

Утверждаю
 Заведующий ГБДОУ №60
 Приморского района Санкт-
 Петербурга
 _____ Голубева Т.А.

«01» февраля 2021г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих ГБДОУ №60 с 12 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Бутерброд с маслом, 30	Бутерброд с сыром, 30	Бутерброд с джемом, 30	Бутерброд с маслом, 30	Бутерброд с сыром, 30	Бутерброд с джемом, 30	Бутерброд с маслом, 30	Бутерброд с сыром, 30	Бутерброд с джемом, 30	Бутерброд с маслом, 30
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным, 155	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным, 155	Салат из горошка зеленого консерв.,30 Омлет натуральный, 120	Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным, 155	Каша из пшена и риса молочная Жидкая «Дружба», 150	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным, 155	Салат из горошка зеленого консерв., 40 Омлет натуральный, 100	Каша манная жидкая с маслом сливочным, 155	Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным, 155	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным, 155
Чай с лимоном, 180/6/7	Чай с молоком, 180	Кофейный напиток с молоком,180	Какао с молоком, 180	Чай с молоком, 180	Кофейный напиток с молоком,180	Какао с молоком, 180	Чай с молоком, 180	Кофейный напиток с молоком,180	Чай с сахаром, 180/6
Итого за прием пищи: 378	Итого за прием пищи: 365	Итого за прием пищи: 360	Итого за прием пищи: 365	Итого за прием пищи: 360	Итого за прием пищи: 365	Итого за прием пищи: 350	Итого за прием пищи: 365	Итого за прием пищи: 365	Итого за прием пищи: 371
II Завтрак									
Яблоко свежее, 150	Сок персиковый, 150	Груша свежая, 150	Сок яблочный, 150	Груша свежая, 150	Сок персиковый, 150	Груша свежая, 150	Сок абрикосовый, 150	Банан свежий, 100	Сок персиковый, 150
Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 100	Итого за прием пищи: 150
Обед									
Огурец соленый, 40	Помидор свежий, 40	Огурец свежий, 40	Салат картофельный, 40	Салат из свеклы,40	Огурец свежий, 40	Салат из моркови и яблок, 40	Огурец свежий, 40	Огурец соленый, 40	Салат из свеклы,40

Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки, 150/10/10/1	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки, 150/10/1	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, сметаной, зеленью петрушки, 150/10/5/1	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной, 150/10/5	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 150/15	Суп картофельный с горохом и гречками, 150/10	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной, 150/10/5	Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки, 150/10/5/1	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной, 150/10/5	Рассольник с говядиной и сметаной, 150/10/5
Суфле из рыбы, 60 Пюре картофельное с морковью, 120	Запеканка из печени с рисом, 160	Гуляш с отварного мяса, 50/50 Каша гречневая рассыпчатая, 110	Пудинг рыбный запеченный, 60 Овощи, припущенные в сметанном соусе, 120	Запеканка картофельная с мясом, 150 Соус сметанный, 20	Фрикадельки рыбные отварные, 60 Овощи в молочном соусе, 120	Котлета, рубленая из птицы, 60 Пюре из свеклы, 110	Пудинг из печени с морковью, 50 Рагу овощное (3-й вариант), 150	Рыба (филе) отварная, 60 Соус сметанный, 20 Пюре картофельное, 120	Суфле куриное, 60 Макаронные изделия отварные с маслом, 120
Напиток яблочный, 150	Напиток из плодов шиповника, 150	Чай с вареньем, 150/10	Чай с сахаром, 150/5	Компот из кураги, 150	Кисель из яблок, 150	Компот из изюма, 150	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах, 150	Чай с лимоном, 150/5/3,5	Компот из свежих груш, 150
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15 Батон обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15 Батон обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15 Батон обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15 Батон обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 20	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 20 Батон обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 15
Итого за прием пищи: 576	Итого за прием пищи: 556	Итого за прием пищи: 591	Итого за прием пищи: 572	Итого за прием пищи: 545	Итого за прием пищи: 580	Итого за прием пищи: 595	Итого за прием пищи: 595	Итого за прием пищи: 589	Итого за прием пищи: 575

Уплотненный полдник

Плов из птицы, 160	Рыба, припущенная в молоке, 50 Пюре картофельное, 110	Голубцы ленивые, 170	Запеканка из творога, 100	Помидор свежий, 50 Макароны, запеченные с яйцом, 120	Котлета, рубленая из говядины, 60 Пюре картофельное с морковью, 120	Яйцо вареное, 40 Овощи, припущенные в сметанном соусе, 120	Запеканка из творога, 80	Голубцы ленивые, 170	Огурец свежий, 40 Жаркое подомашнему, 120
Чай с сахаром, 150/5	Компот из свежих яблок, 150	Напиток лимонный, 150	Молоко кипяченое, 150	Чай с лимоном, 150/5/3,5	Чай с сахаром, 150/5	Чай с вареньем, 150/10	Молоко кипяченое, 150	Компот из свежих груш, 150	Компот из кураги, 150

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15	Мандарин свежий, 100	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25	Мандарин свежий, 100	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15
Булочка «Творожная», 50	Булочка молочная, 50	Булочка домашняя, 50 Йогурт в индивидуальной упаковке, 100	Печенье, 20	Ватрушка с творогом, 50	Батон обогащенный, 15	Печенье, 30 Йогурт в индивидуальной упаковке, 100	Булочка домашняя, 50	Пирожок печеный с капустой и яйцом, 50 Йогурт в индивидуальной упаковке, 100	Сдоба обыкновенная, 50
Итого за прием пищи: 382	Итого за прием пищи: 375	Итого за прием пищи: 485	Итого за прием пищи: 370	Итого за прием пищи: 396	Итого за прием пищи: 396	Итого за прием пищи: 475	Итого за прием пищи: 380	Итого за прием пищи: 485	Итого за прием пищи: 375