

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

ГБДОУ ДС № 34 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

С.С. Горохова

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Т.А. Гаврова

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 (обед, полдник), в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
<b>1 день</b>							
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>571</b>	<b>13,22</b>	<b>15,34</b>	<b>61,00</b>	<b>460,90</b>		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>11,70</b>	<b>5,30</b>	<b>36,55</b>	<b>218,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,92</b>	<b>20,64</b>	<b>97,55</b>	<b>679,10</b>		
<b>2 день</b>							
<b>Обед</b>							
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	ТК №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>556</b>	<b>21,70</b>	<b>21,92</b>	<b>56,50</b>	<b>465,60</b>		
<b>Полдник</b>							
КЕФИР	150	4,50	2,50	6,00	46,50	435	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,00	4,60	24,10	164,00	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,50</b>	<b>7,10</b>	<b>30,10</b>	<b>210,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,20</b>	<b>29,02</b>	<b>86,60</b>	<b>676,10</b>		

3 день							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>611</b>	<b>27,88</b>	<b>27,16</b>	<b>59,13</b>	<b>492,50</b>		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,6	5,90	24,00	150,30	467	2008
РЯЖЕНКА	150	2,7	1,50	6,30	60,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,30</b>	<b>7,40</b>	<b>30,30</b>	<b>210,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,18</b>	<b>34,56</b>	<b>89,43</b>	<b>702,80</b>		
4 день							
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,13</b>	<b>18,60</b>	<b>60,73</b>	<b>468,93</b>		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	TKN№008	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	TKN№ 052	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,30	3,60	8,80	89,00	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,90</b>	<b>7,40</b>	<b>31,20</b>	<b>221,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>26,03</b>	<b>26,00</b>	<b>91,93</b>	<b>690,33</b>		
5 день							
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	TKN№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№ 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TKN№ 004	

Итого за прием пищи:	545	13,00	14,52	41,70	498,10		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,7	8,10	34,00	134,00	249	2014
КЕФИР	150	2,50	0,20	6,00	46,50	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4,20	8,30	40,00	180,50		
Всего за день:		17,20	22,82	81,70	678,60		
<b>6 день</b>							
<b>Обед</b>							
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		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	25	3,50	4,50	18,60	124,30	TK№008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	TK№024	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	TK№005	
Итого за прием пищи:	285,5	6,37	7,01	30,20	209,80		
Всего за день:		21,26	13,33	91,38	689,00		
<b>7 день</b>							
<b>Обед</b>							
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		
<b>Полдник</b>							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	434	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7,30	2,30	29,25	144,00	479	2008
Итого за прием пищи:	200	11,70	5,30	36,55	218,20		
Всего за день:		31,90	17,05	88,59	740,30		
<b>8 день</b>							
<b>Обед</b>							
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	TKN№034	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	TKN№007	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	TKN№012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>21,60</b>	<b>15,90</b>	<b>66,70</b>	<b>494,20</b>		
<b>Полдник</b>							
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	TKN№008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	392	2012
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,8	0,20	7,50	38,00	TKN№ 052	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	2,8	2,50	4,50	56,50	TKN№008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>6,48</b>	<b>6,34</b>	<b>33,73</b>	<b>216,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,08</b>	<b>22,24</b>	<b>100,43</b>	<b>711,10</b>		
<b>9 день</b>							
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	TKN№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	TKN№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	TKN№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,50	7,70	39,30	TKN№004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595,5</b>	<b>20,57</b>	<b>12,23</b>	<b>47,90</b>	<b>451,00</b>		
<b>Полдник</b>							
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	76,00	435	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,3	6,00	24,20	134,00	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,65</b>	<b>9,75</b>	<b>30,50</b>	<b>210,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,22</b>	<b>21,98</b>	<b>78,40</b>	<b>661,00</b>		
<b>10 день</b>							
<b>Обед</b>							
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	TKN№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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,24</b>	<b>16,52</b>	<b>66,74</b>	<b>489,10</b>		

<b>Полдник</b>							
КЕФИР	150	2,50	0,20	6,00	46,50	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,30</b>	<b>7,30</b>	<b>30,80</b>	<b>210,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,54</b>	<b>23,82</b>	<b>97,54</b>	<b>699,60</b>		
<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>266,53</b>	<b>231,46</b>	<b>903,55</b>	<b>6927,93</b>		
<b>В среднем за 1 день:</b>		<b>26,65</b>	<b>23,15</b>	<b>90,36</b>	<b>692,79</b>		

**Используемые сборники:**

1. Сборник рецептов 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, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания.