

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ ДС № 34 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

С.С. Горохова

« 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"
Т.А. Таврова
июля 2023 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения до 5 часов пребывания (завтрак, обед), в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
1 день							
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,40	6,20	26,30	189,30	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК№038	
Итого за прием пищи:	378	8,76	10,30	41,82	287,30		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТК№009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10/1	3,80	5,90	8,40	105,80	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	ТК№025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК№ 004	
Итого за прием пищи:	571	13,22	15,34	61,00	460,90		
Всего за день:		21,98	25,64	102,82	748,20		
2 день							
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК№040	
Итого за прием пищи:	365	10,39	15,80	44,50	300,00		
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	ТК№001	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	ТК№027	

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
Итого за прием пищи:	556	21,70	21,92	56,50	465,60		
Всего за день:		32,09	37,72	101,00	765,60		
3 день							
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TKN№028	
Итого за прием пищи:	360	17,40	22,80	32,60	295,30		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,00	1,00	5,60	TKN№ 011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	4,2	6,30	5,70	98,10	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,1	15,20	3,50	124,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	115	6,1	5,00	28,00	166,50	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№ 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
Итого за прием пищи:	611	27,88	27,16	59,13	492,50		
Всего за день:		45,28	49,96	91,73	787,80		
4 день							
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,50	6,00	20,00	153,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TKN№043	
Итого за прием пищи:	365	11,54	13,30	42,60	322,00		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	TKN№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	TKN№ 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TKN№ 004	
Итого за прием пищи:	565	17,13	18,60	60,73	468,93		
Всего за день:		28,67	31,90	103,33	790,93		
5 день							

Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	2,60	2,50	18,50	128,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	360	9,19	12,20	42,10	274,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,30	1,20	36,50	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,4	1,80	9,40	67,40	1	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,3	9,00	10,00	224,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,80	1,20	14,90	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3	0,00	5,80	85,00	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№ 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№ 004	
Итого за прием пищи:	545	13,00	14,52	41,70	498,10		
Всего за день:		22,19	26,72	83,80	772,10		
6 день							
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№ 028	
Итого за прием пищи:	365	7,62	9,20	42,20	294,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	7,99	2,10	4,38	121,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	TK№032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
Итого за прием пищи:	580	14,89	6,32	61,18	479,20		
Всего за день:		22,51	15,52	103,38	773,20		
7 день							
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	350	18,54	23,32	26,92	294,60		

Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,40	3,00	107,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	140	2,24	5,25	14,56	114,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,00	5,80	85,00	TK№033	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,90	0,20	8,50	40,80	TK№007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
Итого за прием пищи:	600	20,20	11,75	52,04	522,10		
Всего за день:		38,74	35,07	78,96	816,70		
8 день							
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	4,50	6,00	20,00	142,10	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	365	11,09	15,70	43,60	288,10		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5/1	4,50	3,30	11,90	96,10	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	107,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ	150	0,00	0,00	15,00	57,00	TK№034	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK№007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TK№012	
Итого за прием пищи:	595	21,60	15,90	66,70	494,20		
Всего за день:		32,69	31,60	110,30	782,30		
9 день							
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	11,04	13,80	38,00	274,00		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	TK№009	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	109,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	321	2012

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	TK№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK№004	
Итого за прием пищи:	595,5	20,57	12,23	47,90	451,00		
Всего за день:		31,61	26,03	85,90	725,00		
10 день							
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	190,10	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	7,00	28,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	371	7,04	10,20	34,90	280,10		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,24	5,12	1,84	94,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	TK№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TK № 016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TK № 004	
Итого за прием пищи:	580	21,24	16,52	66,74	489,10		
Всего за день:		28,28	26,72	101,64	769,20		
Всего за 10 дней:		304,04	306,88	962,86	7731,03		
В среднем за 1 день:		30,40	30,69	96,29	773,10		

Используемые сборники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.: Речь, 2008.-800с
3. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания.