

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

«01» февраля 2021г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 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, 40	Бутерброд с джемом, 30	Бутерброд с маслом, 30	Бутерброд с сыром, 30	Бутерброд с джемом, 30	Бутерброд с маслом, 40
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным, 205	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным, 205	Салат из горошка зеленого консерв., 50 Омлет натуральный, 150	Каша манная жидкая с маслом сливочным, 205	Каша из пшена и риса молочная Жидкая «Дружба», 200	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным, 205	Салат из горошка зеленого консерв., 50 Омлет натуральный, 150	Каша манная жидкая с маслом сливочным, 205	Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным, 205	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным, 205
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: 432	Итого за прием пищи: 415	Итого за прием пищи: 410	Итого за прием пищи: 415	Итого за прием пищи: 420	Итого за прием пищи: 415	Итого за прием пищи: 410	Итого за прием пищи: 415	Итого за прием пищи: 415	Итого за прием пищи: 435
II Завтрак									
Яблоко свежее, 150	Сок персиковый, 180	Груша свежая, 150	Сок яблочный, 180	Груша свежая, 150	Сок персиковый, 180	Груша свежая, 150	Сок абрикосовый, 180	Банан свежий, 100	Сок персиковый, 180
Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 180	Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 180	Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 180	Итого за прием пищи: 150	Итого за прием пищи: 180	Итого за прием пищи: 100	Итого за прием пищи: 180
Обед									
Огурец соленый, 50	Помидор свежий, 50	Огурец свежий, 50	Салат картофельный, 50	Салат из свеклы, 50	Огурец свежий, 50	Салат из моркови и яблок, 50	Огурец свежий, 50	Огурец соленый, 50	Салат из свеклы, 50

Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки, 200/10/10/1	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки, 200/10/1	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, сметаной, зеленью петрушки, 200/5/1	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной, 200/10/5	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 200/20	Суп картофельный с горохом и гречками, 200/10	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной, 200/10/5	Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки, 200/10/5/1	Борщ с капустой и картофелем, с говядиной и сметаной, 200/10/5	Рассольник с говядиной и сметаной, 200/10/5
Суфле из рыбы, 80 Пюре картофельное с морковью, 150	Запеканка из печени с рисом, 200	Гуляш с отварного мяса, 70/70 Каша гречневая рассыпчатая, 130	Пудинг рыбный запеченный, 80 Овощи, припущенные в сметанном соусе, 150	Запеканка картофельная с мясом, 200 Соус сметанный, 50	Фрикадельки рыбные отварные, 80 Овощи в молочном соусе, 130	Котлета, рубленая из птицы, 70 Пюре из свеклы, 150	Пудинг из печени с морковью, 80 Рагу овощное (3-й вариант), 150	Рыба (филе) отварная, 80 Соус сметанный, 20 Пюре картофельное, 150	Суфле куриное, 70 Макаронные изделия отварные с маслом, 150
Напиток яблочный, 180	Напиток из плодов шиповника, 180	Чай с вареньем, 180/15	Чай с сахаром, 180/6	Компот из кураги, 180	Кисель из яблок, 180	Компот из изюма, 180	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах, 180	Чай с лимоном, 180/6/7	Компот из свежих груш, 180
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 20	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15 Батон обогащенный, 20	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15 Батон обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 30 Батон обогащенный, 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 20	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 25
Итого за прием пищи: 716	Итого за прием пищи: 721	Итого за прием пищи: 761	Итого за прием пищи: 725	Итого за прием пищи: 750	Итого за прием пищи: 700	Итого за прием пищи: 715	Итого за прием пищи: 721	Итого за прием пищи: 757	Итого за прием пищи: 725
Уплотненный полдник									
Плов из птицы, 200	Рыба, припущенная в молоке, 70 Пюре картофельное, 130	Голубцы ленивые, 200	Запеканка из творога, 130	Помидор свежий, 50	Котлета, рубленая из говядины, 70 Пюре картофельное с морковью, 150	Яйцо вареное, 40 Овощи, припущенные в сметанном соусе, 150	Запеканка из творога, 100 Соус молочный (сладкий), 50	Голубцы ленивые, 180	Огурец свежий, 40 Жаркое домашнему, 150

Напиток витаминизированный, 180	Компот из свежих яблок, 180	Напиток лимонный, 180	Молоко кипяченое, 200	Макароны, запеченные с яйцом, 150	Напиток витаминизированный, 180	Чай с вареньем, 180/15	Молоко кипяченое, 200	Компот из свежих груш, 180	Компот из кураги, 180
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25 Батон обогащенный, 15	Мандарин свежий, 100	Чай с лимоном, 180/6/7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 25	Мандарин свежий, 100	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 15	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный, 30
Булочка «Творожная», 50	Булочка молочная, 50	Йогурт в индивидуальной упаковке, 100	Печенье, 30	Ватрушка с творогом, 70	Сдоба обыкновенная, 50 Йогурт в индивидуальной упаковке, 100	Печенье, 50 Йогурт в индивидуальной упаковке, 100	Булочка домашняя, 60	Пирожок печеный с капустой и яйцом, 75 Йогурт в индивидуальной упаковке, 100	Сдоба обыкновенная, 50
Итого за прием пищи: 455	Итого за прием пищи: 445	Итого за прием пищи: 505	Итого за прием пищи: 460	Итого за прием пищи: 454	Итого за прием пищи: 579	Итого за прием пищи: 560	Итого за прием пищи: 510	Итого за прием пищи: 550	Итого за прием пищи: 450