

Согласовано
Совет по питанию
Протокол № 3 от 03.02.2021



Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часами пребывания в ГБДОУ № 49 Приморского района Санкт-Петербурга, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания с 01.02.2021 по 31.12.2021г

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник ТК№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	7,20	8,30	35,00	262,40	189
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК №038
Итого за прием пищи:	432	10,56	12,40	50,52	360,40	
II Завтрак						
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,80	66,30	ТК №010
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	
Обед						
Огурец соленый	50	0,38	0,00	0,88	6,50	ТК №017
Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	200/10/10/1	5,00	7,70	11,00	179,00	85
Суфле из рыбы	80	6,10	6,40	3,30	142,00	268
Картофельное пюре с морковью	150	3,00	4,80	19,50	134,30	322
Напиток яблочный	180	0,12	0,12	23,60	96,84	ТК №039
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК №012
Итого за прием пищи:	716	17,80	19,82	79,18	662,04	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,00	4,40	9,80	99,00	434
Булочка "Творожная"	60	8,80	2,80	35,10	173,00	479
Итого за прием пищи:	260	14,80	7,20	44,90	272,00	
Всего за день:		43,76	40,02	189,40	1360,74	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№
Завтрак						
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,07	8,10	27,90	205,00	189
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК №040
Итого за прием пищи:	415	11,66	17,80	51,50	351,00	
II Завтрак						
Сок персиковый	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	
Обед						
Помидор свежий	50	0,50	0,13	1,90	12,00	ТК №014
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	4,20	5,20	6,60	121,00	82
Запеканка из печени с рисом	200	19,30	21,00	22,00	355,00	294
Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,24	22,00	93,00	ТК №041
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:	721	26,70	27,19	66,60	651,30	
Полдник						
Кефир	200	6,00	3,30	8,00	62,00	435
Булочка молочная	70	2,80	6,40	0,40	222,00	477
Итого за прием пищи:	270	8,80	9,70	8,40	284,00	
Всего за день:		48,12	54,93	144,30	1364,30	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№
Завтрак						
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10
Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,7	84,00	ТК №028
Итого за прием пищи:	410	21,10	28,20	34,40	342,00	
II Завтрак						
Банан свежий	100	1,53	0,53	21,00	96,00	ТК №006
Итого за прием пищи:	100	1,53	0,53	21,00	96,00	
Обед						
Огурец свежий	50	0,4	0,00	1,30	7,00	к/к
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/10/5/1	5,5	8,20	7,40	115,00	67
Гуляш из отварного мяса	70/70	21,1	21,30	4,90	176,90	277
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,90	33,00	248,00	181
Чай с вареньем	180/15	0,09	0,04	8,20	34,10	393
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:	750	36,39	36,06	68,90	651,30	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,32	7,10	28,80	180,30	467
Ряженка	200	3,60	2,00	8,40	80,00	435
Итого за прием пищи:	260	7,92	9,1	37,2	260,3	
Всего за день:		66,94	73,89	161,50	1349,60	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№
Завтрак						
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,08	8,20	27,40	208,00	189
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК №004
Итого за прием пищи:	415	13,12	15,50	50,00	377,00	
II Завтрак						
Сок яблочный	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	
Обед						
Салат картофельный	50	0,80	7,60	6,00	96,00	43
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	57
Пудинг рыбный запеченный	80	10,10	5,30	20,10	165,00	269
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,50	2,00	9,80	67,00	129
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК №035
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №021
Итого за прием пищи:	725	22,58	24,15	78,10	620,00	
Полдник						
Печенье	40	3,04	4,00	34,70	146,00	ТК №018
Мандарин свежий	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТК №052
Молоко кипяченое	200	5,90	4,00	9,80	99,00	434
Итого за прием пищи:	340	9,74	8,20	52,00	283,00	
Всего за день:		46,40	48,09	197,90	1358,00	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник ТК№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	40	4,52	9,20	13,30	92,00	3
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	3,50	3,30	24,70	173,00	190
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК №026
Итого за прием пищи:	420	11,22	15,30	51,60	342,00	
II Завтрак						
Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК №002
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	
Обед						
Салат из свеклы	50	0,80	2,90	1,50	45,60	33
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,50	2,40	12,50	90,00	83/121
Запеканка картофельная с мясом	200	8,40	12,00	13,30	269,00	291
Соус сметанный	50	1,00	2,00	3,00	37,30	354
Компот из кураги	180	0,36	0,00	7,00	102,00	ТК №044
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №021
Итого за прием пищи:	750	18,64	20,25	60,80	660,90	
Полдник						
Ватрушка с творогом	60	2,06	9,70	41,10	195,00	249
Кефир	200	6,00	3,30	8,00	62,00	435
Итого за прием пищи:	260	8,06	13	49,1	257,00	17,3
Всего за день:		38,52	49,05	177,00	1330,40	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник ТК№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	4,60	6,30	18,30	190,00	189
