



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (группы с 12 часовым пребыванием)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша пшеничная жидкая	130	4,5	4,3	22,0	145,2	0,3	189	2008
Какао с молоком	150	2,3	1,8	10,6	68,2	0,4	272	2014
Итого за прием пищи:	310	8,6	10,8	45,1	313,2	0,7		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Отваренный соленый суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	150/5/10/1	2,8	2,6	8,6	67,2	3,1	85/120	2012
Рыба запеченная в омлете	50	8,2	3,1	1,5	66,8	0,2	249	2012
Картофельное пюре с морковью	100	2,0	2,2	13,1	79,5	6,1	125	2008
Компот из изюма	150	0,3	0,1	21,8	88,9	0	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	545	16,4	8,8	64,5	400,8	11,4		
Полдник								
Фрикадельки из птицы	50	9,1	7,6	5,1	124,8	0,5	308	2012
Суп молочный	20	0,4	1,24	1,32	18	0	366	2008
Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,5	27,7	160,6	0	209	2008
Чай с сахаром	150	0,2	0	5,3	21,8	0	266	2014
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3,4	1,8	13,7	85,1	0	479	2008
Булочка "Ворожжая"	40	0,3	0,3	6,9	32,9	7		
Долоко свежее	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7		
Итого за прием пищи:	470	19,1	14,64	68,52	484,0	7,5		
Всего за день:		47,6	37,34	183,72	1268,6	20,5		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий/
ГБОУ детского сада № 32
Петровского района
О.Ю. Яковлева

Приказ № 185 от « 31 » 08 / 2020

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	30	4,1	3,9	9	88,2	0	3	2014
Каша рисовая жидкая	130	3,2	4,2	19,4	128,5	0,4	189	2008
Чай с молоком и сахаром	150	1,3	0,9	7,0	41,2	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	310	8,6	9,0	35,4	257,9	0,6		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. ут. пак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Помидор свежий	35	0,4	0,1	1,3	8,4	8,8		
Суп картофельный с макаронными изделиями, грибами и зеленью петрушки	150/5/1	2,8	1,9	12,2	76,3	4,5	100	2008
Печень по-строгановски	40/30	10,4	6,0	0,3	109,3	8,1	256	2008
Пюре из овощей	100	2,6	3,2	12,6	89,8	8,7	330	2012
Сок персиковый	150	0,5	0	24,8	102	9	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	550	19,5	12,0	70,0	479,0	39,1		
Полдник								
Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,3	61,5	7,5	51	2008
Шницель рыбный натуральный	50	7,9	5,4	4,6	97,0	1,8	242	2008
Пюре картофельное	100	2,0	3,3	14,2	95,8	6,9	335	2008
Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	18,3	77,25	150	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка молочная	50	4,9	1,6	31,0	156,9	0,1	477	2008
Груша свежая	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Итого за прием пищи:	490	17,63	15,98	87,1	562,15	169,8		
Всего за день:		49,23	40,08	198,1	1369,65	210,4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	2,0	3,2	21,6	122,0	4,8	2	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	1,4	10	2012
Омлет натуральный	80	6,1	10,7	1,3	127,1	0,1	214	2008
Кофейный напиток с молоком	150	4,5	3,9	14,7	111,7	0,8	270	2014
Итого за прием пищи:	300	13,5	19,4	39,4	385,1	7,1		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Отруец свежий	30	0,2	0	0,8	4,2	3		
Суп из овощей с пшцей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/5/1	3,1	3,7	6,9	76,4	5,8	95	2008
Гуляш из отварного мяса	35/30	10,7	10,4	2,6	147,0	0,4	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	4,1	25,5	161,4	0	323	2008
Сок абрикосовый	150	0,8	0	19,1	82,5	6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	550	23,2	19,0	73,7	564,7	15,2		
Полдник								
Голубцы ленивые	150	13,3	16,9	9,8	244,6	18,2	306	2008
Компот из свежих груш	150	0,1	0,1	17,6	71,8	0,6	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Пирожки печенье с картошкой	40	1,8	0,9	12,3	63,6	0	451	2008
Банан свежий	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Итого за прием пищи:	430	17,6	18,5	62,9	488,0	25,8		
Всего за день:		57,8	60,0	181,6	1508,4	49,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша манная жидкая	130	3,6	4,2	18,6	126,4	0,3	189	2008
Какао с молоком	150	2,3	1,8	10,6	68,2	0,4	272	2014
Итого за прием пищи:	310	7,7	10,7	41,7	294,4	0,7		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд.упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Салат картофельный	30	0,5	4,6	3,6	58,0	3,2	43	2008
Пи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	150/10/5/1	3,5	4,1	5,4	74,9	7,7	84	2008
Пудинг рыбный запеченный	65	8,7	5,0	5,7	101,3	0,2	269	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,5	2,7	7,4	61,7	6,4	349	2008
Сок периковый	150	0,5	0	24,8	102	9	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	550	17,5	17,2	65,7	491,1	26,5		
Полдник								
Запеканка из творога	130	23,14	11,83	21,05	288,84	0	224	2008
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,3	6,5	50	0	367	2008
Молоко кипяченое	200	6,11	5,31	10,1	112,78	3	434	2008
Апельсин свежий	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42		
Итого за прием пищи:	450	30,75	19,54	43,35	481,72	45		
Всего за день:		59,45	50,54	156,35	1337,82	73,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	30	4,1	3,9	9	88,2	0	3	2014
Каша "Дружба"	130	4,05	6,53	17,49	146,16	1,31	190	2008
Чай с молоком и сахаром	150	1,3	0,9	7,0	41,2	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	310	9,45	11,33	33,49	275,56	1,51		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Салат из свежкы	40	0,6	2,3	3,2	36,5	1,5	33	2012
Рассолыник ленинградский с птпией и сметаной	150/10/10	3,6	4,5	10,2	101,3	4,1	91	2008
Запеканка картофельная с мясом	130	10,7	10,7	21,8	226,5	10,4	291	2012
Кисель из кураги	150	0,8	0	28,9	119,3	0,2	406	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	530	18,5	18,3	82,9	576,8	16,2		
Полдник								
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,1	12,6		
Макаронь, запеченные с яйцом	100	5,0	6,7	19,4	155,6	0,1	208	2012
Напиток из яблокы, протертой с сахаром	150	0,1	0	18,2	74,6	1,1	439	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Вагрушка с творогом и изюмом	50	6,2	4,7	19,6	148,1	0	249	2014
Труша свежая	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Итого за прием пищи:	440	13,5	11,9	74,8	464,1	17,3		
Всего за день:		44,95	44,63	196,79	1387,06	35,91		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	2,0	3,2	21,6	122,0	4,8	2	2008
Каша пшениная жидкая	130	4,5	4,7	22,6	150,8	0,3	189	2008
Кофейный напиток с молоком	150	4,5	3,9	14,7	111,7	0,8	270	2014
Итого за прием пищи:	320	11,0	11,8	58,9	384,5	5,9		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Огурец свежий	40	0,3	0	1	5,6	4		
Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	3,5	1,5	11,3	72,5	2,7	99	2008
Биточек рыбный (треска)	60	7,7	5,2	9,0	113,3	0,2	239	2008
Овощи в молочном соусе	100	1,4	0,1	6,5	32,8	6,4	338	2008
Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	3	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	550	16,45	7,75	61,45	381,9	16,3		
Полдник								
Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5		
Котлета мясная (говядина)	40	6,3	7,1	6,0	113,5	0	272	2008
Картофельное пюре с морковью	150	2,9	5,5	19,6	140,4	9,2	125	2008
Напиток лимонный	150	0,1	0	15,0	62,1	1,9	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0		
Банан свежий	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Итого за прием пищи:	505	14,0	15,8	83,3	534,8	20,6		
Всего за день:		44,95	38,45	209,25	1371,8	43,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,9	1,6	1,8	24,3	1,4	10	2012
Омлет натуральный	80	6,1	10,7	1,3	127,1	0,1	214	2008
Какао с молоком	150	2,3	1,8	10,6	68,2	0,4	272	2014
Итого за прием пищи:	290	11,1	18,8	26,2	319,4	1,9		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд.упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Салат картофельный	30	0,5	4,6	3,6	58,0	3,2	43	2008
Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки	150/5/5/1	2,5	3,2	4,4	59,4	5,1	87	2008
Фрикадельки из птицы	50	9,1	7,6	5,1	124,6	0,5	308	2012
Щоре из свеклы	120	1,9	4,5	12,4	97,2	5,2	324	2012
