



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК), ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ (1-3 года) ПОСЕЩАЮЩИХ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА В СООТВЕТСТВИИ С НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			День: 1					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7	62	1	2012
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,1	5,3	27,7	194,1	189	
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
Итого за Завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280		2008
Второй Завтрак								
	Ряженка	100	2,7	3	13	90	435	2008
	Итого за Второй Завтрак	100	2,7	3	13	90		
Обед								
	Огурец соленый	40	0,3		0,7	5,2	17	2022
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью петрушки	180	1,2	3,4	5,4	79,2	67	
	Пудинг рыбный (паровой)	60	7,3	9,2	4,1	102,2	268	2012
	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2024
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	23,6	96,8	39	2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2008
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
	Итого за Обед	620	14,1	15,8	68,2	470		
Уплотненный полдник								
	Плов из птицы	160	7,2	10,6	8,6	150,7	311	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,2	20	85,8	441	2008
	Булочка Творожная	50	3,1	2,8	14,1	99,7	479	2008
	Яблоко свежее	95	0,3	0,3	9,7	43	9	2012
	Итого за Уплотненный полдник	475	12,6	14,1	60,9	420		
Итого за день		1 555	37,8	42,3	182,7	1260		

День: 2

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром	30	3,4	4,2	10	69	3	2012
	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150	1,8	2,4	17	134	189	2008
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77	40	2008
Итого за Завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Кефир с сахаром	100	2,1	2,3	10,1	70	435	2008
	Итого за Второй Завтрак	100	2,1	2,3	10,1	70		
Обед								
	Салат из свеклы	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	180	2,7	2	6,5	78,2	82	2008
	Печень по-строгановски	60	5,5	7,7	13,5	95,7	256	
	Рис отварной	120	2,8	3,7	18	98,4	325	
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	11	88	394	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	
Итого за Обед		620	14,7	16,5	71,1	490		
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	130	4,2	8,3	21,6	174,7	224	2008
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9	101,7	434	2008
	Банан свежий	95	1,4	0,4	20	91,2	9	2012
Итого за Уплотненный полдник	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
	Итого за день	1 505	37,8	42,3	182,7	1260		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
Итого за Завтрак	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7	62	1	2012
	Горошек зеленый отварной	40	0,8	1,5	2	19	10	2012
	Омлет натуральный	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,2	20	82,2	28	2008
		380	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
Итого за Второй Завтрак	Яблоко свежее	95	0,3	0,3	9,7	43	9	2012
		95	0,3	0,3	9,7	43		
Обед								
Итого за Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008
	Суп картофельный с клецками, говяжьей и зеленью петрушки	180	1,2	2	9,1	52,7	85	2008
	Гуляш из отварного мяса	60	6,2	9,3	15	154	259	2008
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,5	2,2	19,1	133	181	2008
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
		620	14,7	16,5	71,1	490		
Уплотненный полдник								
Итого за Уплотненный полдник	Жаркое по-домашнему	180	9	12,8	19,4	246,7	292	2016
	Компот из смеси сухофруктов	180			5,8	23,2	33	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Ватрушка с творогом	50	4	3,1	27,6	136,3	249	2014
		430	14,4	16,1	61,3	447		
		1 525	37,8	42,3	182,7	1260		

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброды с джемом	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	4,2	6,5	3,8	89,6	189	2008
	Какао с молоком	180	2,6	2,3	22	120	43	2008
Итого за Завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Апельсин свежий	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9	2012
Итого за Второй Завтрак		95	0,8	0,1	7,7	40,9		
Обед								
	Салат картофельный	40		6	5,8	62,2	43	2008
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	180	2,8	4,2	6,7	74,8	75	2008
	Котлета рыбная любительская	60	7,5	4,6	16,6	94,1	259	2024
	Рагу овощное (3-й вариант)	120	1,3	2,8	6,1	66	344	2012
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	11	88	394	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
	Итого за Обед	640	16	18,7	73,5	519,1		
Уплотненный полдник								
	Рагу из птицы	180	9,3	9,1	15,2	186,9	309	2008
	Сок персиковый	150	0,4		24,8	102	11	2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Печенье	20	1,5	4,8	12,4	90,3	26	2022
	Итого за Уплотненный полдник	370	12,6	14,1	60,9	420		
Итого за день		1 465	37,8	42,3	182,7	1260		

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	2,6	3,4	8,7	78,8	3	2012
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	2,6	3,2	18,3	124,2	190	2008
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77	40	2008
Итого за Завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Ряженка	100	2,7	3	13	90	435	2008
	Итого за Второй Завтрак	100	2,7	3	13	90		
Обед								
	Салат из свеклы	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
	Рассольник с мясом и сметаной	180	3,8	4,1	2,1	67,4	73	2008
	Котлета рубленая из птицы	60	2,3	5	3,3	71	305	2012
	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
	Сок яблочный	180	1	0,2	20	86	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
	Итого за Обед	620	12,9	14,5	63,1	447,5		
Уплотненный полдник								
	Голубцы ленивые (осень-зима)	180	7,1	9,8	4,8	103,6	306	2008
	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	9	47,3	39	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Булочка молочная	50	4,9	5	34	207,8	477	2008
	Яблоко свежее	95	0,3	0,3	9,7	43	9	2012
Итого за Уплотненный полдник		495	13,8	15,4	66	442,5		
Итого за день		1 575	37,8	42,3	182,7	1260		

День: 6

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7	62	1	2012
	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	150	5,1	5,3	27,7	194,1	189	2008
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
		360	8,4	9,4	40,6	280		
Итого за Завтрак								
Второй Завтрак								
	Яблоко свежее	95	0,3	0,3	9,7	43	9	2012
Итого за Второй Завтрак		95	0,3	0,3	9,7	43		
Обед								
	Огурец соленый	40	0,3		0,7	5,2	17	2022
	Суп картофельный с горохом и гречками	180	2,8	5,2	16,4	103,3	81	2008
	Биточки рыбные	60	7,2	11,6	11,5	123,4	240	2008
	Овощи в молочном соусе (выход 120)	120	1,6	0,1	5,3	51,5	338	2008
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	11	88	394	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	12	2022
	Итого за Обед	640	16,5	18,5	74	517		
Уплотненный полдник								
	Печень тушеная с овощами	60	3,9	4,7	5	90,3	261	2008
	Пюре картофельное	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008
	Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,2	20	85,8	441	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Печенье	20	1,5	4,8	12,4	90,3	26	2022
Итого за Уплотненный полдник		370	12,6	14,1	58,4	420		
Итого за день		1 465	37,8	42,3	182,7	1260		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с сыром	30	3,4	4,2	10	69	3	2012
	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150	2,4	2,9	8,6	91	189	2008
	Какао с молоком	180	2,6	2,3	22	120	43	2008
		360	8,4	9,4	40,6	280		
Итого за Завтрак								
Второй Завтрак	Кефир с сахаром	100	2,1	2,3	10,1	70	435	2008
		100	2,1	2,3	10,1	70		
Итого за Второй Завтрак								
Обед	Винегрет овощной	40	0,6	4	2,6	49,2	51	2008
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	180	3,3	4,2	18,3	104,2	76	2008
	Плов из птицы	160	7,2	10,6	8,6	150,7	311	2008
	Кисель из яблок	180	0,1	0,1	22,7	105,4	42	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
		600	14,1	19,7	71	502,7		
	Итого за Обед							
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Овощи тушеные в соусе	120	1,1	0,1	4,3	11,8	129	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Булочка "Веснушка"	50	5,5	6	42	274,8	471	2008
Итого за Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0,1		5,9	16,9	35	2008
		380	13,2	10,9	61	407,3		
		1 440	37,8	42,3	182,7	1260		
Итого за день								