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК №028
Итого за прием пищи:	415	8,80	10,80	46,80	342,00	
II Завтрак						
Сок персиковый	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	
Обед						
Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТК №015
Суп картофельный с горохом и гречками	200/15	3,60	4,50	20,00	164,00	81
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,50	16,10	7,90	161,30	263
Овощи в молочном соусе	130	2,94	4,94	12,10	107,50	338
Кисель из яблок	180	0,12	0,12	22,70	105,40	ТК №042
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №021
Итого за прием пищи:	705	19,14	26,61	87,50	662,20	
Полдник						
Печенье	50	3,80	5,00	43,20	185,00	ТК №018
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК №038
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005
Итого за прием пищи:	320	6,72	7,50	56,22	277,50	
Всего за день:		35,62	45,15	208,32	1359,70	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник ТК№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10
Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК №043
Итого за прием пищи:	410	23,94	31,00	28,50	358,50	
II Завтрак						
Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50	ТК №002
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	
Обед						
Салат из моркови и яблок	50	0,43	0,05	3,94	41,30	40
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,5	4,50	4,00	159,00	76
Котлета рубленая из птицы	70	13,1	2,75	10,90	120,20	305
Пюре из свеклы	150	2,4	5,90	15,60	121,80	324
Компот из изюма	180	0,4	0,00	7,00	102,00	ТК №045
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	0,9	0,20	8,50	40,80	ТК №007
Батон обогащенный	20	1,5	0,60	10,30	52,40	ТК №012
Итого за прием пищи:	705	24,23	13,70	60,24	637,50	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,00	4,40	9,80	99,00	434
Булочка «Творожная»	65	9,50	3,00	38,00	187,00	479
Итого за прием пищи:	265	15,50	7,40	47,80	286,00	
Всего за день:		64,27	52,60	152,04	1352,50	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник ТК№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,90	10,00	69,00	3
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,08	8,20	27,40	208,00	189
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК №040
Итого за прием пищи:	415	12,67	17,90	51,00	354,00	
II Завтрак						
Сок абрикосовый	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,9
Обед						
Огурец свежий	50	0,38	0,00	1,30	7,00	ТК №015
Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки	2000/10/5/1	6,00	4,40	16,00	159,90	77
Пудинг из печени с морковью	80	17,92	7,84	7,20	172,80	34
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344
Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	18,00	68,40	ТК №046
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК №012
Итого за прием пищи:	721	29,90	19,94	76,80	636,80	
Полдник						
Пряник	60	3,60	2,80	45,00	148,00	ТК №019
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК №035
Мандарин свежий	100	0,8	0,20	7,50	38,00	ТК №052
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005
Итого за прием пищи:	446	7,20	5,50	65,40	276,50	
Всего за день:		50,73	43,58	211,00	1345,10	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник ТК№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2
Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	205	6,70	9,70	24,40	211,00	189
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК №028
Итого за прием пищи:	415	10,90	14,20	52,90	363,00	
II Завтрак						
Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	96,00	ТК №006
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед						
Огурец соленый	50	0,38	0,00	0,90	6,50	ТК №017
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	1,60	4,90	18,30	171,00	57
Рыба (филе) отварная	80	14,70	0,50	0,00	165,00	228
Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354
Пюре картофельное	150	3,20	5,00	21,30	147,00	321
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	ТК №038
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК №012
Итого за прием пищи:	757	21,80	12,00	60,50	603,00	
Полдник						
Ряженка	200	5,8	5,00	8,400	101,00	401
Пирожки печеные с капустой и яйцом	65	3,03	7,80	31,50	180,00	456
Итого за прием пищи:	265	8,83	12,8	39,9	281,00	
Всего за день:		43,06	39,53	174,30	1343,00	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№
Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	4,32	5,50	9,30	82,70	1
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,10	6,80	27,90	232,00	189
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК №035
Итого за прием пищи:	431	9,39	13,60	45,60	341,70	
II Завтрак						
Сок персиковый	180	0,96	0,24	17,80	78,00	442
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	
Обед						
Салат из свеклы	50	0,80	2,90	4,00	45,60	33
Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	5,70	7,50	13,10	154,20	73
Суфле куриное	70	10,40	4,00	9,30	135,30	310
Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,00	3,40	19,40	121,80	205
Компот из свежих груш	180	0,12	0,12	21,72	88,20	ТК №047
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК №003
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,90	66,00	ТК №021
Итого за прием пищи:	725	23,90	18,79	86,82	642,10	
Полдник						
Кефир	200	3,30	0,30	8,00	62,00	435
Сдоба обыкновенная	70	5,04	2,94	37,24	221,00	464
Итого за прием пищи:	270	8,34	3,24	45,24	283,00	
Всего за день:		42,59	35,87	195,46	1344,80	

