

МЕНЮ  
Сад 12 часов

Завтрак

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
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 40
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ ЖИДКАЯ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("РУЖБА") 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ЖИДКАЯ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС-ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергия) 150
ЧАЙ С ЛИМОННОМ 180/6/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС-ЖИДКАЯ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖКАЯ (аллергия) 200/10	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергия) 180/6	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергия) 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергия) 180/6	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергия) 180/6	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергия) 180/6	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергия) 180/6	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергия) 150	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергия) 180/6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергия) 180/6					КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергия) 180/6
		ЧАЙ С САХАРОМ (аллергия) 180/6						ЧАЙ С САХАРОМ (аллергия) 180/6	

ИЗ ЗАВТРАКА

Обед

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 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 200/10/1	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНАМИ 200/10	СУП 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
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200	ГРУША ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	ПРОВАНСЛЬСКИЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ФЛЕ) ОВ ОТВАРНАЯ 80	СЮЖЕ КУРИНОЕ 70
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫЧКАТАЯ 130	ПРИПУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (2-й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КЮМФА 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
		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

Полдник

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
СЮЖЕ ИЗ РЫБЫ 80	РЫБА, ПРИПУШЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ГОЛУБИЦА ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ЯБЛО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБИЦА ЛЕНИВЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (САДЯКИЙ) 50	ОВОЩИ, ПРИПУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУШ 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 25	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОМ 75	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАНН ЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 80	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЙОГУРТ В ИНДУПАК 100	СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ 50



Утверждено  
Заведующий  
Е. В. Куржос

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий ГБДОУ №122  
 В.В. Куликова  
 "17" января 2025 г.



