

Утверждено:
Генеральный директор
АО «Артис-Национальное питание»
А.М.С. Дьяченко М.З.
2026 г.

Заведующий ГБДЮУ № 77

« _____ » _____ 2026 г.

Центральное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте 1-3 года, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Санкт-Петербурга с 12-ти часовым пребыванием

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
ТТК	189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,90	5,50	24,10	170,00
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	155	0,25	0,01	6,50	27,70
ТТК	205	Фрукты свежие	95	0,90	0,20	7,70	40,90
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	15	1,20	0,50	8,00	42,00
Итого за прием пищи:			395	7,25	6,21	46,30	280,60
Завтрак-2							
2016	420	Кефир	140	4,00	3,60	5,60	70,00
Итого за прием пищи:			140	4,00	3,60	5,60	70,00
Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	40	0,60	2,10	3,30	34,00
ТТК	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами	160	4,70	2,40	19,80	77,60
ТТК	305	Котлета "Невская"	50	8,50	7,30	8,50	133,70
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	2,60	3,40	27,70	151,00
2024	469	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	15,40	63,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			525	17,90	15,30	81,10	489,90

Уд.лотисный подпитик

2010	269	Пудинг рыбный запеченный	50	7,00	4,10	4,90	88,00
2010	335	Пюре картофельное	110	2,50	3,60	16,20	107,20
ТТК	208	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	9,30	37,80
ТТК	464	Сдоба обыкновенная	50	4,30	3,90	29,70	165,10
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	10	0,60	0,10	4,30	20,40

Итого за прием пищи:

Итого за день:

2 день

Завтрак

ТТК	210	Макаронны с сыром	130	5,10	3,30	26,80	158,00
ТТК	433	Какао с молоком	150	2,90	2,30	11,90	81,10
ТТК	200	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	8,80	42,30

Итого за прием пищи:

Завтрак-2

2016	420	Ряженка	130	3,80	3,40	5,50	68,00
------	-----	---------	-----	------	------	------	-------

Итого за прием пищи:

Обед

ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,40	4,10	1,80	46,20
ТТК	76	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	165	1,20	3,30	7,80	72,50
ТТК	309	Рагу из птицы	160	11,40	12,10	18,90	228,90
ТТК	215	Паштет из курицы, протертой с сахаром	150	0,08	0,08	20,10	78,80
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	10	0,60	0,10	4,30	20,40

Итого за прием пищи:

Уд.лотисный подпитик

ТТК	214	Омлет натуральный с зеленым горошком	130	12,00	18,00	3,30	225,00
ТТК	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30	0,10	22,30	92,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	10	0,60	0,10	4,30	20,40
ТТК	18	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	82,40

Итого за прием пищи:		310	14,40	20,20	44,80	420,80
Итого за день:			41,48	49,78	158,70	1259,00
3 день						

Завтрак						
ТТК	189.1	Каши гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	5,80	5,60	23,70
ТТК	208.5	Чай с молоком	150	2,30	1,90	10,00
ТТК	203	Фрукты свежие	95	0,40	0,30	9,90
Итого за прием пищи:			375	8,50	7,80	43,60
Завтрак-2						
ТТК	199.1	Йогурт питьевой	100	3,20	2,50	11,00
Итого за прием пищи:			100	3,20	2,50	11,00
Итого за день:			100	3,20	2,50	11,00

Обед						
ТТК	17	Салат зеленый с огурцами с маслом растительным	40	0,5	3,40	3,30
ТТК	89.307	Расcольник с птицей и сметаной	165	4,10	5,50	8,00
2024	259	Котлеты рыбные любые-рыбные	50	6,30	2,40	2,80
2010	325	Рис отварной	110	2,70	4,70	24,00
2024	469	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	15,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроу-триентами	15	1,20	0,50	8,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроу-триентами	15	0,90	0,10	6,40
Итого за прием пищи:			545	16,30	16,60	67,90
Итого за день:			545	16,30	16,60	67,90

Углеводный подлинк						
ТТК	224	Запеканка из творога со стученым молоком	130	22,90	15,10	25,80
ТТК	39	Напиток ягодный	150	0,10	0,10	9,30
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроу-триентами	15	1,20	0,50	8,00
Итого за прием пищи:			295	24,20	15,70	43,10
Итого за день:			295	24,20	15,70	43,10

4 день,

Завтрак

ТТК	189,2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,60	4,40	21,90	146,00
ТТК	432	Кофейный напиток	150	2,80	1,90	15,80	91,80
ТТК	205	Фрукты свежие	95	0,90	0,20	7,70	40,90

Итого за прием пищи:

375 8,30 6,50 45,40 278,70

Завтрак-2

2016	420	Кефир	140	4,00	3,60	5,60	70,00
------	-----	-------	-----	------	------	------	-------

Итого за прием пищи:

140 4,00 3,60 5,60 70,00

Обед

ТТК	112	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,60	2,40	2,80	35,60
ТТК	84/252	Шн из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	165	4,20	4,70	5,50	83,40
2024	280	Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	50	9,10	7,00	1,50	110,50
2010	335	Пюре картофельное	110	2,50	3,60	16,20	107,20
2010	406	Кисель из кураги	150	0,50	0,10	27,80	113,30
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0,90	0,10	6,40	30,60

Итого за прием пищи:

530 17,80 17,90 60,20 480,60

Удлотненный подлник

ТТК	306	Голубцы ленивые	160	13,70	17,60	13,10	263,00
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0,08	0,08	20,10	78,80
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0,90	0,10	6,40	30,60

Итого за прием пищи:

340 15,88 18,28 47,60 414,40

Итого за день:

45,98 46,28 158,80 1243,70

5 день

Завтрак

ТТК	189.4	Каша рисовая молочная закипя с маслом сливочным	130	3.50	5.30	21.20	146.60
ТТК	208.3	Чай с вареньем	150	0.10	0.03	6.30	24.40
ТТК	1	Бутерброд с маслом сливочным	15	0.80	4.50	5.30	65.40
ТТК	200	Фрукты свежие	95	0.40	0.40	8.80	42.30
Итого за прием пищи:			390	4.80	10.23	41.60	278.70

Завтрак-2

ТТК	199.1	Йогурт питьевой	100	3.20	2.50	11.00	80.00
Итого за прием пищи:			100	3.20	2.50	11.00	80.00

Обед

2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	0.60	2.40	3.40	37.10
ТТК	92	Уха из рыбы со свежей зеленью	160	3.20	1.20	12.30	74.00
ТТК	315	Биточки рубленые из птицы	50	6.35	6.60	7.90	126.60
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4.10	3.60	23.00	140.00
2024	469	Сок фруктовый	150	0.60	0.00	15.40	63.00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	10	0.80	0.35	5.30	28.00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	10	0.60	0.10	4.30	20.40
Итого за прием пищи:			530	16.25	14.25	71.60	489.10

Углотенный по-длинк

ТТК	259	Гуляш из отварного мяса	50	11.20	10.80	2.50	149.50
2010	333	Картофель отварной	110	2.20	3.50	17.90	112.20
ТТК	441	Напиток из плодов шиповника	150	0.30	0.10	18.30	76.20
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1.20	0.50	8.00	42.00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1.30	0.15	8.50	40.80
Итого за прием пищи:			345	16.20	15.05	55.20	420.70

Итого за день:

			40.45	42.03	179.40	1268.50
--	--	--	-------	-------	--------	---------

6 день									
Завтрак									
ТТК	189	Каша пшеница молотая с маслом сливочным	130	4,90	5,50	24,10	170,00		
ТТК	208.1	Чай с сахаром и лимоном	155	0,25	0,01	6,50	27,70		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,20	0,50	8,00	42,00		
ТТК	200	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	8,80	42,30		
Итого за прием пищи:			395	6,75	6,41	47,40	282,00		
Завтрак-2									
2016	420	Ряженка	130	3,80	3,40	5,50	68,00		
Итого за прием пищи:			130	3,80	3,40	5,50	68,00		
Обед									
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	40	0,60	2,10	3,30	34,00		
ТТК	95.307	Суп из овощей с пшеницей и сметаной	165	4,20	5,00	6,20	88,90		
ТТК	273	Котлеты, бифштекс, шницель (особые)	50	7,10	9,30	5,90	135,70		
2010	325	Рис отварной	110	2,70	4,70	24,00	148,80		
2024	469	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	15,40	63,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	10	0,60	0,10	4,30	20,40		
Итого за прием пищи:			525	15,80	21,20	59,10	490,80		
Ужиный полдник									
2012	268	Суфле из рыбы	50	8,80	6,60	2,20	104,50		
2010	323	Каши гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	2,60	3,40	27,70	151,00		
ТТК	401	Компот из чернославя	150	0,40	0,20	19,30	83,80		
ТТК	18	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40		
Итого за прием пищи:			330	13,30	12,20	64,10	422,70		
Итого за день:				39,65	43,21	176,10	1263,50		

7 день

Завтрак

ТТК	3	Булгур с сыром	15	2,00	1,80	5,30	46,20
ТТК	189/5	Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,70	4,80	25,00	163,80
ТТК	208/3	Чай с вареньем	150	0,10	0,03	6,30	24,40
ТТК	203	Фрукты свежие	95	0,40	0,30	9,90	44,70

Итого за прием пищи:

390 7,20 6,93 46,50 279,10

Завтрак-2

2016	420	Кефир	140	4,00	3,60	5,60	70,00
------	-----	-------	-----	------	------	------	-------

Итого за прием пищи:

140 4,00 3,60 5,60 70,00

Обед

ТТК	22	Салат из моркови с огурцом свежим и маслом растительным	40	0,40	2,70	2,00	34,20
ТТК	48	Булочка куруный с вермишелью и птицей	160	4,60	3,10	10,40	86,00
ТТК	258	Жаркое по-домашнему птицей и морковью	160	11,80	11,40	21,40	234,20
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0,08	0,08	20,10	78,80
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	10	0,80	0,35	5,30	28,00
ТТК	16	Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0,90	0,10	6,40	30,60

Итого за прием пищи:

535 18,58 17,73 65,60 491,80

Углеводный подлинк

ТТК	283	Гарели из говядины	50	7,10	10,40	7,60	156,60
ТТК	115	Рис придушенный с овощами	110	2,70	4,10	26,00	151,40
ТТК	39	Напиток ягодный	150	0,10	0,10	9,30	38,90
ТТК	197	Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,80

Итого за прием пищи:

330 10,50 15,30 58,40 417,70

Итого за день:

40,28 43,56 176,10 1258,60

8 день									
Завтрак									
2010	190	Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочно-сливочным	130	4,00	6,50	17,40	145,60		
ТТК	432	Кофейный напиток	150	2,80	1,90	15,80	91,80		
ТТК	205	Фрукты свежие	95	0,90	0,20	7,70	40,90		
Итого за прием пищи:			375	7,70	8,60	40,90	278,30		
Завтрак-2									
ТТК	199/1	Йогурт питьевой	100	3,20	2,50	11,00	80,00		
Итого за прием пищи:			100	3,20	2,50	11,00	80,00		
Обед									
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,40	4,10	1,80	46,20		
ТТК	80	Борщ сибирский вегетарианский со сметаной	155	2,40	3,00	9,80	79,00		
ТТК	262/1	Пудинг "Нежный"	50	8,50	5,80	2,10	88,10		
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	2,60	3,40	27,70	151,00		
2024	469	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	15,40	63,00		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	15	1,20	0,50	8,00	42,00		
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	10	0,60	0,10	4,30	20,40		
Итого за прием пищи:			530	16,30	16,90	69,10	489,70		
Удлотенный полдник									
ТТК	224	Запеканка из творога со стуженным молоком	130	22,90	15,10	25,80	339,00		
ТТК	222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,00	12,60	53,40		
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	10	0,80	0,35	5,30	28,00		
Итого за прием пищи:			320	23,90	15,45	43,70	420,40		
Итого за день:				51,10	43,45	164,70	1268,40		

