



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 11 Невского района
Санкт-Петербурга

/Русакова О.П./

Приказ № 168 от 29.12.2025 г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	392	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	TK № 1	Реестр TK УСП 2024
Итого за прием пищи:	460	10,80	12,00	52,20	360,00		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	TK № 2	Реестр TK УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	40	2008
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	TK № 3	Реестр TK УСП 2024
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	TK № 4	Реестр TK УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	TK № 5	Реестр TK УСП 2024
Итого за прием пищи:	710	18,52	20,97	91,33	628,81		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	TK № 6	Реестр TK УСП 2024
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	361	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	TK № 7	Реестр TK УСП 2024
Итого за прием пищи:	430	16,55	16,04	78,23	539,52		
Всего за день:		48,81	54,01	234,81	1618,67		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	TK № 8	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	TK № 9	Реестр ТК УСП 2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK № 10	Реестр ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	TK № 11	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	580	10,84	12,13	52,22	360,76		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	TK № 12	Реестр ТК УСП 2024
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	TK № 13	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	TK № 14	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	TK № 15	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	681	18,97	20,56	91,37	630,31		
Полдник							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	269	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	126	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	TK № 14	Реестр ТК УСП 2024
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	TK № 16	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	436	16,11	17,15	76,31	538,44		
Всего за день:		48,71	54,84	232,97	1620,27		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	1	2012
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	TK № 17	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	393	2012
Итого за прием пищи:	430	11,22	12,12	52,18	360,13		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	TK № 2	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34		
Обед							
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	TK № 18	Реестр ТК УСП 2024
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	67	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	TK № 19	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	TK № 21	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	705	18,50	21,22	91,39	629,99		
Полдник							
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	277	2012
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	337	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	TK № 59	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK № 20	Реестр ТК УСП 2024
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	477	2008
Итого за прием пищи:	465	16,20	16,33	76,14	540,31		
Всего за день:		48,86	54,67	232,76	1620,77		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	TK № 60	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	TK № 61	Реестр ТК УСП 2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	TK № 11	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	480	10,80	12,01	52,90	360,16		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	TK № 62	Реестр ТК УСП 2024
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	80	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	291	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	TK № 36	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK № 37	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	TK № 21	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	690	19,41	20,29	90,98	630,72		
Полдник							
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	TK № 63	Реестр ТК УСП 2024
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,18	7,32	11,20	120,39	TK № 64	Реестр ТК УСП 2024
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	TK № 65	Реестр ТК УСП 2024
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	TK № 4	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	475	15,55	17,49	77,22	539,85		
Всего за день:		48,55	54,79	234,17	1621,49		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	TK № 30	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	TK № 31	Реестр ТК УСП 2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK № 32	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	460	10,20	11,60	52,42	360,00		
II Завтрак							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	TK № 33	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89		
Обед							
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	TK № 34	Реестр ТК УСП 2024
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	TK № 35	Реестр ТК УСП 2024
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	142	2011
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	TK № 36	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK № 37	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	TK № 21	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	710	18,64	20,78	91,76	622,85		
Полдник							
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	TK № 28	Реестр ТК УСП 2024
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	464	2008
Итого за прием пищи:	485	17,51	17,32	79,17	548,49		
Всего за день:		49,28	54,70	236,84	1622,23		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	TK № 38	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	TK № 9	Реестр ТК УСП 2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	TK № 10	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	480	10,84	12,10	52,93	359,80		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	TK № 39	Реестр ТК УСП 2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	34	2012
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	331	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	TK № 40	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK № 37	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	TK № 21	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	720	18,04	20,43	90,52	630,80		
Полдник							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	TK № 41	Реестр ТК УСП 2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	318	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,00	0,00	18,51	74,04	TK № 59	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	TK № 28	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	TK № 5	Реестр ТК УСП 2024
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	TK № 42	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	470	17,00	17,60	77,52	539,68		
Всего за день:		48,67	55,13	234,04	1621,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	TK № 48	Реестр ТК УСП 2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	TK № 9	Реестр ТК УСП 2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	TK № 24	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	480	10,53	11,90	52,80	359,65		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	TK № 49	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,80	5,00	13,14	90,07		
Обед							
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	77	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	TK № 50	Реестр ТК УСП 2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	TK № 51	Реестр ТК УСП 2024
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	317	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	TK № 52	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	TK № 5	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	686	18,67	19,97	91,51	628,56		
Полдник							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	41	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	TK № 66	Реестр ТК УСП 2024
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	TK № 53	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	450	16,20	17,45	77,30	541,25		
Всего за день:		48,20	54,32	234,75	1619,53		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	TK № 43	Реестр ТК УСП 2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	393	2012
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	368	2012
Итого за прием пищи:	530	10,80	12,02	52,70	360,62		
II Завтрак							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	TK № 2	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	23	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	TK № 44	Реестр ТК УСП 2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	TK № 45	Реестр ТК УСП 2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	TK № 15	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	695	18,03	20,36	90,24	630,19		
Полдник							
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	TK № 46	Реестр ТК УСП 2024
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	175	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	TK № 47	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	TK № 5	Реестр ТК УСП 2024
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	431	2011
Итого за прием пищи:	480	16,34	17,25	76,08	539,11		
Всего за день:		48,11	54,63	232,07	1620,26		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	TK № 54	Реестр ТК УСП 2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	TK № 23	Реестр ТК УСП 2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK № 32	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	460	10,84	12,09	52,10	360,65		
II Завтрак							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	TK № 33	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	TK № 55	Реестр ТК УСП 2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	TK № 56	Реестр ТК УСП 2024
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	TK № 57	Реестр ТК УСП 2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	TK № 37	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	TK № 21	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	710	18,66	19,94	91,05	631,04		
Полдник							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	TK № 58	Реестр ТК УСП 2024
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	TK № 59	Реестр ТК УСП 2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK № 20	Реестр ТК УСП 2024
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	451	2008
Итого за прием пищи:	500	16,24	17,35	77,56	540,02		
Всего за день:		48,67	54,38	234,20	1622,60		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	TK № 22	Реестр ТК УСП 2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	TK № 23	Реестр ТК УСП 2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	TK № 24	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	460	10,82	11,83	51,91	360,86		
II Завтрак							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK № 25	Реестр ТК УСП 2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	TK № 26	Реестр ТК УСП 2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	289	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	TK № 20	Реестр ТК УСП 2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	TK № 15	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	695	19,16	20,69	90,49	629,66		
Полдник							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	TK № 27	Реестр ТК УСП 2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	TK № 28	Реестр ТК УСП 2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	TK № 29	Реестр ТК УСП 2024
Итого за прием пищи:	465	16,55	16,41	75,93	539,46		
Всего за день:		49,32	53,93	231,40	1620,74		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	482	200	698	465

