Смелкова Людмила Анатольевна

Подписано цифровой подписью: Смелкова Людмила Анатольевна
Дата: 2023.03.29 13:50:21 +03'00'

СОГЛАСОВАНО
Заведующий ГБДОУ д/с №
_____/_____
« » 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО «Комбинат социального питания»
_____ С.С. Сташкова
« » 2023 г.

Цикличное 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
1 день							
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	**432**	**10,56**	**12,4**	**50,52**	**360,4**		
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	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	
Итого за прием пищи	**716**	**17,73**	**19,82**	**79,21**	**645,67**		
Уплотненный полдник							
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
Итого за прием пищи	**455**	**32,47**	**25,03**	**76,89**	**553,53**		
Всего за день:		**61,36**	**57,85**	**221,42**	**1625,9**		
2 день							
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи	**415**	**11,66**	**16,8**	**51,5**	**351**		

II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,8**	**78,0**	442	
Обед							
Помидор свежий	50	0,5	0,13	1,9	12,0	Тк №001	
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,2	5,2	6,6	118,0	82,0	2012
Запеканка из печени с рисом	200	19,3	21,0	22,0	355	294	2012
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	22,0	93,0	Тк №027	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Батон обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Тк №004	
Итого за прием пищи:	**721**	**27,1**	**27,29**	**69,2**	**661,4**		
Уплотненный полдник							
Рыба припущенная в молоке	70	11,62	11,66	0,28	113,4	246	2012
Пюре картофельное	130	2,7	4,6	17,5	119,4	335	2008
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	21,72	88,2	Тк №051	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Булочка молочная	50	2,0	4,6	24,1	164	477	2008
Итого за прием пищи:	**445**	**17,44**	**21,1**	**70**	**516**		
Всего за день:		**57,16**	**65,43**	**208,5**	**1606,4**		
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68	2	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,7	3,0	40,5	10	2012
Омлет натуральный	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	Тк №028	
Итого за прием пищи:	**410**	**21,1**	**28,2**	**34,4**	**342,0**		
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							
Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	7,0	Тк №011	
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки	200/5/1	5,5	8,2	7,4	115,0	67	2012
Гуляш из отварного мяса	70/70	21,14	21,42	4,9	187,6	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,9	33,0	240,0	181	2008
Чай с вареньем	180/15	0,12	0,05	8,2	33,6	392	2012
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:	**761**	**36,46**	**36,19**	**68,9**	**653,5**		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	200	8,9	10,2	18,9	175,3	298	2012
Напиток лимонный	180	0,12	0,01	16,9	64,8	Тк №037	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	

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	
Итого за прием пищи:	**530**	**15,25**	**14,04**	**59,73**	**401,63**		
Всего за день:		**73,41**	**78,93**	**178,53**	**1467,63**		
4 день							
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	**415**	**13,04**	**15,3**	**49,6**	**372**		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,8**	**78,0**	442	
Обед							
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	
Итого за прием пищи	**725**	**22,51**	**24,15**	**78,13**	**620,63**		
Уплотненный полдник							
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	
Итого за прием пищи	**500**	**36,97**	**25,07**	**76,98**	**681,1**		
Всего за день:		**73,48**	**64,76**	**222,51**	**1751,73**		
5 день							
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	**420**	**13,92**	**21**	**53,7**	**378**		
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	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	