День: 8

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброды с маслом и джемом	40	3,1	3	15,4	74,7	2	2012
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	150	2,1	3,6	11,6	128,3	189	
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77	40	2008
Итого за Завтрак		370	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Ряженка	100	2,7	3	13	90	435	2008
Итого за Второй Завтрак		100	2,7	3	13	90		
Обед								
	Салат из моркови и яблок	40	0,3	0,1	2,5	33	40	2012
	Суп картофельный с курой, сметаной и зеленью петрушки	180	3,4	7,3	2,5	121,2	77	
	Мясо тушеное	60	4	5,9	9,6	62,9	257	2008
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	2,1	1,6	20,4	95	205	
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	40	2,7	0,3	17	81,6	16	2008
	Батон обогашенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Обед		640	14,1	15,8	68,2	470		
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	130	4,2	8,3	21,6	174,7	224	2008
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9	101,7	434	2008
	Банан свежий	95	1,4	0,4	20	91,2	9	2012
	Батон обогашенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Уплотненный полдник		425	12,6	14,1	60,9	420		
Итого за день		1 535	37,8	42,3	182,7	1260		

День: 9

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7	62	1	2012
	Горошек зеленый отварной	40	0,8	1,5	2	19	10	2012
	Омлет натуральный	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,2	20	82,2	28	2008
Итого за Завтрак		380	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Апельсин свежий	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9	2012
	Итого за Второй Завтрак	95	0,8	0,1	7,7	40,9		
Обед								
	Огурец соленый	40	0,3		0,7	5,2	17	2022
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	180	2,8	4,2	6,7	74,8	75	2008
	Тефтели рыбные	60	5,1	7,8	11,4	123,1	245	2008
	Рагу овощное (3-й вариант)	120	1,3	2,8	6,1	66	344	2012
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16	66,9	45	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	16	
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
	Итого за Обед	640	14,1	15,8	68,2	470		
Уплотненный полдник								
	Салат из квашеной капусты	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008
	Жаркое по-домашнему (птица)	160	7,2	10,8	19	219,7	292	2016
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	11	88	394	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Ватрушка с джемом	50	4,9	3,6	24,5	87,4	451	2008
	Итого за Уплотненный полдник	450	14,5	17	66,2	469,1		
Итого за день		1 565	37,8	42,3	182,7	1260		

День: 10

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4	5	15,5	102	3	2012	
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	4,2	6,5	3,8	89,6	189	2008	
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008	
		370	8,3	11,5	25,2	215,5			
Итого за Завтрак									
Второй Завтрак									
	Банан свежий	95	1,4	0,4	20	91,2	9	2012	
		95	1,4	0,4	20	91,2			
Итого за Второй Завтрак									
Обед									
	Салат "Степной" из разных овощей	40	0,4	2,9	2,2	37,4	30	2008	
	Суп картофельный с клецками, говяжьей и зеленью петрушки	180	1,2	2	9,1	52,7	85		
	Котлета мясная	60	4,7	10	9,8	189,7	299	2016	
	Пюре картофельное	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008	
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18	73,2	48	2008	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022	
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022	
		590	14,5	20	70,4	559			
	Итого за Обед								
	Уплотненный полдник								
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	2	2,1	8,8	87	205		
	Сок яблочный	180	1	0,2	20	86	442	2012	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2008	
	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	16	160,2	464	2008	
Итого за Уплотненный полдник									
Итого за день									
		1 455	37,8	42,3	169,2	1302,7			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	378	423	1813,5	12642,7
Среднее значение за период	37,8	42,3	181,4	1264,3

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей 1-3 года	Второй		Уплотненный полдник
	Завтрак	Обед	
Среднее значение за период	3 660	6 230	4 220
	366,00	623,00	422,00

*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут произведены замены на свежие помидоры и огурцы.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под редакцией В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка. -М:ДеЛи принт,2022-245с.;
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи принт 2012-584с;
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -СПб.: Речь, 2008. - 800 с.;
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М:ДеЛи принт,2016-640с;
- 5.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024, УСП.

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.