1-я неделя	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Всего за 1 день:	48,81	54,01	234,81	1618,67
Всего за 2 день:	48,71	54,84	232,97	1620,27
Всего за 3 день:	48,86	54,67	232,76	1620,77
Всего за 4 день:	49,32	53,93	231,40	1620,74
Всего за 5 день:	49,28	54,70	236,84	1622,23
ИТОГО ЗА 1- ю НЕДЕЛЮ	244,98	272,15	1168,78	8102,68
В среднем за 1 день	48,90	54,43	233,76	1620,54
Расчет по БЖУ	195,6	489,90	935,04	1620,54

2-я неделя	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
Всего за 6 день:	48,67	55,13	234,04	1621,04
Всего за 7 день:	48,11	54,63	232,07	1620,26
Всего за 8 день:	48,20	54,32	234,75	1619,53
Всего за 9 день:	48,67	54,38	234,20	1622,60
Всего за 10 день:	48,55	54,79	234,17	1621,49
ИТОГО ЗА 2- ю НЕДЕЛЮ	242,2	273,25	1169,23	8104,92
В среднем за 1 день	48,44	54,65	233,84	1620,98
Расчет по БЖУ	193,76	491,86	935,36	1620,98

В среднем за 10 дней

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
В среднем за 1 неделю	244,98	272,15	1168,78	8102,68
В среднем за 2 неделю	242,2	273,25	1169,23	8104,92
В среднем за 10 дней	487,18	545,4	2338,01	16207,6
В среднем за 1 день	48,72	54,54	233,80	1620,80
Расчет по БЖУ в среднем за 1 день	194,90	490,70	935,20	1620,80

Сборники рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Могильный М.П., Изд. Делит принт, Москва, 2012 год.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Могильный М.П., Изд. Дели принт, Москва, 2011 год.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Изд. Речь, СПб, 2008 год.,
4. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, СПб, 2012 год.
5. Реестр технологических карт Управления социального питания, Реестр ТК УСП 2024 год.