Питательное 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	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	2,7	2,4	18,1	105,1	0,5	189	2008
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,01	6,6	28,2	0,4	272	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>7,2</b>	<b>9,3</b>	<b>43,2</b>	<b>286,7</b>	<b>1,0</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14	66	15		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14</b>	<b>66</b>	<b>15</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	50	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
Плов из птицы	200	11,4	4,2	2,0	92,9	0,2	249	2012
Напиток яблочный	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	20	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>716</b>	<b>23,3</b>	<b>12,3</b>	<b>86,9</b>	<b>554,9</b>	<b>14,7</b>		
<b>Полдник</b>								
Суфле из рыбы	80	9,1	7,6	5,1	124,8	0,5	268	2012
Картофельное пюре с морковью	150	5,8	4,8	37,1	214,7	0	209	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка "Ворожная"	50	5,8	3,7	25,2	156,7	0	479	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>22,9</b>	<b>17,84</b>	<b>90,32</b>	<b>614,4</b>	<b>8,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,9</b>	<b>42,54</b>	<b>226,02</b>	<b>1526,6</b>	<b>25,1</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с сыром	30	4,9	4,9	10	103,8	0	3	2014
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	4,9	6,5	30,0	198,1	0,5	189	2008
Чай с молоком	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		
<b>II Завтрак</b>								
Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	77,4	0,9		
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,18	18	77,4	0,9		
<b>Обед</b>								
Помидор свежий	50	0,7	0,1	2,3	14,5	15,1		
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/10/1	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9	100	2008
Запеканка из печени с рисом	200	12,9	7,5	0,4	136,7	10,2	256	2008
Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	20	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	721	25,6	16,0	98,2	659,3	54,9		
<b>Полдник</b>								
Рыба, припущенная в молоке	70	9,6	6,3	5,5	116,3	2,1	242	2008
Пюре картофельное	130	2,0	3,3	14,2	95,8	6,9	335	2008
Компот из свежих яблок	180	0,64	0,28	22,0	92,7	180	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Булочка молочная	50	6,6	2,2	45,2	226,2	0,2	477	2008
Итого за прием пищи:	445	21,14	17,53	106,9	670,9	200,7		
Итого за день:		61,54	49,13	259,0	1751,6	257,2		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	30	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,2	2,0	2,4	32,4	1,7	10	2012
Омлет натуральный	150	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
Кофейный напиток с молоком	410	20,16	32,12	44,02	545,0	8,9		
<b>II Завтрак</b>								
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,6	0,9		
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	50	0,5	0,1	1,5	8,4	6		
Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью петрушки	200/5/1	3,7	4,9	9,3	101,0	7,7	95	2008
Гуляш из отварного мяса	70/70	15,2	14,9	3,6	210,2	0,6	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	4,6	37,7	206	0	323	2008
Чай с вареньем	180/15	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	2	0,3	12,7	61,2	0		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	2,6	1	18	91,7	0		
Батон обогащенный	761	28,5	25,8	105,7	777,5	21,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Полдник</b>								
Голубцы ленивые	200	13,3	14,5	9,8	222,9	18,2	298	2012
Напиток лимонный	180	0,12	0,12	21,1	86,2	0,72	404	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	2,6	1	18	91,7	0		
Батон обогащенный	100	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	515	19,02	16,82	77,3	537,4	26,92		
Итого за прием пищи:	515	71,12	77,84	232,6	1930,5	58,22		
<b>Всего за день:</b>								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>10,2</b>	<b>13,4</b>	<b>53,9</b>	<b>377,2</b>	<b>1,0</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	77,4	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>77,4</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Салат картофельный	50	1,1	5,2	8,2	83,5	5,8	43	2008
Борщ с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	4,0	5,2	7,4	97,4	10,4	84	2008
Пудинг рыбный запеченный	80	9,4	5,3	6,0	108,4	0,2	269	2012
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,4	4,2	11,2	92,9	9,6	349	2008
Чай с сахаром	180/6	0,6	0	6	24	0		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	25	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>731</b>	<b>21,5</b>	<b>21,2</b>	<b>67,01</b>	<b>689,0</b>	<b>39,5</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога	130	30,31	15,5	27,58	278,38	0	224	2008
Молоко кипяченое	200	6,11	5,31	10,1	112,78	3	434	2008
Мандарин свежий	100	0,7	0,2	6,5	34,4	48		
Печенье	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>39,82</b>	<b>24,71</b>	<b>73,18</b>	<b>585,36</b>	<b>51</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,02</b>	<b>62,41</b>	<b>199,7</b>	<b>1722,2</b>	<b>92,4</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша из пшена и риса "Дружба"	200	6,2	4,1	36,5	206,9	0,8	190	2008
Чай с молоком	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
Чай с молоком	415	13,3	11,3	52,2	364,5	1,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>II Завтрак</b>								
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,6	0,9		
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы	50	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	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
Компот из кураги	180	0,8	0	34,9	142,9	0,2	406	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	25	2,6	1	18	91,7	0		
Батон обогащенный	640	21,8	21,4	107,5	714,4	19,1		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Полдник</b>								
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,1	12,6		
Макаронь, запеченные с яйцом	150	7,4	9,1	29,0	228,8	0,1	208	2012
Чай с сахаром	180/6	0	0	8,4	34		401	2008
Ватрушка с творогом и изюмом	70	8,7	6,8	30,7	221,1	0,1	249	2014
Итого за прием пищи:	456	18,42	16,4	100,14	629,9	18,12		
Итого за день:		57,02	52,2	265,4	1779,4	39,12		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Каша пшенная жидкая	205	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
Кофейный напиток с молоком	425	14,2	14,9	74,6	489,0	7,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>II Завтрак</b>								
Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	77,4	0,9		
Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	77,4	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6		
Суп картофельный с горохом и тренками	200/10	4,6	2,1	15,1	96,8	3,7	99	2008
Колбета мясная (говядина)	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
Кисель из яблок	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2	0,3	12,7	61,2	0		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,6	1	18	91,7	0		
Батон обогащенный	730	21,7	9,88	85,32	516,7	23,3		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Полдник</b>								
Фрикадельки рыбные отварные	80	6,3	7,1	6,0	113,5	0	272	2008
Картофельное пюре с морковью	150	2,5	4,8	17,0	121,5	8,0	125	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Хлеб обыкновенная	30	3	3,9	29,8	166,8	0		
Сдоба обыкновенная	100	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Йогурт в ассортименте в инд.упак.	555	14,82	16,5	97,0	600,42	20,8		
Итого за прием пищи:	555	54,2	44,38	262,52	1676,72	52,5		
<b>Всего за день:</b>								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,4	1,7	10	2012
Омлет натуральный	150	8,5	15,1	1,8	176,1	0,2	214	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>19,76</b>	<b>35,22</b>	<b>29,82</b>	<b>516,8</b>	<b>2,4</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Груша свежая	150	0,6	0,5	15,5	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>70,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из моркови и яблок	50	1,0	9,2	7,3	115,9	6,3	43	2008
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/5/5	2,9	3,6	5,9	71,2	6,8	87	2008
Котлета рубленая 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
Компот из изюма	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	25	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,2</b>	<b>30,3</b>	<b>96,2</b>	<b>758,3</b>	<b>31,1</b>		
<b>Полдник</b>								
Дипло вареное	40	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
Чай с вареньем	180/15	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>12,6</b>	<b>5,2</b>	<b>102,0</b>	<b>509,5</b>	<b>14,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,06</b>	<b>73,82</b>	<b>233,62</b>	<b>1855,2</b>	<b>48,8</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с сыром	30	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	5,7	2,7	38,5	200,2	0,5	189	2008
Чай с молоком	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
Чай с молоком	425	12,8	9,9	54,2	357,8	0,7		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>II Завтрак</b>								
Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	77,4	0,9		
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,18	18	77,4	0,9		
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	50	0,7	0,6	2,7	3,0	4,9	52	2008
Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки	200/10/1	3,8	3,0	15,7	105,8	8,6	92	2008
Пудинг из печени с морковью	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
Напиток лимонный	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	25	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	746	26,2	21,6	97,7	702,3	31,2		
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога	100	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
Мандарин свежий	100	0,7	0,2	6,5	34,4	48		
Булочка Домашняя	30	3	3,9	29,8	166,8	30		
Итого за прием пищи:	480	39,81	28,51	73,51	720,58	51,3		
Итого за прием пищи:	82,31	63,11	231,01	1851,28	84,1			
<b>Всего за день:</b>								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Каша овсяная "Теркулес" жидкая с маслом сливочным	205	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13,6</b>	<b>15,7</b>	<b>66,1</b>	<b>461,1</b>	<b>7,5</b>		
<b>II Завтрак</b>								
Банан свежий	100	0,6	0,5	35,5	90,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>35,5</b>	<b>90,6</b>	<b>0,9</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	50	0,5	0,1	1	7,8	3		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной	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 сметанный	20	0,88	12,28	0,2	114,8	0,8	378	2008
Проре картофельное	120	2,3	4,2	18,8	122,4	9,5	123	2008
Чай с сахаром	180/6	0	0	8,4	34		401	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	20	2,6	1	18	91,7	0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>731</b>	<b>26,98</b>	<b>23,58</b>	<b>85,0</b>	<b>669,4</b>	<b>28,2</b>		
<b>Полдник</b>								
Голубцы ленивые	180	13,3	14,5	9,7	222,3	18,2	306	2008
Компот из свежих груш ****	180	0,12	0,12	21,6	88,8	0,6	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	1,3	0,2	8,5	40,8	0		
Пирожки печеные с капустой	75	3,5	1,5	23,5	120,7	0	451	2008
Йогурт в асортименте в инд. упак.	100	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>16,4</b>	<b>49,9</b>	<b>575,3</b>	<b>22,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,48</b>	<b>58,78</b>	<b>206,6</b>	<b>1776,4</b>	<b>72,3</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	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
Чай с сахаром	420	6,9	7,5	58,4	328,8	0,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>II Завтрак</b>								
Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	77,4	0,9		
Сок яблочный	180	0,9	0,18	18	77,4	0,9		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассолыник с говядиной и сметаной	200/10/5	3,9	4,2	13,4	110,6	5,5	91	2008
Суфле из птицы	70	11,4	16,4	11,4	238,4	0,5	314	2008
Макаронны отварные	150	1,5	0,1	6,8	34,6	5,9	129	2008
Компот из свежих груш	150	0,1	0,1	17,6	71,8	0,6	394	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2	0,3	12,7	61,2	0		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	2,6	1	18	91,7	0		
Батон обогащенный	740	22,4	25,6	89,0	680,7	15,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>								
<b>Полдник</b>								
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 кураги	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		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	0,8	1	23,2	106,2	0		
Сдоба обыкновенная	430	17,2	14,3	95,2	582,1	19,0		
Итого за прием пищи:		50,0	50,5	248,2	1662,2	35,9		
<b>Всего за день:</b>								

## 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 витаминизация 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°С (для компота) и 35°С (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. Тутьельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012г.;
- Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 4-е, переработанное и дополненное, Уфа, 2014г.