

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий ГБДОУ д/с №17

Кировского района Санкт – Петербурга

Бабкова Ю.Н. / Бабкова Ю.Н.

Приказ №52 от 18.03.2021

Циклическое десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12-часовым режимом функционирования

День	Завтрак	2й завтрак	Обед	Полдник	Хим. состав
День 1	1. Каша пшеничная жидкая с сахаром 200/10 2. Бутерброд с джемом 40 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Суп картофельный с клецками и говядиной 200/10/1 2. Рыба запеченная в омлете 70 3. Картофельное пюре с морковью 120 4. Огурец свежий 45 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30	1. Плов из птицы 130 2. Пирожки печеные с капустой 65 3. Чай с молоком и сахаром 190 4. Хлеб ржаной 20 5. Яблоко свежее 70	Б: 62,093 (27,8%) Ж: 56,344 (4,3%) У: 269,669 (14,8%) К: 1837,234 (13,4%)
День 2	1. Каша рисовая жидкая с сахаром 180 2. Бутерброд с сыром 40 3. Какао с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом 50 2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 3. Макаaronные изделия отварные 150/5 4. Печень по-строгановски	1. Шницель рыбный натуральный 60 2. Пюре картофельное 120 3. Напиток из плодов шиповника 180 4. Булочка "творожная" 70 5. Хлеб ржаной 20 6. Груша свежая 70	Б: 67,058 (38%) Ж: 53,556 (-0,8%) У: 279,899 (19,2%) К: 1893,585 (16,9%)
День 3	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 110 3. Чай с молоком и сахаром 190 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 2. Гуляш из отварного мяса 70/70 3. Каша гречневая рассыпчатая 150 4. Огурец свежий 45 5. Компот из свежих плодов	1. Голубцы ленивые 150 2. Хлеб ржаной 20 3. Сок абрикосовый 180 4. Вафли 30 5. Банан свежий 65	Б: 67,09 (38%) Ж: 71,29 (32%) У: 226,024 (-3,8%) К: 1817,23 (12,2%)

День 4	1. Каша манная жидкая с сахаром 180 2. Бутерброд с маслом 35 3. Кофейный напиток с молоком 180	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 2. Пудинг рыбный запеченный 70 3. Рагу овощное (1-й вариант) 150 4. Огурец соленый 50 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 35	1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Печенье 40 4. Груша свежая 70	Б: 81,924 (68,6%) Ж: 59,485 (10,2%) У: 260,878 (11,1%) ¹ К: 1959,743 (21%)
День 5	1. Каша "дружба" с сахаром 180 2. Бутерброд с сыром 23/17 3. Чай с молоком и сахаром 200	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной 200/10/10 3. Запеканка картофельная с мясом 150 4. Напиток витаминизированный 180 5. Хлеб ржаной 30 6. Батон обогащенный 35	1. Макароны, запеченные с яйцом 150 2. Помидор свежий 50 3. Напиток клюквенный 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Ватрушка с творогом и изюмом 70 6. Банан свежий 65	Б: 60,949 (25,4%) Ж: 63,931 (18,4%) У: 274,404 (16,8%) ¹ К: 1923,878 (18,8%)
День 6	1. Каша пшенная жидкая 200 2. Кофейный напиток с молоком 180 3. Батон обогащенный 25	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Суп картофельный с горохом и гренками 200/10 2. Рулет из говядины с луком и яйцом 70 3. Овощи в молочном соусе 150 4. Помидор свежий 50 5. Кисель из кураги 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 35	1. Фрикадельки рыбные отварные 70 2. Картофельное пюре с морковью 130 3. Огурец соленый 50 4. Сок яблочный 180 5. Хлеб ржаной 20 6. Батон обогащенный 35 7. Апельсин свежий 80	Б: 61,399 (26,3%) Ж: 46,041 (-14,7%) ¹ У: 270,313 (15,1%) ¹ К: 1764,419 (8,9%) ¹
День 7	1. Салат из горошка зеленого консервированного 40 2. Омлет натуральный 140 3. Чай с молоком и сахаром 200 4. Батон обогащенный 20	1. Йогурт в инд. упаковке 125	1. Салат картофельный 50 2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной 200/15/10 3. Фрикадельки из птицы 70 4. Пюре из свеклы 130 5. Компот из чернослива 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 30	1. Голубцы ленивые 150 2. Булочка "творожная" 70 3. Напиток витаминизированный 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Яблоко свежее 70	Б: 66,041 (35,9%) Ж: 64,344 (19,2%) У: 228,507 (-2,7%) К: 1756,176 (8,4%) ¹

День 8	<ul style="list-style-type: none"> 1. Каша манная жидкая с сахаром 180 2. Бутерброд с сыром 40 3. Кофейный напиток с молоком 180 	1. Йогурт в инд. упаковке 125	<ul style="list-style-type: none"> 1. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки 200/10/10 2. Пудинг из печени с морковью 80 3. Рагу овощное (1-й вариант) 140 4. Помидор свежий 50 5. Кисель из яблок 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 30 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Запеканка из творога с джемом 150/13 2. Молоко кипяченое 200 3. Пряники 30 4. Груша свежая 70 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 84,703 (74,3%) Ж: 60,084 (11,3%) У: 254,046 (8,2%) К: 1911,137 (18%)
День 9	<ul style="list-style-type: none"> 1. Каша овсяная "геркулес" жидкая 200 2. Бутерброд с маслом 30 3. Чай с молоком и сахаром 180 	1. Йогурт в инд. упаковке 125	<ul style="list-style-type: none"> 1. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки 200/10/10 2. Рыба (филе) отварная 70 3. Соус польский 20 4. Пюре картофельное 130 5. Огурец свежий 45 6. Сок абрикосовый 180 7. Хлеб ржаной 30 8. Батон обогащенный 30 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Винегрет овощной с сельдью 60/30 2. Булочка молочная 70 3. Напиток лимонный 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Груша свежая 70 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 57,838 (19%) Ж: 57,611 (6,7%) У: 245,221 (4,4%) К: 1742,994 (7,6%)
День 10	<ul style="list-style-type: none"> 1. Каша рисовая жидкая с сахаром 180 2. Бутерброд с маслом 40 3. Какао с молоком 180 	1. Йогурт в инд. упаковке 125	<ul style="list-style-type: none"> 1. Салат из свеклы 60 2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной 200/10/5 3. Котлета рубленая из птицы 70 4. Овощи, припущенные в сметанном соусе 150 5. Сок персиковый 180 6. Хлеб ржаной 30 7. Батон обогащенный 35 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Жаркое по-домашнему 140 2. Огурец свежий 45 3. Напиток клюквенный 180 4. Хлеб ржаной 20 5. Печенье 40 6. Банан свежий 65 	<ul style="list-style-type: none"> Б: 55,706 (14,6%) Ж: 56,299 (4,3%) У: 250,299 (6,6%) К: 1766,059 (9%)