



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		
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							
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,6	Тк №001	
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/10/1	3,2	4,0	5,0	92,4	82,0	0,12
Запеканка из печени с рисом	160	15,5	17,0	17,6	216	294	2012
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	18,3	77,3	Тк №027	
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:	541	21,7	21,92	56,5	465,6		
Уплотненный полдник							
Рыба припущенная в молоке	50	8,3	5,33	0,2	81,0	246	2012
Пюре картофельное	110	2,38	3,7	15,7	107	335	2008
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18,1	75,0	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:	375	13,78	13,85	64,5	458		
Всего за день:		46,67	50,77	180,3	1288,6		
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68	2	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	10	2012
Омлет натуральный	120	12,3	16,7	2,3	119	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	Тк №028	
Итого за прием пищи:	360	17,4	22,8	32,6	295,3		
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	40	0,3	0,0	1,0	5,6	Тк №011	
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	150/10/5/1	4,2	6,3	5,7	98,1	67	2012
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,1	15,3	3,5	134	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,8	4,78	26,8	174	181	2008
Чай с вареньем	150/10	0,08	0,04	6,83	28,0	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Итого за прием пищи:	591	26,48	26,54	50,23	470,7		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	170	7,6	8,7	16,1	149	298	2012
Булочка домашняя	50	3,6	5,9	24	150,3	467	2008
Напиток лимонный	150	0,1	0,01	14,1	54	Тк №037	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	
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		
Уплотненный полдник							
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12	Тк №001	

Макароны запеченные с яйцом	120	4,2	6,7	23,1	192	208	2012
Чай с лимоном	150/5/3,5	0,07	0,01	7,1	29	Тк №024	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Ватрушка с творогом	50	1,7	8,1	34,0	134	249	2014
Итого за прием пищи:	393,5	7,57	15,03	72,5	398		
Всего за день:		29,89	40,83	168,33	1221,93		
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	3,42	4,7	13,7	142	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	Тк №028	
Итого за прием пищи:	365	7,62	9,2	42,2	294		
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 горохом и гречками	150/10	2,7	3,4	15,0	125,1	81	2012
Фрикадельки рыбные отварные	60	6,4	12,1	5,9	121,0	263	2012
Овощи в молочном соусе	120	1,7	0,1	7,8	69,4	338	2008
Кисель из яблок	150	0,1	0,1	18,9	87,8	Тк №032	
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:	560	13,3	16,32	62,7	479,2		
Уплотненный полдник							
Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	205,1	282	2012
Пюре картофельное с морковью	120	2,32	3,92	15,6	107,4	322	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	
Чай с сахаром	150/5	0,0	0,0	7,0	28,0	Тк №030	
Итого за прием пищи:	365	13,35	11,28	45,67	410,8		
Всего за день:		35,07	37,0	165,37	1249,0		
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,2	2,10	2,4	32,4	10	2012
Омлет натуральный	100	10,3	13,92	1,92	93,2	214	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	Тк № 029	
Итого за прием пищи:	350	18,54	23,32	26,92	294,6		
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	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 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 микроэлементами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Батон обогащенный микроэлементами	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 микроэлементами	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 микроэлементами	25	1,7	0,2	10,6	51,0	Тк №003	
Батон обогащенный микроэлементами	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		
9 день							
Завтрак							

Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68	2	2012
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	155	5,0	7,3	18,3	158	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	Тк №028	
Итого за прием пищи:	365	9,2	11,8	46,8	310		
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	40	0,3	0,0	0,7	5,2	Тк №009	
Борщ с капустой, с картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	4,2	6,2	7,7	100,7	57	2012
Рыба (филе) отварная	60	11,0	0,4	0,0	139	228	2008
Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,2	14,8	354	2012
Пюре картофельное	120	2,6	4,0	17,1	117	321	2012
Чай с лимоном	150/5/3,5	0,07	0,01	7,1	29	Тк №024	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,3	0,16	8,5	41,3	Тк №007	
Батон обогащенный микронутриентами	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	
Итого за прием пищи:	598,5	20,87	12,27	50,0	486,3		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	170	7,6	8,7	16,1	149	298	2012
Компот из свежих груш	150	0,1	0,1	18,1	73,5	Тк №036	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	
Пирожок печеный с капустой и яйцом	50	2,3	6,0	24,2	134,0	451	2008
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	
Итого за прием пищи:	510	14,5	18,05	70,4	458,1		
Всего за день:		46,07	42,62	188,2	1350,4		
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62	1	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	3,8	6,1	20,9	154,1	189	2008
Чай с сахаром	180/6	0,0	0,0	8,4	33,6	Тк №035	
Итого за завтрак:	371	7,04	10,2	36,3	249,7		
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 из свеклы	40	0,6	2,3	3,2	36,5	33	2012
Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	4,3	5,6	9,8	97,4	71	2012
Суфле куриное	60	10,24	5,12	1,84	94	310	2012
Макаронные изд. отварные с маслом	120	3,2	2,7	15,5	97,4	205	2012
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	18,3	77,3	Тк №027	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,7	51,0	Тк №016	
Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	

микронутриентами							
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.ц. 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 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 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.