

СОГЛАСОВАНО
Заведующий ГБДОУ д/с №

Дессаф Степановна А.С.

« 09 » января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

« 09 » января 2024 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3-х 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
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1	2012
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5,04	6,2	26,3	189,3	189	2008
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,0	8,52	36,0	Тк №038	
Итого за прием пищи:	378	8,4	10,3	41,82	287,3		
II Завтрак							
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,8	66,3	Тк №010	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,8	66,3		
Обед							
Огурец соленый	40	0,3	0,0	0,7	5,2	Тк №009	
Суп картофельный с клецками, говядиной, зеленью петрушки	150/10/10 /1	3,8	5,9	8,4	105,8	85	2012
Суфле из рыбы	60	4,6	4,8	2,5	91,5	268	2012
Пюре картофельное с морковью	120	2,32	3,92	15,6	107,4	322	2012
Напиток яблочный	150	0,1	0,1	19,7	80,7	Тк №025	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Батон обогащенный микронутриентами	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	
Итого за прием пищи	576	13,22	15,34	61	460,9		
Уплотненный полдник							
Плов из птицы	160	6,5	9,8	17,7	209,2	304	2012
Чай с сахаром	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	Тк №030	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Булочка «творожная»	50	5,3	4,3	29,25	144	479	2008
Итого за прием пищи	382	12,8	14,22	60,35	412,2		
Всего за день:		35,02	40,46	177,97	1226,7		
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10,0	69	3	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	3,8	6,1	20,9	154	189	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77	Тк №040	
Итого за прием пищи	365	10,39	14,8	44,5	300		

Итого за прием пищи:	510	15,8	17,86	66,2	454,9		
Всего за день:		59,98	67,6	164,53	1291,4		
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1,0	2012
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	155	5,0	7,3	18,3	158	189	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107	Тк №043	
Итого за прием пищи:	365	12,04	14,6	40,9	327,0		
II Завтрак							
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	14,8	65,0	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,8	65,0		
Обед							
Салат картофельный	40	0,6	6,1	4,8	76,8	43	2008
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	4,2	6,2	7,7	105,7	57	2012
Пудинг рыбный запеченный	60	7,6	4,0	15,1	114	269	2012
Овощи припущенный в сметанном соусе	120	2,0	1,6	7,8	53,5	129	2008
Чай с сахаром	150/5	0,0	0,0	7,0	28	Тк №030	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №016	
Батон обогащенный микронутриентами	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	
Итого за прием пищи	580	17,13	18,6	60,73	468,93		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	100	17,7	9,1	16,1	221	224	2008
Молоко кипяченое	150	4,4	3,0	7,3	74,2	434	2008
Мандарин свежий	120	0,96	0,24	9,0	45,6	Тк №052	
Печенье	30	4,2	5,4	22,35	152,0	Тк №008	
Итого за прием пищи	400	27,26	17,74	54,75	492,8		
Всего за день:		57,23	51,14	171,18	1353,73		
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10,0	69,0	3	2012
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	150	2,6	2,5	18,5	128	190	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77	Тк №026	
Итого за прием пищи:	360	9,19	11,2	42,1	274		
II Завтрак							
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,5	Тк №002	
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5		
Обед							
Салат из свеклы	40	0,6	2,3	1,2	36,5	33	2012
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,4	1,8	9,4	67,4	83	2012
Запеканка картофельная с мясом	150	6,3	9,0	10,0	224	210	2012
Соус сметанный	20	0,3	0,8	1,2	14,9	354	2012
Компот из кураги	150	0,3	0,0	5,8	85	Тк №031	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Кк	
Итого за прием пищи:	550	12,53	14,1	38,23	479,43		

Обед							
Салат из моркови и яблок	40	0,34	0,04	3,15	33,0	40	2012
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	150/10/5	4,1	3,4	3,0	107,0	76	2012
Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	103,0	305	2012
Пюре из свеклы	110	1,8	4,1	11,4	89	324	2012
Компот из изюма	150	0,3	0,0	5,8	85	Тк №033	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Батон обогащенный микронутриентами	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	
Итого за прием пищи:	555	19,86	10,52	46,78	487,3		
Уплотненный полдник							
Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	63	213	2008
Овощи припущенные в сметанном соусе	120	2,0	1,6	7,8	53,5	129	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51,0	Тк №003	
Печенье	30	4,2	5,4	22,35	152,0	Тк №008	
Чай с вареньем	150/10	0,08	0,04	6,83	28	392	2012
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	
Итого за прием пищи:	500	16,38	14,87	53,48	418,1		
Всего за день:		55,38	49,21	142,68	1270,5		
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с сром	30	3,39	6,9	10,0	69,0	3	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	155	4,2	5,6	18,7	142,1	189	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77	Тк №026	
Итого за прием пищи:	365	10,79	14,3	42,3	288,1		
II Завтрак							
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	14,8	65,0	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,8	65,0		
Обед							
Огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	Тк №011	
Суп картофельный с курой и сметаной с зеленью петрушки	150/10/5/1	4,5	3,3	11,9	96,1	77	2012
Пудинг из печени с морковью	50	11,2	4,9	4,5	108	34	2012
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,4	6,9	13,4	125	344	2012
Кисель из джема	150	0,1	0,0	30,0	120,0	410	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51,0	Тк №003	
Батон обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Тк №012	
Итого за прием пищи:	601	21,7	15,9	81,7	558,1		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	80	14,2	7,3	12,9	177	224	2008
Молоко кипяченое	150	4,4	3,0	7,3	74,2	434	2008
Мандарин свежий	120	0,96	0,24	9,0	45,6	Тк №052	
Булочка домашняя	50	3,6	5,9	24	150,3	467	2008
Итого за прием пищи:	400	23,16	16,44	53,2	447,1		
Всего за день:		56,45	46,84	192,0	1358,3		

микронутриентами							
Батон обогащенный микронутриентами	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	
Итого за прием пищи:	575	21,57	16,62	67,04	492,9		
Уплотненный полдник							
Огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	Тк №011	
Жаркое по-домашнему	120	14,0	13,2	13,5	144	276	2012
Компот из кураги	150	0,3	0,0	20,8	85	Тк №031	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Сдоба обыкновенная	50	3,8	7,1	24,8	164	464	2008
Итого за прием пищи:	375	19,4	20,42	66,5	429,6		
Всего за день:		48,81	47,44	184,64	1237,2		

ДНИ	Б,г	Ж, г	У, г	Э.п. Ккал
Всего за 1 день	35,02	40,46	177,97	1226,7
Всего за 2 день	46,67	50,77	180,3	1288,6
Всего за 3 день	59,98	67,6	164,53	1291,4
Всего за 4 день	57,23	51,14	171,18	1353,73
Всего за 5 день	29,89	40,83	168,33	1221,93
Итого за неделю	228,79	250,8	862,31	6382,36
В среднем за 1 день	45,76	50,16	172,46	1276,47
Всего за 6 день	35,07	37,0	165,37	1249,0
Всего за 7 день	55,38	49,21	142,68	1270,5
Всего за 8 день	56,45	46,84	192,0	1358,3
Всего за 9 день	46,07	42,62	188,2	1350,4
Всего за 10 день	48,81	47,44	184,64	1237,2
Итого за неделю	241,78	223,11	872,89	6465,4
В среднем за 1 день	48,36	44,62	174,58	1293,08

С 01.03 в рецептуре блюдо 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 рецептов 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.