микронутриентами							
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	
Итого за прием пищи:	**750**	**18,64**	**20,25**	**60,80**	**662,9**		
Уплотненный полдник							
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12	Тк №001	
Макароны запеченные с яйцом	150	5,3	8,4	28,9	242	208	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,0	8,52	36	Тк №024	
Ватрушка с творогом	70	2,4	11,3	48	227,5	249	2014
Итого за прием пищи:	**454**	**8,42**	**19,8**	**87,32**	**517,5**		
Всего за день:		**41,58**	**61,55**	**217,35**	**1628,9**		
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	7,2	8,3	35	226,4	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	Тк №028	
Итого за прием пищи:	**415**	**11,4**	**12,8**	**63,5**	**378,4**		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,8**	**78,0**	442	
Обед							
Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	7,0	Тк №011	
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	3,6	4,5	20,0	147	81	2012
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,5	16,1	7,9	161,3	263	2012
Овощи в молочном соусе	130	1,84	0,1	8,5	75,2	338	2008
Кисель из яблок	180	0,12	0,12	22,7	105,4	Тк №032	
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	
Итого за прием пищи:	**700**	**17,97**	**21,77**	**83,93**	**613,53**		
Уплотненный полдник							
Котлета мясная (говядина)	70	12,5	12,6	10,2	239,3	282	2012
Пюре картофельное с морковью	150	2,9	2,5	19,6	134,25	125	2008
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	103	464	2008
Напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	3,51	153,9	Тк №022	
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	
Итого за прием пищи:	**590**	**29,24**	**27,48**	**70,11**	**732,05**		
Всего за день:		**59,57**	**62,29**	**235,34**	**1801,98**		
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,7	3,0	40,5	10	2012
Омлет натуральный	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	Тк № 029	
Итого за прием пищи:	**410**	**23,94**	**31**	**28,5**	**358,5**		

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 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 рубленная 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	
Итого за прием пищи:	**715**	**25,34**	**13,85**	**64,97**	**667,93**		
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	
Итого за прием пищи:	**585**	**19,32**	**18,87**	**71,83**	**560,63**		
Всего за день:		**69,2**	**64,22**	**180,8**	**1657,56**		
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	
Итого за прием пищи:	**415**	**12,59**	**16,7**	**50,6**	**349**		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,8**	**78,0**	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	
Итого за прием пищи:	**731**	**30,66**	**20,13**	**99,56**	**736,66**		
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	

Булочка домашняя	60	4,4	7,1	28,8	180,36	467	2008
Итого за прием пищи:	**530**	**29,96**	**22,64**	**70,2**	**584,86**		
Всего за день:		**74,17**	**59,71**	**238,16**	**1748,52**		
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62	1	2012
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	205	6,7	9,7	24,4	211	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	Тк №028	
Итого за прием пищи:	**415**	**12,74**	**16,2**	**44,1**	**357**		
II Завтрак							
Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	Тк №006	
Итого за прием пищи:	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**		
Обед							
Огурец соленый	50	0,38	0,0	0,9	6,5	Тк №009	
Борщ с капустой, с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,6	8,3	10,3	126	57	2012
Рыба (филе) отварная	80	14,7	0,5	0,0	165	228	2008
Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,2	14,8	354	2012
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	21,3	147	321	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,0	6,52	36	Тк №024	
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	
Итого за прием пищи:	**753**	**27,43**	**15,6**	**61,15**	**599,33**		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	180	14,4	14,4	12,84	191,2	198	2012
Компот из свежих груш	180	0,12	0,12	21,7	88,2	Тк №036	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Пирожок печеный с капустой и яйцом	75	3,5	9,0	36,3	201	451	2008
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	
Итого за прем пищи:	**575**	**22,52**	**26,77**	**82,84**	**582**		
Всего за день:		**64,19**	**59,07**	**209,09**	**1634,33**		
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	1,9	2,8	21,1	90,7	2	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,1	6,8	27,9	232	189	2008
Чай с сахаром	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	Тк №030	
Итого за завтрак:	**435**	**7**	**9,6**	**57,4**	**356,7**		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	**180**	**0,96**	**0,24**	**17,8**	**78,0**	442	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	5,7	7,5	13,1	121,2	71	2012
Суфле куриное	70	10,4	4,0	9,3	135,3	310	2012
Макаронные изд. отварные с маслом	150	4,0	3,4	19,4	121,8	205	2012

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	
Итого за прием пищи:	**725**	**25,08**	**18,99**	**91,26**	**633,7**		
Уплотненный полдник							
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
Итого за прем пищи:	**450**	**23,91**	**23,84**	**80,45**	**549,85**		
Всего за день:		**56,95**	**52,67**	**246,91**	**1618,25**		

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.