Сок персиковый	150	0,5	0	24,8	102	9	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	550	17,3	20,7	69,1	534,4	23,0		
Подник								
Дыно вареное	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	213	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	1,5	0,1	6,8	34,6	5,9	129	2008
Компот из чернослива	150	0,4	0,1	28,0	116,3	0,2	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка молочная	50	4,9	1,6	30,5	155,0	0,1	477	2008
Яблоко свежее	70	0,3	0,3	6,9	32,9	7		
Итого за прием пищи:	480	13,3	6,8	81,0	440,5	13,2		
Всего за день:		45,2	49,4	181,9	1364,9	39,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	30	4,1	3,9	9	88,2	0	3	2014
Каша манная жидкая	130	3,6	4,2	18,6	126,4	0,3	189	2008
Чай с молоком и сахаром	150	1,3	0,9	7,0	41,2	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	310	9,0	9,0	34,6	255,8	0,5		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Винегрет овощной с сельдью	40/30	5,7	6,6	2,7	93,0	4,9	52	2008
Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки	150/10/1	3,5	2,6	11,8	85,1	6,4	92	2008
Запеканка из печени с рисом	50	6,9	4,2	5,4	92,4	5,0	294	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,5	3,3	7,4	66,7	6,4	349	2008
Кисель из яблок	150	0,1	0,1	23,5	95,8	0,9	405	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Итого за прием пищи:	550	19,0	17,0	59,3	473,8	23,6		
Полдник								
Запеканка из творога	130	23,14	11,83	21,05	288,84	0	224	2008
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,3	6,51	50,1	0	367	2008
Молоко кипяченое	200	6,11	5,31	10,1	112,78	3	434	2008
Апельсин свежий	70	0,6	0,1	5,7	30,1	42		
Итого за прием пищи:	450	30,75	19,54	43,36	481,82	45		
Всего за день:		62,25	48,64	142,86	1282,02	70,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	2,0	3,2	21,6	122,0	4,8	2	2008
Каша овсяная "Теркулес" жидкая	130	4,1	5,2	17,0	132,0	0,4	189	2008
Кофейный напиток с молоком	150	4,5	3,9	14,7	111,7	0,8	270	2014
Итого за прием пищи:	320	10,6	12,3	53,3	365,7	6,0		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд.упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Огуец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	150/10/10/1	4,1	4,9	8,2	98,3	5,4	76	2008
Рыба (филе) отварная	60	11,7	0,5	0,4	52,4	0,4	228	2008
Соус польский	20	0,88	12,28	0,2	114,8	0,8	378	2008
Картофель отварной	100	1,9	3,4	15,7	101,7	8	123	2008
Сок абрикосовый	150	0,8	0	19,1	82,5	6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Итого за прием пищи:	550	20,88	21,28	52,6	494,4	22,1		
Полдник								
Голубцы ленивые	150	13,3	16,9	9,7	244,0	18,2	306	2008
Компот из свежих груш ****	150	0,1	0,1	17,6	71,8	0,6	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Пирожки печеные с капустой	50	2,3	1,1	15,9	81,6	0	451	2008
Груша свежая	70	0,3	0,2	7,2	32,9	3,5		
Итого за прием пищи:	440	17,3	18,5	58,9	471,1	22,3		
Всего за день:		52,28	55,18	170,4	1401,8	51,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша рисовая жидкая	130	3,2	4,2	19,4	128,5	0,4	189	2008
Чай с сахаром	150	0,2	0	5,3	21,8	0	266	2014
Итого за прием пищи:	310	5,2	8,9	37,2	250,1	0,4		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Салат из свежих	40	0,6	2,3	3,2	36,5	1,5	33	2012
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	150/10/5	3,4	3,8	10,0	91,3	4,1	91	2008
Котлеты рубленые из птицы	50	8,3	11,7	8,1	170,5	0,4	314	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,0	0	4,5	23,1	3,9	129	2008
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0,1	0	18,2	74,6	1,1	439	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	545	16,2	18,6	62,8	489,2	11,0		
Полдник								
Огурец свежий	50	0,4	0	1,2	7	5		
Жаркое по-домашнему	120	12,9	13,2	11,1	214,2	5,7	258	2008
Компот из чернослива	150	0,4	0,1	28,0	116,3	0,2	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Сдоба обыкновенная	40	3,2	2,4	23,0	125,9	0	464	2008
Банан свежий	70	1,1	0,4	14,7	67,2	7		
Итого за прием пищи:	450	19,3	16,3	86,5	571,4	17,9		
Всего за день:		44,2	46,9	192,1	1381,3	30,2		