



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (группы с 12 часовым пребыванием)

1 День

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБОУ детского сада № 32
Петроградского района
О.Ю. Яковлева
Приказ
№ 185 от « 31 »
_08_2020

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 пшеничная жидкая с сахаром	200/10	2,7	2,4	18,1	105,1	0,5	189	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
Итого за прием пищи:	420	7,2	9,3	43,2	286,7	1,0		
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								
Огулец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3		
Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	85/120	2012
Рыба запеченная в омлете	70	1,4	4,2	2,0	92,9	0,2	249	2012
Картофельное пюре с морковью	120	2,3	2,5	15,7	95,5	7,4	125	2008
Компот из изюма	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	706	23,3	12,3	86,9	554,9	14,7		
Полдник								
Фрикадельки из птицы	50	9,1	7,6	5,1	124,8	0,5	308	2012
Соус молочный	20	0,4	1,24	1,32	18	0	366	2008
Макаронные изделия отварные	160	5,8	4,8	37,1	214,7	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		
Булочка "Творожная"	70	5,8	3,7	25,2	156,7	0	479	2008
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8		
Итого за прием пищи:	550	22,9	17,84	90,32	614,4	8,5		
Всего за день:		56,9	42,54	226,02	1526,6	25,1		

2 день

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	35	4,9	4,9	10	103,8	0	3	2014
Каша рисовая жидкая	200	4,9	6,5	30,0	198,1	0,5	189	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	415	11,3	12,5	48,2	350,8	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								
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,1		
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/5/1	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9	100	2008
Печень по-строгановски	50/50	12,9	7,5	0,4	136,7	10,2	256	2008
Пюре из овощей	150	3,6	4,9	18,8	135,2	12,9	330	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	761	25,6	16,0	98,2	659,3	54,9		
Полдник								
Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,3	61,5	7,5	51	2008
Шницель рыбный натуральный	60	9,6	6,3	5,5	116,3	2,1	242	2008
Пюре картофельное	100	2,0	3,3	14,2	95,8	6,9	335	2008
Напиток из плодов шиповника	180	0,64	0,28	22,0	92,7	180	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка молочная	70	6,6	2,2	45,2	226,2	0,2	477	2008
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
Итого за прием пищи:	560	21,14	17,53	106,9	670,9	200,7		
Всего за день:		61,54	49,13	259,0	1751,6	257,2		

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 джемом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,4	1,7	10	2012
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Омлет натуральный	110	8,5	15,1	1,8	176,1	0,2	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	134,1	1	270	2014
Итого за прием пищи:	400	20,16	32,12	44,02	545,0	8,9		
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								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6		
Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	3,7	4,9	9,3	101,0	7,7	95	2008
Гуляш из отварного мяса	50/30	15,2	14,9	3,6	210,2	0,6	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	0	323	2008
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	755	28,5	25,8	105,7	777,5	21,5		
Полдник								
Голубцы ленивые	150	13,3	14,5	9,8	222,9	18,2	306	2008
Компот из свежих груш	180	0,12	0,12	21,1	86,2	0,72	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Пирожки печеные с картошкой	70	3,1	1,6	21,1	110,7	0	451	2008
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Итого за прием пищи:	500	19,02	16,82	77,3	537,4	26,92		
Всего за день:		71,12	77,84	232,6	1930,5	58,22		

4 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 манная жидкая	200	5,7	6,5	28,8	195,6	0,5	189	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
Итого за прием пищи:	410	10,2	13,4	53,9	377,2	1,0		
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								
Салат картофельный	60	1,1	5,2	8,2	83,5	5,8	43	2008
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	4,0	5,2	7,4	97,4	10,4	84	2008
Пудинг рыбный запеченный	70	9,4	5,3	6,0	108,4	0,2	269	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,4	4,2	11,2	92,9	9,6	349	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5	Рец. изгот. на улаковке	Рец. изгот. на улаковке
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	745	21,5	21,2	67,01	689,0	39,5		
Полдник								
Запеканка из творога	170	30,31	15,5	27,58	278,38	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	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48		
Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0		
Итого за прием пищи:	530	39,82	24,71	73,18	585,36	51		
Всего за день:		75,02	62,41	199,7	1722,2	92,4		

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	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша "Дружба" с сахаром	200/10	6,2	4,1	36,5	206,9	0,8	190	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	425	13,3	11,3	52,2	364,5	1,0		
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								
Салат из свежих	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	4,1	4,9	13,6	120,6	5,5	91	2008
Запеканка картофельная с мясом	140	11,4	11,6	23,4	243,4	11,1	291	2012
Кисель из кураги	180	0,8	0	34,9	142,9	0,2	406	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	665	21,8	21,4	107,5	714,4	19,1		
Полдник								
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,1	12,6		
Макароны, запеченные с яйцом	150	7,4	9,1	29,0	228,8	0,1	208	2012
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,12	0	21,84	89,5	1,32	439	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Ватрушка с творогом и изюмом	70	8,7	6,8	30,7	221,1	0,1	249	2014
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
Итого за прием пищи:	550	18,42	16,4	100,14	629,9	18,12		
Всего за день:		57,02	52,2	265,4	1779,4	39,12		