9. день

Завтрак

ТК	189/6	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,00	3,90	19,80	129,60
ТК	433	Кефир с молоком	150	2,90	2,30	11,90	81,10
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	10	0,80	0,35	5,30	28,00
ТК	200	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	8,80	42,30
Итого за прием пищи:			385	8,10	6,95	45,80	281,00

Завтрак-2

2016	420	Кефир	140	4,00	3,60	5,60	70,00
Итого за прием пищи:			140	4,00	3,60	5,60	70,00

Обед

2010	41	(салат витаминный (1-й вариант)	40	0,50	2,10	3,80	36,00
ТК	100,252	Суп картофельный с макаронами из говядины и говядиной	160	4,80	4,30	12,70	109,00
ТК	263	Фрикадельки рыбные отварные	50	7,30	3,60	3,90	75,00
2010	335	Пюре картофельное	110	2,50	3,60	16,20	107,20
ТК	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30	0,10	22,30	92,00
ТК	197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			540	17,50	14,30	73,30	491,80

Ужины полдник

ТК	214	Омлет картофельный с зеленым горошком	130	12,00	18,00	3,30	225,00
ТК	441	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,10	18,30	76,20
ТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
ТК	18	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40
Итого за прием пищи:			315	14,70	20,20	42,90	415,20
Итого за день:				44,30	45,05	167,60	1258,00

10 день

Завтрак

ТТК	189/6	Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4.50	6.50	19.10	153.10
ТТК	208	Чай с сахаром	150	0.20	0.00	9.30	37.80
ТТК	3	Бутерброд с сыром	15	2.00	1.80	5.30	46.20
ТТК	205	Фрукты свежие	95	0.90	0.20	7.70	40.90

Итого за прием пищи:

390 7.60 8.50 41.40 278.00

Завтрак-2

ТТК	199/1	Йогурт питьевой	100	3.20	2.50	11.00	80.00
-----	-------	-----------------	-----	------	------	-------	-------

Итого за прием пищи:

100 3.20 2.50 11.00 80.00

Обед

2017	52	Салат из свежих овощей с маслом растительным	40	0.60	2.40	3.40	37.10
ТТК	91	Рассольник капустный со сметаной	155	1.70	3.50	11.30	85.80
ТТК	331	Птица, тушенная в сметанном соусе	50	5.50	6.00	1.00	88.50
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4.10	3.60	23.00	140.00
2024	469	Сок фруктовый	150	0.60	0.00	15.40	63.00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	10	0.60	0.10	4.30	20.40

Итого за прием пищи:

515 13.10 15.60 58.40 434.80

Удвоенный полдник

2012	34	Пудинг из печени с морковью	50	11.00	3.90	1.80	97.60
2010	325	Рис отварной	110	2.70	4.70	24.00	148.80
ТТК	208/3	Чай с вареньем	150	0.10	0.03	6.30	24.40
ТТК	479	Булочка творожная	50	5.30	3.80	26.50	167.50
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	10	0.60	0.10	4.30	20.40

Итого за прием пищи:

370 19.70 12.53 62.90 458.70

Итого за день:

43.60 39.13 173.70 1251.50

Итого за 10 дней:

442.79 431.90 1718.10 12600.00

Среднее значение за период:

44.28 43.19 171.81 1260.00

допускаются отклонения в случаях сбоя поставки в наименованиях по фруктам, овощам и пастилкам.

При составлении меню используются следующие литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дельта плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дельта плюс, 2012 г.-544 страницы.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Мотильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:Дельта плюс, 2016, - 640 с.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024.
6. Техничко-Технологические карты, разработанные специалистами АО "Артис-Детское питание".