**РАСЧЕТ ТРЕБУЕМОГО КОЛИЧЕСТВА
ПРОДУКТОВ НА 1 РЕБЕНКА НА 10 ДНЕЙ
(Сад 10 часов)**

№ п/п	Наименование продукта	Количество, кг
1.	Бананы свежие	0,286
2.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	0,484
3.	Ванилин	0,00007
4.	Варенье стерилизованное	0,015
5.	Виноград сушеный «Изюм» в/с	0,018
6.	Горох шлифованный целый	0,014
7.	Горошек зеленый консервы	0,185
8.	Груши свежие	0,375
9.	Джем стерилизованный в ассортименте без консервантов	0,033
10.	Дрожжи хлебопекарные сухие	0,004
11.	Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте	0,200
12.	Какао-порошок	0,005
13.	Капуста белокочанная свежая	0,222
14.	кефир 2,5% жирности	0,621
15.	Картофель продовольственный	1,323
16.	Кисель плодово-ягодный на плодовых или ягодных экстрактах концентрированных соков (концентрат)	0,022
17.	Кислота лимонная пищевая	0,001
18.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	0,007
19.	Крахмал картофельный	0,007
20.	Крупа ячменная перловая	0,004
21.	Крупа гречневая ядрица	0,060
22.	Крупа пшеничная "Полтавская"	0,040
23.	Фрукты сухие (курага)	0,019
24.	Лимоны свежие	0,035
25.	Лук зелёный свежий	0,010
26.	Лук репчатый свежий	0,177
27.	Макаронные изделия	0,058
28.	Мандарины свежие, в/с	0,270
29.	Манная крупа	0,060
30.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное	0,082
31.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности	0,211
32.	Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности	2,512
33.	Морковь свежая столовая	0,346
34.	Мука пшеничная хлебопекарная	0,292
35.	Мясо говядины б/к (лопатка)	0,358
36.	Огурцы соленые зеленцы	0,123
37.	Огурцы свежие	0,158
38.	Петрушка свежая (зелень)	0,006
39.	Печень говяжья замороженная	0,245
40.	Печенье сахарное в ассортименте	0,090
41.	Плоды шиповника сухие	0,018
42.	Пряники заварные глазированные без начинки	0,060
43.	Пшено шлифованное	0,049
44.	Репа свежая столовая	0,056
45.	Рис шлифованный	0,095

46.	Ряженка 4,0% жирности	0,412
47.	Сахар белый кристаллический	0,194
48.	Свекла свежая столовая	0,401
49.	Сметана 15% жирности	0,087
50.	Сок абрикосовый прямого отжима (для питания детей до 3-х лет)	0,180
51.	Сок персиковый прямого отжима (для питания детей до 3-х лет)	0,720
52.	Сок яблочный прямого отжима (для питания детей до 3-х лет)	0,180
53.	Соль пищевая йодированная	0,023
54.	Сухари панировочные	0,01
55.	Сыр полутвердый	0,024
56.	Творог 5 % жирности	0,052
57.	Томатная пюре	0,014
58.	Томаты свежие	0,051
59.	Филе Горбуши мороженое, высшая категория	0,114
60.	Филе Трески мороженое, высшая категория	0,177
61.	Филе птицы (полуфабрикат)	0,144
62.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	0,215
63.	Хлопья овсяные «Геркулес»	0,030
64.	Чай черный байховый крупнолистовой	0,004
65.	Яблоки свежие	0,252
66.	Яйцо куриное пищевое столовое, 1 категория (шт.)	8,0

ГБДОУ детский сад № 49