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	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Каша пшениная жидкая	200	7,1	7,2	34,9	232,3	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	134,1	1	270	2014
Итого за прием пищи:	420	14,2	14,9	74,6	489,0	7,5		
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								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6		
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	4,6	2,1	15,1	96,8	3,7	99	2008
Биточек рыбный	70	9,0	6,1	10,5	132,0	0,2	239	2008
Овощи в молочном соусе	150	2,1	0,1	9,7	49,2	9,8	338	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	735	21,7	9,88	85,32	516,7	23,3		
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	130	2,5	4,8	17,0	121,5	8,0	125	2008
Напиток лимонный ****	180	0,12	0	18,0	74,52	2,3	436	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0		
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Итого за прием пищи:	540	14,82	16,5	97,0	600,42	20,8		
Всего за день:		54,2	44,38	262,52	1676,72	52,5		

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
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,4	1,7	10	2012
Омлет натуральный	140	10,7	19,0	2,2	223,0	0,2	214	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
Итого за прием пищи:	420	19,76	35,22	29,82	516,8	2,4		
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	60	1,0	9,2	7,3	115,9	6,3	43	2008
Щи по-уральски (с крутой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/5/5/1	2,9	3,6	5,9	71,2	6,8	87	2008
Фрикадельки из птицы	70	12,8	10,6	7,0	174,1	0,6	308	2012
Пюре из свеклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8	6,6	324	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	735	24,2	30,3	96,2	758,3	31,1		
Полдник								
Ййцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	1,5	0,1	6,8	34,6	5,9	129	2008
Компот из чернослива	180	0,5	0,2	33,6	139,8	0,3	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка молочная	70	6,6	2,2	45,2	226,2	0,2	477	2008
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8		
Итого за прием пищи:	520	12,6	5,2	102,0	509,5	14,4		
Всего за день:		60,06	73,82	233,62	1855,2	48,8		

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	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша манная жидкая с сахаром	200/10	5,7	2,7	38,5	200,2	0,5	189	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	425	12,8	9,9	54,2	357,8	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								
Винегрет овощной с сельдью	40/30	5,7	6,6	2,7	93,0	4,9	52	2008
Суп картофельный с пшпцей и зеленью петрушки	200/10/1	3,8	3,0	15,7	105,8	8,6	92	2008
Запеканка из печени с рисом	70	9,6	5,5	7,5	129,0	7,0	294	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,4	5,1	11,2	100,2	9,6	349	2008
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	29,9	121,4	1,1	405	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	745	26,2	21,6	97,7	702,3	31,2		
Полдник								
Запеканка из творога	170	30,3	19,3	27,9	413,5	0,3	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	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48		
Пирожки	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0		
Итого за прием пищи:	530	39,81	28,51	73,51	720,58	51,3		
Всего за день:	82,31	63,11	231,01	1851,28	84,1			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Буферброд с джемом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Каша овсяная "Теркулес" жидкая	200	6,5	8,0	26,4	204,4	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	134,1	1	270	2014
Итого за прием пищи:	420	13,6	15,7	66,1	461,1	7,5		
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 соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	4,1	5,2	11,0	111,3	7,2	76	2008
Рыба (филе) отварная	70	13,7	0,5	0,4	61,2	0,5	228	2008
Соус польский	20	0,88	12,28	0,2	114,8	0,8	378	2008
Картофель отварной	120	2,3	4,2	18,8	122,4	9,5	123	2008
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	735	26,98	23,58	85,0	669,4	28,2		
Полдник								
Голубцы ленивые	150	13,3	14,5	9,7	222,3	18,2	306	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5	Рец. изгот. на упак.	Рец. изгот. на упак.
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Пирожки печенье с капустой	70	3,5	1,5	23,5	120,7	0	451	2008
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
Итого за прием пищи:	500	18,4	16,4	49,9	575,3	22,2		
Всего за день:		62,48	58,78	206,6	1776,4	72,3		

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 рисовая жидкая с сахаром	200/10	4,9	2,8	39,7	203,4	0,5	189	2008
Чай с сахаром	180	0,2	0	6,2	25,6	0	266	2014
Итого за прием пищи:	420	6,9	7,5	58,4	328,8	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								
Салат из свежесы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассолыник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	3,9	4,2	13,4	110,6	5,5	91	2008
Котлеты рубленые из птицы	70	11,4	16,4	11,4	238,4	0,5	314	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	1,5	0,1	6,8	34,6	5,9	129	2008
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,1	0	21,8	89,6	1,3	439	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	740	22,4	25,6	89,0	680,7	15,5		
Полдник								
Отулец свежий	50	0,4	0	1,2	7	5		
Жаркое по-домашнему	120	12,9	12,5	11,1	208,1	5,7	258	2008
Компот из чернослива	180	0,6	0,2	34,4	143,2	0,3	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Вафли	30	0,8	1	23,2	106,2	0		
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Итого за прием пищи:	480	17,2	14,3	95,2	582,1	19,0		
Всего за день:	50,0	50,5	248,2	1662,2	35,9			