

Согласовано
Совет по питанию
Протокол № 2 от 28.12.2022



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 49
Д.В.Ермолова

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10-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 ТК№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	30	3,20	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 молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК №026
Итого за прием пищи:	650	13,60	15,20	55,60	401,40	
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	0,40	0,00	0,90	6,50	ТК №017
Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	200/10/10	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	0,10	0,10	23,60	96,80	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:	725	17,80	19,80	79,20	662,00	
Полдник						
Молоко кипяченое	200	6,00	4,40	9,80	99,00	434
Булочка домашняя	60	4,30	7,10	28,80	180,30	479
Итого за прием пищи:	260	10,30	11,50	38,60	279,30	
Всего за день:		42,30	47,10	188,20	1 409,00	

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	3,40	6,90	10,00	69,00	3
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,10	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	11,70	17,80	51,50	351,00	
II Завтрак						
Сок персиковый	180	0,50	0,00	29,70	122,40	442
Итого за прием пищи:	180	0,50	0,00	29,70	122,40	
Обед						
Помидор свежий	50	0,50	0,10	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
Пудинг из печени с морковью	80	17,90	7,80	7,20	172,80	
Пюре из свеклы	150	2,40	5,60	15,60	121,80	
Напиток из плодов шиповника	180	0,60	0,20	22,00	93,00	ТК №041
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:	701	27,70	19,50	67,40	590,90	
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:		48,70	47,00	157,00	1 348,30	

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	12,70	84,00	ТК №028
Итого за прием пищи:	410	21,10	28,20	34,40	341,50	
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 свежий	50	0,4	0,00	1,30	7,00	к/к
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	180/10/5	5,50	8,20	7,40	115,00	67
Гуляш из отварного мяса	70/70	21,10	21,30	4,90	176,90	277
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,20	5,90	33,00	248,00	181
Напиток лимонный	180	0,10	0,00	16,90	64,80	393
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:	725	36,40	36,00	77,60	682,00	
Полдник						
Булочка домашняя	60	4,30	7,10	28,80	180,30	467
Ряженка	200	3,60	2,00	8,40	80,00	435
Итого за прием пищи:	260	7,90	9,10	37,20	260,30	
Всего за день:		66,90	73,80	170,20	1 379,80	

4 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	3,20	4,10	7,00	62,00	1
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,10	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	13,10	15,50	50,00	377,00	
II Завтрак						
Сок яблочный	180	1,00	0,20	17,80	78,00	442
Итого за прием пищи:	180	1,00	0,20	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
Компот из свежих груш	180	0,10	0,10	21,70	88,20	ТК №047
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016
Батон обогащенный	25	1,90	0,80	12,90	66,00	ТК №021
Итого за прием пищи:	725	22,70	24,30	91,40	674,20	
Полдник						
Лапша молочная	150	3,40	2,90	12,90	92,00	113
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК №035
Печенье	40	3,00	4,00	34,70	146,00	ТК №018
Итого за прием пищи:	376	6,40	6,90	56,00	272,00	
Всего за день:		43,20	46,90	215,20	1 401,20	

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	4,50	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	11,20	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	0,40	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	1,90	0,80	12,90	66,00	ТК №021
Итого за прием пищи:	750	18,70	20,30	60,80	660,90	
Полдник						
Ватрушка с творогом	60	2,10	9,70	41,10	195,00	249
Кефир	200	6,00	3,30	8,00	62,00	435
Итого за прием пищи:	260	8,10	13,00	49,10	257,00	
Всего за день:		38,60	49,10	177,00	1 330,40	

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	150	5,30	6,10	25,60	178,40	189
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК №028
Итого за прием пищи:	360	9,50	10,60	54,10	330,40	
II Завтрак						
Мандарин свежий	100	0,80	0,20	7,50	38,00	ТК №052
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	2,90	4,90	12,10	107,50	338
Кисель из яблок	180	0,10	0,10	22,70	105,40	ТК №042
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016
Батон обогащенный	25	1,90	0,80	12,90	66,00	ТК №021
Итого за прием пищи:	705	19,10	26,60	87,50	662,20	
Полдник						
Печенье	50	3,80	5,00	43,20	185,00	ТК №018
Чай с лимоном	180/6/7	0,10	0,00	8,50	36,00	ТК №038
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005
Итого за прием пищи:	343	6,70	7,50	56,20	277,50	
Всего за день:		36,10	44,90	205,30	1 308,10	

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	23,90	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	0,40	0,10	3,90	41,30	40
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,50	4,50	4,00	159,00	76
Котлета рубленая из птицы	70	13,10	2,80	10,90	120,20	305
Пюре из свеклы	150	2,40	5,90	15,60	121,80	324
Компот из изюма	180	0,40	0,00	7,00	102,00	ТК №045
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	0,90	0,20	8,50	40,80	ТК №007
Батон обогащенный	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК №012
Итого за прием пищи:	705	24,20	13,80	60,20	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:		64,20	52,70	152,00	1 352,50	

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	3,40	6,90	10,00	69,00	3
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,10	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	12,70	17,90	51,00	354,00	
II Завтрак						
Сок абрикосовый	180	1,00	0,20	17,80	78,00	442
Итого за прием пищи:	180	1,00	0,20	17,80	78,00	0,9
Обед						
Огурец свежий	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТК №015
Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки	200/10/5	6,00	4,40	16,00	159,90	77
Пудинг из печени с морковью	80	17,90	7,80	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:	720	29,90	19,90	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
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005
Итого за прием пищи:	346	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	0,40	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	175,30	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
Компот из кураги	180	0,40	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	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК №012
Итого за прием пищи:	740	23,80	12,20	69,60	720,00	
Полдник						
Ряженка	200	5,80	5,00	8,400	101,00	401
Пирожки печеные с капустой и яйцом	65	2,80	7,20	29,00	165,60	456
Итого за прием пищи:	265	8,60	12,20	37,40	266,60	
Всего за день:		44,80	39,10	180,90	1 445,60	

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	4,30	5,50	9,30	82,70	1
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,10	8,10	27,90	225,00	189
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК №035
Итого за прием пищи:	431	9,40	13,60	45,60	341,70	
II Завтрак						
Сок персиковый	180	1,00	0,20	17,80	78,00	442
Итого за прием пищи:	180	1,00	0,20	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	0,10	0,12	21,72	88,20	ТК №047
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,10	6,40	31,00	ТК №003
Батон обогащенный	25	1,90	0,80	12,90	66,00	ТК №021
Итого за прием пищи:	705	23,90	18,80	86,80	642,10	
Полдник						
Кефир	200	3,30	0,30	8,00	62,00	435
Сдоба обыкновенная	70	5,00	2,90	37,20	230,00	464
Итого за прием пищи:	270	8,30	3,20	45,20	292,00	
Всего за день:		42,60	35,80	195,40	1 353,80	