

**ГБДОУ детский сад №12 комбинированного вида
Красносельского района Санкт-Петербурга**



Утверждаю	О.В. Берлова
Заведующий	
Приказ от	20.03.2021 № 45-019

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в
возрасте от 3 до 7 лет, с 10-и часовым пребыванием, в соответствии с
физиологическими нормами**

Сад 10 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	0,1	3,3	11,0	64,8
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		200/5	2,7	5,7	38,4	228,9
КАКАО С МОЛОКОМ		180	1,1	2,0	8,6	51,4
			3,9	11,0	58,0	345,1
II Завтрак						
ГРУША СВЕЖАЯ		75	0,3	0,2	7,7	35,3
			0,3	0,2	7,7	35,3
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,8	6,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/10	9,4	7,3	10,0	146,1
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		80	11,1	7,4	11,0	189,8
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ		150	2,9	2,3	21,5	124,1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,1	0,6	35,1	77,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,4	14,9	71,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,7	10,2	52,3
			27,7	18,8	103,5	668,2
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	113,0
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		50	1,8	5,5	21,0	166,0
			7,9	10,8	31,1	279,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,8	40,8	200,3	1 327,6

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,2	5,0	8,7	67,5
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		200/5	1,5	4,2	35,8	183,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		9,1	17,0
			4,9	9,2	53,6	267,7
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ		125	6,9	3,5	17,3	112,5
			6,9	3,5	17,3	112,5
Обед						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ		50	0,6	0,1	1,9	12,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/1	7,3	5,2	22,1	164,9
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		50/50	19,3	8,0	2,6	172,6
ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ		150	3,7	1,7	18,5	109,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		180	0,5	1,3	8,7	118,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	16,9	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,8	0,8	12,8	65,3
			35,9	17,5	83,5	724,7
Полдник						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,4		13,1	36,9
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ		70	1,1	8,2	21,2	213,9
ГРУША СВЕЖАЯ		75	0,3	0,2	7,7	35,3
			1,8	8,4	42,0	286,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,5	38,6	196,4	1 391,0

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	0,1	1,7	11,2	54,0
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,5	2,5	3,0	40,5
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	3,2	15,2	7,5	232,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	1,1	1,9	12,7	59,7
			5,9	21,3	34,4	386,4
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		75	0,3	0,3	7,5	33,6
			0,3	0,3	7,5	33,6
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	5,2	4,9	9,0	100,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70/70	16,0	9,5	1,7	161,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	1,2	2,0	22,9	123,7
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,2	0,4	14,0	113,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,4	14,9	71,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,7	10,3	52,7
			26,8	18,0	74,1	630,2
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200	0,1	0,6	13,3	40,6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	13,9	7,0	27,1	232,3
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		20	0,2	0,7	4,7	26,8
			14,2	8,3	45,1	299,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,2	47,9	161,1	1 349,9

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,8	4,7	12,5	99,8
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С СЛИВОЧНЫЙ МАСЛОМ		200/5	1,6	6,4	27,7	160,3
КАКАО С МОЛОКОМ		180	1,2	2,0	14,5	61,3
			4,6	13,1	54,7	321,4
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ		125	6,9	3,5	17,3	112,5
			6,9	3,5	17,3	112,5
Обед						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛ.ЛУКОМ		50	0,8	2,5	6,0	50,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	6,6	7,0	8,9	120,2
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		80	8,2	3,6	5,3	96,6
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	2,2	5,4	14,5	120,6
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180				142,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	16,9	81,7
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,8	0,8	12,8	65,3
			22,3	19,7	64,4	678,1
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	1,9	4,9	9,1	102,8
ВАФЛИ		40	1,8	11,6	25,2	101,2
БАНАН СВЕЖИЙ		75	1,1	0,4	15,8	72,0
			4,8	16,9	50,1	276,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,6	53,2	186,5	1 388,0

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		40	3,2	5,2	10,0	71,8
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ		200	1,4	6,2	25,4	174,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	0,5	1,1	8,8	34,3
			5,1	12,5	44,2	280,4
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ		125	6,9	3,5	17,3	112,5
			6,9	3,5	17,3	112,5
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	3,0	4,3	46,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	6,4	7,2	11,5	133,4
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	20,1	13,0	27,6	317,8
СОУС СМЕТАННЫЙ		50	0,3	1,2	1,7	20,5
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ		180	0,1	0,3	21,4	68,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,4	14,9	71,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,7	10,2	52,3
			31,5	25,8	91,6	710,2
Полдник						
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ		180			13,7	38,1
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		60	4,1	6,9	26,1	226,7
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		75	0,3	0,3	7,4	33,2
			4,4	7,2	47,2	298,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,9	49,0	200,3	1 401,1

