

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детского сада № 67
Нейского района Санкт-Петербурга
О. А. Головина
Приказ № 21/1 от 29.02.2024

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет,
посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00
		8,40	10,30	41,82	287,30
II Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30
		0,60	0,60	14,80	66,30
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С	120	2,32	3,92	15,60	107,40
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30
		13,22	15,34	61,00	460,90
Полдник					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	6,50	9,80	17,70	209,20
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,30	4,30	29,25	144,00
		12,80	14,22	60,35	412,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,02	40,46	177,97	1 226,70

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00
		10,39	14,80	44,50	300,00
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00
		0,80	0,20	14,80	65,00
Обед					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	3,20	4,00	5,00	92,40
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30
		21,70	21,92	56,50	465,60
Полдник					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,00	4,60	24,10	164,00
		13,78	13,85	64,50	458,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,67	50,77	180,30	1 288,60

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00
		17,40	22,80	32,60	295,30
II Завтрак					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50
		0,60	0,50	15,50	70,50
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,20	6,30	5,70	98,10
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
		26,48	26,54	50,23	470,70
Полдник					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,60	8,70	16,10	149,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50
		15,10	17,23	65,10	440,80
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,58	67,07	163,43	1 277,30

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00
		12,04	14,60	40,90	327,00
II Завтрак					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00
		0,80	0,20	14,80	65,00
Обед					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	105,70
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30
		17,13	18,60	60,73	468,93
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40
		25,70	15,90	45,80	427,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,67	49,30	162,23	1 288,53

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00
		9,19	11,20	42,10	274,00
II Завтрак					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50
		0,60	0,50	15,50	70,50
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63
		12,53	14,10	38,23	479,43
Полдник					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,70	8,10	34,00	134,00
		7,57	15,03	72,50	398,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		29,89	40,83	168,33	1 221,93

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00
		7,62	9,20	42,20	294,00
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00
		0,80	0,20	14,80	65,00
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30
		13,30	16,32	62,70	479,20
Полдник					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00
		13,35	11,28	45,67	410,80
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,07	37,00	165,37	1 249,00

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00
		18,54	23,32	26,92	294,60
II Завтрак					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50
		0,60	0,50	15,50	70,50
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,22	2,36	9,33	103,00
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30
		19,86	10,52	46,78	487,30
Полдник					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50
		15,68	14,24	52,43	404,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		54,68	48,58	141,63	1 256,40

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00
		10,79	14,30	42,30	288,10
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00
		0,80	0,20	14,80	65,00
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,50	3,30	11,90	96,10
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,00	0,00	15,00	57,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40
		21,60	15,90	66,70	495,10
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30
		23,00	16,40	51,70	439,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		56,19	46,80	175,50	1 287,70

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00
		9,20	11,80	46,80	280,00
II Завтрак					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00
		1,50	0,50	21,00	96,00
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,20	6,20	7,70	100,70
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30
		20,87	12,24	50,00	486,00
Полдник					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	7,60	8,70	16,10	149,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,30	6,00	24,20	134,00
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50
		13,80	17,42	69,30	444,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,37	41,96	187,10	1 306,00

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Вес блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60
		7,04	10,20	36,30	249,70
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,80	0,20	14,80	65,00
		0,80	0,20	14,80	65,00
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	10,24	5,12	1,84	94,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30
		21,24	16,52	66,84	489,80
Полдник					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00
		19,40	20,42	66,50	429,60
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,48	47,34	184,44	1 234,10