

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления
социального питания
Правительства Санкт-Петербурга

Н.А. Петрова

« 26 » октября 20 16 год



Г.В. Соловьева
20 ____ год

*Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, с 12 часовым пребыванием
Государственного бюджетного дошкольного учреждения ребенка – детский сад №54 Колпинского района Санкт-Петербурга,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	13
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,8	7,1	28,5	201,6	0,4	189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,0	2,3	14,8	92,1	0,5	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	
	Итого за прием пищи:	340	10,7	14,2	56,2	396,6	0,9	
II Завтрак	ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	
	Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	0,2	3	2,1	36,6	0,6	к/к
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	4,3	6,2	7,2	105,1	5,4	95
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,9	11,2	10,5	185,6	0	272
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	4,0	16,6	113,2	7,9	335
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	к/к
	Итого за прием пищи:	595	21,2	24,88	69,02	589,3	17,5	

Полдник	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,3	2,1	10,0	64,3	2,9	50
	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	80	8,2	6,8	50,2	294,8	0,2	к/к
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	9,8	40,5	0,7	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0	
	ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7	
	Итого за прием пищи:	375	10,7	9,5	82,0	458,7	10,8	
	Всего за день:		46,8	52,38	214,02	1529,4	30,3	
День 2								
Завтрак	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,7	7,1	19,8	162,3	0,4	189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,5	12,5	70,3	0,3	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	Итого за прием пищи:	330	8,7	9,5	47,7	311,2	0,7	
II Завтрак	БИОКЕФИР	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	
	Итого за прием пищи:	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	3	к/к
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ КУРОЙ	150/15	5,1	4,6	14,6	119,8	2,9	100
	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	60	9,1	11,4	4	155,2	0,3	321
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,3	2,4	11,3	78,3	21,0	131
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	
	Итого за прием пищи:	575	19,9	18,88	63,22	506,3	30,8	
Полдник	ПУДИНГ РЫБНЫЙ	60	12,9	3,9	4,6	105,5	0,4	251
	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	100	1,4	2,7	7	59,3	2,1	336
	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН	150	0,1	0	12,7	52,2	3,3	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	
	АПЕЛЬСИН	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48	
	Итого за прием пищи:	410	16,6	7,4	41,1	303,8	53,8	
	Всего за день:		50,3	39,58	160,32	1212,8	86,4	
День 3								
Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	13
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,2	5,5	24,3	169,0	0,4	189
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,2	3,5	16,0	112,8	0,7	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	
	Итого за прием пищи:	340	11,3	13,8	53,2	384,7	1,1	
II Завтрак	БИОЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	
	Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	

Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	5,0	22,1	152,3	0,4	189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,5	12,5	70,3	0,3	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	Итого за прием пищи:	330	8,4	7,4	50,0	301,2	0,7	
II Завтрак	БИОЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	
	ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	25	0,7	0,8	19,3	88,5	0	
	Итого за прием пищи:	175	4,9	4,6	26,1	173,3	1,1	
Обед	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	30	0,4	2	1,1	24,0	7,3	29
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	4,6	1,9	18,5	109,4	3,0	99
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,5	7,8	5,4	169,7	10,4	к/к
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	2,2	6,0	12,1	114,5	5	137
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	12,6	50,3	0	402
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	
	Итого за прием пищи:	565	25,0	18,0	64,5	539,3	25,7	
Полдник	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,3	5,6	15,5	122,4	11,1	351
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	9,9	40,5	0,8	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	
	БАНАН	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	
	Итого за прием пищи:	405	5,1	6,6	52,5	292,1	19,9	
	Всего за день:		43,4	36,6	193,1	1305,9	47,4	
День 6								
Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	13
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,6	6,1	17,3	143,7	0,5	к/к
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,2	3,5	16,0	112,8	0,7	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	
	Итого за прием пищи:	340	10,7	14,4	46,2	359,4	1,2	
II Завтрак	БИОКЕФИР	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	
	Итого за прием пищи:	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	3	к/к
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/10	4,3	6,2	7,2	105,1	5,4	95
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/35	9,9	10,8	12,3	184,2	1,5	283
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,9	2,4	12,6	85,9	25,4	131
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,8	0	21,3	88,7	0,2	406
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	
	Итого за прием пищи:	610	20,4	19,7	68,9	539,5	35,5	
Полдник	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И	70	1,1	5,2	6,9	78,8	2,0	к/к

	РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ							
	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	90/20	8,6	8,7	58,6	347,5	0,2	444
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	9,9	40,5	0,8	к/к
	ЯБЛОКО	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7	
	Итого за прием пищи:	415	10,9	14,5	87,4	525,9	10,0	
	Всего за день:		47,1	52,4	210,8	1516,3	47,8	
День 7								
Завтрак	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,1	14
	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	5,0	6,1	23,5	169,8	0,6	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,0	2,3	15,6	95,2	0,5	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	Итого за прием пищи:	345	13,8	13,7	54,5	398,2	1,2	
II Завтрак	БИОЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	
	Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	
Обед	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,5	1	2,7	21,8	1,1	167
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/15/5	4,2	5,0	4,8	85,4	5,5	88
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	16,3	3,6	4,3	113,1	0,8	241
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,5	4,0	16,3	112,1	7,8	335
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	
	Итого за прием пищи:	585	26,7	14,08	60,72	481,2	18,8	
Полдник	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,1	3,1	13,4	95,6	9,9	338
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	19,1	78,8	0	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	
	АПЕЛЬСИН	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48	
	Итого за прием пищи:	405	6,0	4,1	51,9	274,3	57,9	
	Всего за день:		50,7	35,68	173,92	1238,5	79,0	
День 8								
Завтрак	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	13
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	3,9	5,4	23,9	161,4	0,4	189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,5	12,5	70,3	0,3	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	Итого за прием пищи:	345	7,9	11,9	51,8	347,7	0,7	
II Завтрак	БИОКЕФИР	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	

	Итого за прием пищи:	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	
Обед	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	30	0,4	2	1,1	24,0	7,3	29
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНЫ	150/15/10	4,3	6,1	8,0	108,4	5,1	76
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	15,0	17,3	30,0	336,1	13,9	299
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,3	0,1	17,9	74,3	0	к/к
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	
	Итого за прием пищи:	575	22,6	25,9	74,0	624,4	26,3	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	130/20	25,7	15,8	37,1	398,4	7,9	224
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1	0	9,9	40,5	0,8	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	0,8	0,3	5,1	26,2	0	
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7	
	Итого за прием пищи:	385	26,9	16,4	59,0	498,0	15,7	
	Всего за день:		62,5	58,0	193,1	1561,6	43,8	
День 9								
Завтрак	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	1,2	к/к
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,7	10,0	1,5	126,2	0,1	214
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,1	3,4	15,7	110,2	0,7	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	
	Итого за прием пищи:	290	14,6	14,2	32,0	313,5	2,0	
II Завтрак	БИОЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	
	Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	
Обед	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,6	к/к
	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,6	6,3	8,7	112,5	6,5	90
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70/30	8,3	11,2	9,1	177,6	5,0	287
	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	2,8	3,6	20,1	127,8	8,8	134
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	
	Итого за прием пищи:	620	19,2	21,68	71,62	573,9	31,5	
Полдник	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7,8	12,0	53,8	352,3	0,1	467
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,9	35,8	0	к/к
	БАНАН	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	
	Итого за прием пищи:	310	9,1	12,4	79,5	464,9	8,1	
	Всего за день:		47,1	52,08	189,92	1437,1	42,7	
День 10								
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	4,4	22,1	146,5	0,4	189

	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,5	12,5	70,3	0,3	к/к
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	
	Итого за прием пищи:	330	8,4	6,8	50,0	295,4	0,7	
II Завтрак	БИОКЕФИР	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	
	Итого за прием пищи:	150	5,1	3,8	8,3	91,5	1,1	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,3	2,1	1,0	24,9	4,9	23
	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	4,1	2,2	21,1	119,9	3,8	93
	КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	19,2	21,4	3,9	283,4	0,8	319
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,2	2,4	14,2	88,0	6,7	125
	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	17,3	71,5	1,3	405
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	
	Итого за прием пищи:	535	28,2	28,5	72,3	659,1	17,5	
Полдник	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,8	7,3	17,2	145,8	9,2	51
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	11,4	47,2	0,8	438
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0	
	ГРУША	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5	
	Итого за прием пищи:	395	5,1	8,3	48,7	291,4	13,5	
	Всего за день:		46,8	47,4	179,3	1337,4	32,8	
	Итого за весь период		520,6	488,4	1861,3	14090,5	418,8	
	Среднее значение за период		52,1	48,84	186,13	1409,1	48,2	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,8	31,2	54			