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	0,1	1,8	10,5	50,4
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		200/5	2,3	6,7	23,6	197,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,1	4,7	14,3	112,4
			4,5	13,2	48,4	360,5
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ		125	6,9	3,5	17,3	112,5
			6,9	3,5	17,3	112,5
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ		200/15	1,9	2,9	27,2	136,9
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (ТРЕСКА)		80	10,7	7,9	8,6	161,0
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		130	2,6	3,6	17,7	119,9
СОК АБРИКОСОВЫЙ		180	0,9	0,2	3,5	148,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	16,9	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,8	0,8	12,8	65,3
			21,0	15,9	88,0	720,1
Полдник						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,3		18,8	37,6
ПРЯНИК		40	2,4	1,9	30,0	146,4
БАНАН СВЕЖИЙ		65	1,0	0,3	13,7	62,4
			3,7	2,2	62,5	246,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,1	34,8	216,2	1 439,5

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	0,2	3,7	15,3	79,3
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО		50	1,2	2,5	2,4	37,1
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		150	2,4	9,6	5,9	160,1
КАКАО С МОЛОКОМ		180	1,1	2,0	10,8	55,1
			4,9	17,8	34,4	331,6
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ		125	6,9	3,5	17,3	112,5
			6,9	3,5	17,3	112,5
Обед						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	8,5	6,8	6,5	112,6
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,5	11,4	3,0	161,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	8,7	2,0	52,6	269,6
СОК ПЕРСИКОВЫЙ		180	0,2	0,4	14,0	113,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,4	14,9	71,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,7	10,2	52,3
			34,1	21,8	102,5	788,2
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		200	0,3	0,1	14,6	44,7
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"		65	3,2	7,3	21,4	194,0
ГРУША СВЕЖАЯ		75	0,3	0,2	7,7	35,3
			3,8	7,6	43,7	274,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,7	50,7	197,9	1 506,3

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30	3,1	4,7	7,5	62,1
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		200/5	1,7	7,5	32,0	195,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	0,5	1,1	6,6	31,4
			5,3	13,3	46,1	288,7
II Завтрак						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		60	0,2	0,2	5,9	26,5
			0,2	0,2	5,9	26,5
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ		50/30	4,1	4,7	1,9	66,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		200/10/5	5,6	6,0	12,4	124,9
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		80	13,7	4,5	9,2	137,8
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)		150	2,8	5,7	17,6	136,8
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	28,3	71,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	16,9	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,8	0,8	12,8	65,3
			30,8	22,2	99,1	684,4
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130	14,4	11,4	20,7	272,8
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		50	0,4	1,7	5,3	38,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,2		3,3	7,0
			15,0	13,1	29,3	318,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,3	48,8	180,4	1 317,8

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30	0,1	1,8	13,8	63,6
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ		200/5	1,2	5,9	24,1	176,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,1	4,7	15,7	114,9
			3,4	12,4	53,6	355,0
II Завтрак						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ		125	6,9	3,5	17,3	112,5
			6,9	3,5	17,3	112,5
Обед						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,8	6,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	7,7	7,6	8,9	129,2
РЫБА (ТРЕСКА) ОТВАРНАЯ		80	10,4	1,5	0,5	74,4
СОУС СМЕТАННЫЙ		20	0,1	0,8	1,1	12,7
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,1	5,4	20,3	106,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		180				143,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		35	2,3	0,4	14,9	71,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,7	10,3	52,7
			25,5	16,5	56,8	596,7
Полдник						
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,3	0,1	23,9	58,3
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ		70	2,4	4,3	27,8	218,2
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ		75	0,7	0,2	6,1	32,3
			3,4	4,6	57,8	308,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,2	37,0	185,5	1 373,0

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		40	0,2	4,3	13,2	81,8
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ		200/5	1,4	2,9	29,6	152,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180/6	0,1		6,0	11,1
			1,7	7,2	48,8	245,1
II Завтрак						
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		180	0,1	0,5	21,5	50,2
			0,1	0,5	21,5	50,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,8	3,0	4,1	45,3
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		200/10/5	8,0	8,7	10,7	150,3
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		70	12,7	13,8	17,3	245,2
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		150	2,4	1,7	12,2	70,7
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ		180			14,5	34,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	16,9	81,6
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ		25	1,8	0,8	12,9	65,8
			28,4	28,4	88,6	693,4
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	6,1	5,3	10,1	112,8
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,6	2,6	13,5	84,6
БАНАН СВЕЖИЙ		75	1,1	0,4	15,8	72,2
			8,8	8,3	39,4	269,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,0	44,4	198,3	1 258,3