

Согласовано
Совет по питанию
Протокол № 2 от 28.12.2022



УТВЕРЖДАЮ
ГБДОУ № 49
Л.В. Ермолова

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 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	3,20	4,10	7,00	62,00	1	2012
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	7,20	8,30	35,00	262,40	189	2008
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00		
Итого за прием пищи:	415	13,60	15,20	55,60	401,40		
II Завтрак							
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,80	66,30	368	2012
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	2012
Суфле из рыбы	80	6,10	6,40	3,30	125,00	268	2012
Картофельное пюре с морковью	150	3,00	4,80	19,50	134,30	322	2012
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	645,00		
Уплотненный полдник							
Плов из птицы	200	20,00	18,50	33,50	204,00	304	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016	
Напиток витаминизированный	180	5,50	2,00	3,50	153,90	ТК №022	
Булочка домашняя	60	4,40	7,10	28,80	132,00	479	2008
Итого за прием пищи:	465	31,60	27,80	76,40	541,10		
Всего за день:		63,60	63,40	226,00	1 653,80		

2 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 рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,10	8,10	27,90	205,00	189	2008
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		
П Завтрак							
Сок персиковый	180	1,00	0,20	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1,00	0,20	17,80	78,00		
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	118,00	82	2012
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	20	1,50	0,60	10,30	52,40	ТК №012	
Итого за прием пищи:	756	28,10	19,60	70,00	601,00		
Уплотненный полдник							
Рыба , припущенная в молоке	70	8,30	0,50	0,30	144,40	246	2012
Пюре картофельное	130	2,70	4,60	17,50	119,40	335	2008
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,70	88,20	ТК №048	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,10	6,40	31,00	ТК №003	
Булочка молочная	50	4,30	0,90	25,90	130,00	477	2008
Итого за прием пищи:	445	16,40	6,20	71,80	513,00		
Всего за день:		57,20	43,80	211,10	1 543,00		

3 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
Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012
Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2008
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							
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	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТК №015	
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	200/5/1	5,50	8,20	7,40	115,00	67	2012
Гуляш из отварного мяса	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,20	5,90	33,00	240,00	181	2008
Напиток лимонный	180	0,10		16,90	64,80	392	2012
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:	736	24,40	26,00	87,60	693,90		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	150	13,30	14,50	9,80	222,90	298	2012
Чай с вареньем	180/15	0,10		8,20	33,60	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016	
Батон обогащенный	15	1,10	0,50	7,70	39,30	ТК №004	
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005	
Итого за прием пищи:	505	19,00	17,70	40,80	403,30		
Всего за день:		65,10	72,40	178,30	1 509,20		

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 манная жидкая с маслом сливочным	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
Какао с молоком	180	3,80	3,20	15,60	107,00	ТК №043	
Итого за прием пищи:	415	13,00	15,30	49,60	372,00		
II Завтрак							
Сок яблочный	180	1,00	0,20	17,80	78,00	442	2008
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	2008
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,60	8,30	10,30	141,00	57	2012
Пудинг рыбный запеченный	80	10,10	5,30	20,10	165,00	269	2012
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,50	2,00	9,80	67,00	129	2008
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		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	130	23,00	11,80	20,90	283,30	224	2008
Соус молочный (сладкий)	50	0,90	2,30	6,50	39,00		
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	392	2012
Печенье	30	2,30	3,00	26,00	111,00	ТК №018	
Итого за прием пищи:	396	26,20	17,10	61,80	467,30		
Всего за день:		62,90	56,90	220,60	1 591,50		

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	40	2,30	3,90	9,70	92,00	3	2012
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,20	10,00	26,80	209,00	190	2008
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК №040	
Итого за прием пищи:	420	11,70	16,70	50,10	378,00		
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	2012
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,50	2,40	12,50	92,00	84	2012
Запеканка картофельная с мясом	200	8,40	12,00	13,30	269,00	291	2012
Соус сметанный	50	1,00	2,00	3,00	37,30	354	2012
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	662,90		
Уплотненный полдник							
Помидор свежий	50	0,60	0,10	1,90	12,00	ТК №014	
Яйцо вареное	20	2,40	2,20	0,10	30,40		
Макаронные изделия отварные	150	4,00	3,40	19,40	121,80	208	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,10		8,50	36,00	ТК №038	
Ватрушка с творогом	70	2,40	11,30	48,00	227,50	249	2014
Итого за прием пищи:	483	9,50	17,00	77,90	427,70		
Всего за день:		40,50	54,50	204,30	1 539,10		

