



Н.П. Володченко

2025 года

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/8/6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 180		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 180		КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 180	
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 180					ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 180		
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/11	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/1	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ 200/10	КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РЫСОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ФИНЕ) ОТВАРНАЯ 50	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180/8/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ГРУШ 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25
								БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	
Полдник									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 150
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/8/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 180	ПЕЧЕНЬЕ 50	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 75	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергик) 100		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
		ГРУША СВЕЖАЯ (аллергик) 100	ПЕЧЕНЬЕ 30		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 180	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергик) 100	ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергик) 100	
					ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергик) 100		
					ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергик) 100				



УТВЕРЖДАЮ
Н.П. Володченко
2025 года

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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. 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 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	11,4	4,2	2,0	92,9	0,2	249	2011
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	№ рецеп-туры	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. 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								
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	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	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:	530	21,03	17,48	103,2	655,45	170,7		
Всего за день:		61,43	49,08	255,2	1736,15	227,2		

3 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	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	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 ****	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 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:	470	19,0	16,8	73,8	523,0	26,8		
Всего за день:		71,16	77,82	229,12	1916,1	58,1		

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	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	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		
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		

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	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 свеклы	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 брусничный	150	0,1	0	18,2	74,6	1,1	437	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	9.8	2013
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
Итого за прием пищи:	520	18,4	16,4	96,5	615,0	17,9		
Всего за день:		57,0	52,2	261,8	1764,5	38,9		

6 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	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Каша пшенная 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 гречками	200/10	4,6	2,1	15,1	96,8	3,7	99	2008
Биточек рыбный (треска)	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 ****	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	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:	510	14,8	16,5	94,0	588,0	20,4		
Всего за день:		54,2	44,38	259,52	1664,3	52,1		

7 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
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 крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/5/5	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								
Яйцо 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	№ рецептуры	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 птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10	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		
Пряники	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		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ды, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Каша овсяная "Геркулес" 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. 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 соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	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		
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		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Пирожки печеные 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		

10 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 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 свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассольник 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 брусничный	180	0,1	0	21,8	89,6	1,3	437	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								
Огурец 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		

Примечание!

**** п. 14.21. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" - при отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1-3 лет - 35 мг, для детей 3-6 лет - 50,0 мг на порцию.

Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот или кисель) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией.

Витаминизированные блюда не подогреваются. Витаминизация блюд проводится *под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом)*. Данные о витаминизации блюд заносятся медицинским работником в журнал проведения витаминизации третьих и сладких блюд (таблица 2 приложения № 8 к СанПиН), который хранится один год.

Технологические карты (ТК) на блюда и кулинарные изделия размещены на сайте Управления социального питания, вкладка «Документы».

Используемые сборники рецептов блюд и кулинарных изделий:

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга-СПб.: изд. Речь, 2008г;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технологических нормативов. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012г;
- Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 4-е, переработанное и дополненное, Уфа, 2014г.

ТРЕБУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ

на 10 дней на 1-го человека

Сад 12 часов

№ п/п	Наименование продукта	Ед. изм.	Количество
1.	Апельсины свежие, в/с	кг	0,238
2.	Бананы свежие весовые 1 класс	кг	0,342
3.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	кг	0651
4.	Брусника свежая	кг	0,042
5.	Брюква	кг	0,026
6.	Вафли с начинкой в ассортименте	кг	0,030
7.	Виноград сушеный «Изюм» в/с	кг	0,018
8.	Горох шлифованный целый, 1 сорт	кг	0,016
9.	Горошек зеленый консервы в/с	кг	0,253
10.	Груши свежие поздних сроков созревания I гр., 1 сорт	кг	0,300
11.	Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов	кг	0,045
12.	Дрожжи хлебопекарные сухие	кг	0,006
13.	Йогурт в упаковке производителя, в ассортименте	кг	1,250
14.	Какао-порошок	кг	0,006
15.	Капуста белокочанная квашенная шинкованная	кг	0,054
16.	Капуста цветная свежая, высший сорт	кг	0,058
17.	Капуста белокочанная свежая, 1 класс	кг	0,529
18.	Картофель продовольственный поздний (поступающий в продажу с 01 сентября)	кг	1,749
19.	Кислота лимонная пищевая	кг	0,0001
20.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	кг	0,012
21.	Крахмал картофельный, в/с	кг	0,026
22.	Крупа ячменная перловая №1	кг	0,008
23.	Крупа гречневая ядрица, 1 сорт	кг	0,070
24.	Крупа пшеничная "Артек"	кг	0,040
25.	Лавровый лист сухой	кг	0,0001
26.	Лимоны свежие, в/с	кг	0,020
27.	Лук зелёный свежий	кг	0,036
28.	Лук репчатый свежий, 1 класс	кг	0,275
29.	Макаронные изделия, группа А, в/с	кг	0,103
30.	Манная крупа, марка М	кг	0,082
31.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, в/с	кг	0,102
32.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с	кг	0,183
33.	Молоко питьевое 2,5% жирности,	л	2,617
34.	Морковь свежая столовая, высший сорт	кг	0,501
35.	Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт	кг	0,272
36.	Мясо цыплят-бройлеров (тушки) замороженное, I сорт	кг	0,337
37.	Мясо говядины б/к (лопатка)	кг	0,481
38.	Напиток витаминизированный промышленного производства сухой инстантный (быстрорастворимый) концентрат	кг	0,044
39.	Огурцы соленые зеленцы	кг	0,208
40.	Огурцы свежие, в/с	кг	0,172
41.	Петрушка свежая (зелень)	кг	0,013
42.	Печень говяжья замороженная	кг	0,131

43.	Печенье сахарное в ассортименте	кг	0,040
44.	Плоды шиповника сушеные	кг	0,015
45.	Пряники заварные глазированные без начинки	кг	0,060
46.	Пшено шлифованное, в/с	кг	0,049
47.	Репа свежая столовая	кг	0,062
48.	Рис шлифованный 1 сорт	кг	0,091
49.	Сахар-песок	кг	0,406
50.	Свекла свежая столовая, в/с	кг	0,403
51.	Сельдь соленая слабой соли неразделанная, 1 сорт	кг	0,063
52.	Сметана 15% жирности	кг	0,099
53.	Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет)	кг	0,360
54.	Сок персиковый прямого отжима (для питания детей с 3-х лет)	кг	0,360
55.	Сок яблочный прямого отжима осветленный (для питания детей с 3-х лет)	кг	0,180
56.	Соль пищевая йодированная помол №1, 1 сорт	кг	0,055
57.	Сосиски вареные в ассортименте, категория А или Б	кг	0,060
58.	Сухари панировочные	кг	0,041
59.	Сыр полутвердый	кг	0,061
60.	Творог 5 % жирности	кг	0,357
61.	Томатная паста	кг	0,020
62.	Томаты свежие, высший сорт	кг	0,112
63.	Треска мороженая потрошенная обезглавленная, 1 сорт	кг	0,266
64.	Тыква свежая продовольственная	кг	0,052
65.	Филе Трески мороженое, высшая категория	кг	0,103
66.	Фрукты косточковые сушёные. Абрикосы сушёные (целые плоды) без косточки, высший сорт	кг	0,015
67.	Фрукты косточковые сушёные. Слива сушёная чернослив (целые плоды) без косточки, в/с	кг	0,047
68.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	кг	0,460
69.	Хлопья овсяные «Геркулес»	кг	0,034
70.	Чай черный байховый крупнолистовой	кг	0,005
71.	Чеснок свежий, высший сорт	кг	0,002
72.	Яблоки свежие поздних сроков созревания, 1 сорт	кг	0,213
73.	Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.)	шт	6,709