,3	Тк №008	
<b>Итого за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>36,97</b>	<b>25,07</b>	<b>76,98</b>	<b>681,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,48</b>	<b>64,76</b>	<b>222,51</b>	<b>1751,73</b>		
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с сыром	40	4,52	9,20	13,3	92	3	2012
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,2	10,0	26,8	209	190	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77	Тк №026	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,92</b>	<b>21</b>	<b>53,7</b>	<b>378</b>		
<b>II Завтрак</b>							
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,5	Тк №002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>70,5</b>		
<b>Обед</b>							
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	83	2012
Запеканка картофельная с мясом	200	8,4	12,0	13,3	269	210	2012
Соус сметанный	50	1,0	2,0	3,0	37,3	354	2012
Компот из кураги	180	0,36	0,0	7,0	102	Тк №031	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	Тк №003	

II Завтрак							
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,5	Тк №002	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>70,5</b>		
Обед							
Салат из моркови и яблок	50	0,43	0,05	3,94	41,3	40	2012
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,5	4,5	4,0	165	76	2012
Котлета рубленая из птицы	70	13,1	2,75	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	7,0	102	Тк №033	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>25,34</b>	<b>13,85</b>	<b>64,97</b>	<b>667,93</b>		
Уплотненный полдник							
Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	63	213	2008
Овощи припущенные в сметанном соусе	150	2,2	2,0	9,8	88,0	129	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	
Печенье	50	7,0	9,0	37,3	253,3	Тк №008	
Чай с вареньем	180/15	0,09	0,04	8,2	34,1	392	2012
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>19,32</b>	<b>18,87</b>	<b>71,83</b>	<b>560,63</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,2</b>	<b>64,22</b>	<b>180,8</b>	<b>1657,56</b>		
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10,0	69,0	3	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,0	8,0	27	203	189	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77	Тк №026	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>12,59</b>	<b>16,7</b>	<b>50,6</b>	<b>349</b>		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,8</b>	<b>78,0</b>	442	
Обед							
Огурец свежий	50	0,38	0,0	1,3	7,0	Тк №011	
Суп картофельный с курой и сметаной с зеленью петрушки	200/10/5/1	6,0	4,4	16,0	159,9	77	2012
Пудинг из печени с морковью	80	17,92	7,84	7,2	172,8	34	2012
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,4	6,9	13,4	125	344	2012
Кисель из джема	180	0,12	0,0	36,0	144	410	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,96	0,24	12,76	61,96	Тк №003	
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>731</b>	<b>30,66</b>	<b>20,13</b>	<b>99,56</b>	<b>736,66</b>		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	100	17,7	9,0	16,1	221	224	2008
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,3	6,5	39	367	2008
Молоко кипяченое	200	6,0	4,0	9,8	98,9	434	2008
Мандарин свежий	120	0,96	0,24	9,0	45,6	Тк №052	

Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	21,96	92,8	Тк №027	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51,0	Тк №003	
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>25,08</b>	<b>18,99</b>	<b>91,26</b>	<b>633,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>							
Огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	Тк №011	
Жаркое по-домашнему	150	17,5	16,5	16,9	216,3	276	2012
Компот из кураги	180	0,36	0,0	25,0	102	Тк №031	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,24	12,75	61,95	Тк №003	
Сдоба обыкновенная	50	3,8	7,1	24,8	164	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>23,91</b>	<b>23,84</b>	<b>80,45</b>	<b>549,85</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,95</b>	<b>52,67</b>	<b>246,91</b>	<b>1618,25</b>		

ДНИ	Б,г	Ж, г	У, г	Э.ц. Ккал
Всего за 1 день	61,36	57,85	221,42	1625,9
Всего за 2 день	57,16	65,43	208,5	1606,4
Всего за 3 день	73,41	78,93	178,53	1467,63
Всего за 4 день	73,48	64,76	222,51	1751,73
Всего за 5 день	41,58	61,55	217,35	1628,9
Итого за неделю	306,99	328,52	1048,31	8080,56
В среднем за 1 день	61,40	65,7	209,66	1616,11
Всего за 6 день	50,57	62,29	235,34	1801,98
Всего за 7 день	69,2	64,22	180,8	1657,56
Всего за 8 день	74,17	59,71	238,16	1748,52
Всего за 9 день	64,19	59,07	209,09	1634,33
Всего за 10 день	56,95	52,67	246,91	1618,25
Итого за неделю	315,08	297,96	1110,3	8460,64
В среднем за 1 день	63,02	59,59	222,06	1692,13

С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб: Речь, 2008-800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2012, 160 с., под редакцией Куткиной М.Н.

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