6 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
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	7,20	8,30	35,00	226,40	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК №028	
Итого за прием пищи:	415	11,40	12,80	63,50	378,40		
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	50	0,40	0,00	1,30	7,00	ТК №015	
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	3,60	4,50	20,00	147,00	81	2012
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,50	16,10	7,90	161,30	263	2012
Овощи в молочном соусе	130	1,80	0,10	8,50	75,20	338	2008
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:	700	18,00	21,80	83,90	612,90		
Уплотненный полдник							
Котлета мясная (говядина)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	282	2012
Картофельное пюре с морковью	150	2,90	2,50	19,60	99,30	125	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №003	
Сдоба обыкновенная	50	3,80	7,10	24,80	103,00	464	2008
Напиток витаминизированный	180	5,50	2,00	3,50	153,90	ТК №022	
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005	
Итого за прием пищи:	565	29,20	26,90	73,20	567,70		
Всего за день:		59,40	61,70	228,10	1 597,00		

7 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
Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012
Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2008
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	2012
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	76	2012
Котлета рубленая из птицы	70	13,10	2,80	10,90	120,20	305	2012
Пюре из свеклы	150	2,40	5,60	15,60	121,80	324	2012
Компот из изюма	180	0,40	0,00	7,00	102,00	ТК №045	
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:	715	25,40	14,00	64,90	667,30		
Уплотненный полдник							
Яйцо вареное	40	4,90	4,50	0,30	60,90	213	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,20	2,00	9,80	88,00	129	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,70	0,20	10,60	51,00	ТК №016	
Печенье	50	3,80	5,00	43,20	223,00	ТК №018	
Чай с вареньем	180/15	0,10	0,00	8,20	34,10	393	2012
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005	
Итого за прием пищи:	560	15,50	14,20	76,60	513,50		
Всего за день:		65,40	59,70	185,50	1 609,80		

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	205	6,00	8,00	27,00	203,00	189	2008
Чай с молоком	180	3,20	2,80	13,60	77,00	ТК №040	
Итого за прием пищи:	415	12,59	17,70	50,60	349,00		
II Завтрак							
Сок абрикосовый	180	1,00	0,20	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1,00	0,20	17,80	78,00		
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	2012
Пудинг из печени с морковью	80	17,90	7,80	7,20	172,80	34	2014
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	344	2012
Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	180	0,00	0,00	18,00	68,40	ТК №046	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,20	12,70	61,20	ТК №056	
Батон обогащенный	25	1,90	0,80	12,90	65,90	ТК №021	
Итого за прием пищи:	730	30,60	20,10	81,50	660,30		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	130	23,00	11,80	20,90	283,30	224	2008
Соус молочный (сладкий)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	367	2008
Молоко кипяченое	200	6,00	4,00	9,80	98,90	434	2008
Булочка домашняя	60	4,40	7,10	28,80	132,00	467	2008
Итого за прием пищи:	440	34,30	25,20	66,00	553,20		
Всего за день:		78,50	63,20	215,90	1 640,50		

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 маслом	30	3,20	4,10	7,00	62,00	1	2012
Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом	205	6,70	9,70	24,40	211,00	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	ТК №028	
Итого за прием пищи:	415	12,70	16,20	44,10	357,00		
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	5,60	8,30	10,30	126,00	57	2012
Рыба (филе) отварная	80	14,70	0,50	0,00	165,00	228	2012
Соус сметанный	20	0,30	1,00	1,20	14,80	354	2012
Пюре картофельное	150	3,20	5,00	21,30	147,00	335	2012
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	27,80	15,60	61,60	664,70		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	150	13,30	14,50	9,80	222,90	298	2012
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,00	0,10	6,40	31,00	ТК №003	
Пирожок печеный с капустой и яйцом	75	3,50	9,00	36,30	201,00	451	2008
Йогурт в индивидуальной упаковке	100	2,80	2,50	4,50	56,50	ТК №005	
Итого за прием пищи:	550	20,60	26,10	65,40	545,40		
Всего за день:		62,60	58,40	192,10	1 663,10		

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 джемом	40	1,90	2,80	21,10	90,70	2	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,10	6,80	27,90	232,00	189	2008
Чай с сахаром	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	ТК №035	
Итого за прием пищи:	431	7,00	9,60	57,40	356,70		
II Завтрак							
Сок персиковый	180	1,00	0,20	17,80	78,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1,00	0,20	17,80	78,00	0,9	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,80	2,90	4,00	45,60	33	2012
Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	73	2012
Суфле куриное	70	10,40	4,00	9,30	135,30	310	2012
Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,00	3,40	19,40	121,80	205	2012
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:	715	24,60	18,90	91,00	629,10		
Уплотненный полдник							
Огурец свежий	40	0,30	0,00	1,00	5,60	ТК №011	
Жаркое по-домашнему	150	17,50	16,50	16,90	216,30	276	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,10	0,00	8,50	36,00	ТК №038	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,00	0,20	12,70	61,20	ТК №056	
Сдоба обыкновенная	50	3,80	7,10	24,80	169,30	464	2008
Итого за прием пищи:	450	23,70	23,80	63,90	488,40		
Всего за день:		56,30	52,50	230,10	1 552,20		