

Согласовано
Совет по питанию
Протокол № 2 от 28.12.2022



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 49
Л.В. Ермолова

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием в ГБДОУ № 49 Приморского района Санкт-Петербурга, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания с 01.01.2023 по 31.12.2023г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	год издания
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,00	62,00	1	2012
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	155	5,04	6,20	26,30	189,30	189	2008
Чай с лимоном	180	3,20	1,80	13,60	77,00	ТК №038	
Итого за прием пищи:	365	11,50	10,30	41,82	287,30		
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	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
Картофельное пюре 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:	576,00	13,22	15,34	61,00	460,90		
Уплотненный полдник							
Плов из птицы	160	6,50	9,80	17,70	209,20	304	2012
Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК №030	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК №003	
Булочка домашняя	50	3,60	5,90	24,00	150,30	479	2008
Итого за прием пищи:	382	11,10	15,80	55,10	418,50		
Всего за день:		36,30	43,80	177,80	1 274,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
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	1,80	13,60	77,00	ТК №040	
Итого за прием пищи:	365	10,39	14,80	44,50	300,00		
II Завтрак							
Сок персиковый	150	0,80	0,20	14,80	65,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,80	65,00		
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
Пудинг из печени с морковью	50	11,20	4,90	4,50	108,00	34	2012
Пюре из свеклы	110	1,80	4,10	11,40	89,00	324	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	
Итого за прием пищи:	541	19,20	13,90	54,80	446,60		
Уплотненный полдник							
Рыба, припущенная в молоке	50	8,30	5,33	0,20	81,00	246	2012
Пюре картофельное	110	2,38	3,70	15,70	107,00	335	2008
Компот из свежих яблок	150	0,10	0,10	18,10	75,00	ТК №051	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,12	6,40	31,00	ТК №003	
Булочка молочная	50	2,00	4,60	24,10	164,00	477	2008
Итого за прием пищи:	375	13,78	13,85	64,5	458,00		
Всего за день:		44,20	42,70	179,00	1 269,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
Салат из горошка зеленого 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	ТК №028	
Итого за прием пищи:	360	17,40	22,80	32,60	295,30		
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							
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК №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	15,10	15,30	3,50	134,00	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,80	4,80	26,80	174,00	181	2008
Напиток лимонный	150	0,10	0,00	14,10	54,00	ТК №037	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,10	6,40	31,00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	580	26,50	26,50	57,50	496,70		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	150	13,30	16,90	9,80	244,60	306	2008
Булочка домашняя	50	3,60	5,90	24,00	150,30	467	2008
Чай с вареньем	150/10	0,10	0,00	6,80	28,00	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,10	6,40	31,00	ТК №003	
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005	
Итого за прием пищи:	475	20,80	25,40	51,50	510,40		
Всего за день:		65,30	75,20	157,10	1 372,90		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1	2012
Каша овсяная «геркулес» жидкая с маслом сливочным	155	5,00	7,30	18,30	158,00	189	2008
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК №043	
Итого за прием пищи:	365	12,00	14,60	40,90	327,00		
II Завтрак							
Сок яблочный	150	0,80	0,20	15,20	64,50	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	15,20	64,50		
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
Компот из свежих груш	150	0,10	0,10	18,10	73,50	ТК №036	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,63	0,20	10,63	51,63	ТК №016	
Батон обогащенный	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК №004	
Итого за прием пищи:	575	17,20	18,70	71,80	514,40		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	100	17,70	9,10	16,10	221,00	224	2008
Соус молочный (сладкий)	30	0,50	1,40	3,90	30,00		
Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК №030	
Печенье	20	2,80	3,60	14,90	94,40	ТК №008	
Итого за прием пищи:	305	21,00	14,10	41,90	373,40		
Всего за день:		51,00	47,60	169,80	1 279,30		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
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	1,80	13,60	77,00	ТК №026	
Итого за прием пищи:	360	9,20	11,20	42,10	274,00		
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	40	0,60	2,30	1,20	36,50	33	2012
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	83	2012
Запеканка картофельная с мясом	150	6,30	9,00	10,00	224,00	210	2012
Соус сметанный	20	0,30	0,80	1,20	14,90	354	2012
Компот из кураги	150	0,30	0,00	5,80	85,00	ТК №031	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,60	0,20	10,60	51,60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	550	12,50	14,10	38,20	479,40		
Уплотненный полдник							
Помидор свежий	50	0,60	0,10	1,90	12,00	ТК №001	
Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,20	2,70	15,50	97,40	2008	2012
Яйцо вареное	20	2,40	2,20	0,10	31,50		
Чай с лимоном	158	0,10		7,10	29,00	ТК №024	
Ватрушка с творогом	50	1,70	8,10	34,00	134,00	249	2014
Итого за прием пищи:	398	8,00	13,10	58,60	303,90		
Всего за день:		30,30	38,90	154,40	1 127,80		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30	1,40	2,10	15,80	68,00	2	2012
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	155	3,40	4,70	13,70	142,00	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК №028	
Итого за прием пищи:	365	7,60	9,20	42,20	294,00		
II Завтрак							
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
Итого за прием пищи:	100	0,80	0,20	7,50	38,00		
Обед							
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК №011	
Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	81	2012
Фрикадельки рыбные отварные	60	6,40	12,10	5,90	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	ТК №032	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,10	6,40	31,00	ТК №003	
Батон обогащенный	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК №004	
Итого за прием пищи:	560	13,30	16,30	62,70	479,20		
Уплотненный полдник							
Котлета рубленая из говядины	60	8,90	6,70	9,00	205,10	282	2012
Картофельное пюре с морковью	120	2,30	3,90	15,60	107,40	322	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,10	6,40	31,00	ТК №003	
Батон обогащенный	15	1,1	0,50	7,70	39,30	ТК №004	
Чай с сахаром	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	ТК №030	
Итого за прием пищи:	365	13,30	11,20	45,70	410,80		
Всего за день:		35,00	36,90	158,10	1 222,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	год издания
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	13,90	1,90	93,20	241	2008
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК №029	
Итого за прием пищи:	350	18,50	23,30	26,90	294,60		
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	40	0,30	0,00	3,20	33,00	40	2012
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	76	2012
Котлета рубленая из птицы	60	11,20	2,40	9,30	103,00	305	2012
Пюре из свеклы	110	1,80	4,10	11,40	89,00	324	2012
Компот из изюма	150	0,30	0,00	5,80	85,00	ТК №033	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,10	6,40	31,00	ТК №003	
Батон обогащенный	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК №004	
Итого за прием пищи:	555	19,80	10,50	46,80	487,30		
Уплотненный полдник							
Яйцо вареное	40	4,90	4,50	0,30	63,00	213	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	120	2,00	1,60	7,80	53,50	129	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
Печенье	30	4,20	5,40	22,40	152,00	ТК №008	
Чай с вареньем	150/10	0,10		6,80	28,00	392	2012
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005	
Итого за прием пищи:	475	15,70	14,20	52,40	404,00		
Всего за день:		54,60	48,50	141,60	1 256,40		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК №	год издания
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	3,40	6,90	10,00	69,00	3	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	155	4,20	5,60	18,70	142,10	189	2008
Чай с молоком	180	3,20	1,80	13,60	77,0	ТК №026	
Итого за прием пищи:	365	10,80	14,30	42,30	288,10		
II Завтрак							
Сок абрикосовый	150	0,80	0,20	15,20	64,50	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	15,20	64,50		
Обед							
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК №011	
Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10	77	2012
Пудинг из печени с морковью	50	11,20	4,90	4,50	108,00	34	2012
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	344	2012
Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	150	0,00	0,00	15,00	57,00	ТК №034	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК №012	
Итого за прием пищи:	600	21,60	15,90	66,70	495,10		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	100	17,70	9,10	16,10	221,00	224	2008
Соус молочный (сладкий)	30	0,50	1,40	3,90	30,00	соус	30
Молоко кипяченое	150	4,40	3,00	7,30	74,20	434	2008
Булочка домашняя	50	3,60	5,90	24,00	150,30	467	2008
Итого за прием пищи:	330	26,20	19,40	51,30	475,50		
Всего за день:		59,40	49,80	175,50	1 323,20		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
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	ТК №028	
Итого за прием пищи:	365	9,20	11,80	46,80	280,00		
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	40	0,30	0,00	0,70	5,20	ТК №009	
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70	57	2012
Рыба (филе) отварная	60	11,00	0,40	0,00	139,00	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
Компот из кураги	150	0,30		5,80	85,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,30	0,10	8,50	41,00	ТК №007	
Батон обогащенный	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК №004	
Итого за прием пищи:	590	21,10	12,20	48,70	542,00		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	150	13,30	16,90	9,80	244,60	298	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,10	6,40	31,00	ТК №003	
Пирожки печеные с капустой и яйцом	50	2,30	6,00	24,20	134,00	451	2008
Чай с сахаром	150/5			7,00	28,00		
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005	
Итого за прием пищи:	470	19,40	25,50	51,90	494,10		
Всего за день:		51,20	50,00	168,40	1 412,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	год издания
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	155	3,80	6,10	20,90	154,10	189	2008
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	33,40	ТК№035	
Итого за прием пищи:	371	7,00	10,20	36,30	249,70		
II Завтрак							
Сок персиковый	150	0,80	0,20	15,20	64,50	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	15,20	64,50		
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	10,20	5,10	1,80	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	ТК№036	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,70	51,70	ТК№016	
Батон обогащенный	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК№004	
Итого за прием пищи:	575	21,20	16,50	66,80	489,80		
Уплотненный полдник							
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК№011	
Жаркое по-домашнему	120	14,00	13,20	13,50	144,00	276	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,10		8,50	36,00	ТК№031	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,10	6,40	31,00	ТК№003	
Сдоба обыкновенная	50	3,80	7,10	24,80	164,00	464	2008
Итого за прием пищи:	418	19,20	20,40	54,20	380,60		
Всего за день:		48,20	47,30	172,50	1 184,60		