

Утверждаю:
Генеральный директор
АО «Артис-Детское питание»
Ляско М.З.
«___» _____ 2025 г.



Согласовано:
Заведующий ГБДОУ №

«___» _____ 2025 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте 1-3 года, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Санкт-Петербурга с 12-ти часовым пребыванием

Сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
ТТК	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,90	5,50	24,10	170,00
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	155	4,00	0,00	14,40	73,50
ТТК	205	Фрукты свежие	95	0,90	0,20	7,70	40,90
Итого за прием пищи:			380	9,80	5,70	46,20	284,40
Завтрак-2							
2016	420	Кефир	140	4,00	3,60	5,60	70,00
Итого за прием пищи:			140	4,00	3,60	5,60	70,00
Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	40	0,60	2,10	3,30	34,00
ТТК	99/73	Суп картофельный с горохом и гренками	160	4,70	2,40	19,80	77,60
ТТК	305	Котлета "Невская"	50	8,50	7,30	9,30	137,50
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	2,60	3,40	27,70	151,00
2024	469	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	15,40	63,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			525	17,90	15,30	81,90	493,70

Уплотненный полдник							
2010	269	Пудинг рыбный запеченный	50	6,90	2,90	4,40	71,50
2010	335	Пюре картофельное	110	2,50	3,60	16,20	107,20
ТТК	441	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,10	18,30	76,20
ТТК	464	Сдоба обыкновенная	50	4,30	3,90	29,70	165,10
Итого за прием пищи:			360	14,00	10,50	68,60	420,00
Итого за день:				45,70	35,10	202,30	1268,10
2 день							
Завтрак							
ТТК	210	Макароны с сыром	130	5,10	3,30	26,80	158,00
ТТК	433	Какао с молоком	150	2,90	2,30	11,90	81,10
ТТК	200	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	8,80	42,30
Итого за прием пищи:			375	8,40	6,00	47,50	281,40
Завтрак-2							
2016	420	Ряженка	130	3,80	3,40	5,50	68,00
Итого за прием пищи:			130	3,80	3,40	5,50	68,00
Обед							
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,40	4,10	1,80	46,20
ТТК	76	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	185	1,20	3,30	7,80	72,50
ТТК	309	Рагу из птицы	160	11,40	12,10	18,90	228,90
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0,08	0,08	20,10	78,80
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	10	0,60	0,10	4,30	20,40
Итого за прием пищи:			560	14,88	20,18	60,90	488,80
Уплотненный полдник							
ТТК	214	Омлет натуральный с зеленым горошком	130	12,00	18,00	3,30	225,00
ТТК	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30	0,10	22,30	92,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	10	0,60	0,10	4,30	20,40
ТТК	18	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40
Итого за прием пищи:			310	14,40	20,20	44,80	420,80
Итого за день:				41,48	49,78	158,70	1259,00

3 день							
Завтрак							
ТТК	189/1	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	5,80	5,60	23,70	169,10
ТТК	208/5	Чай с молоком	150	2,30	1,90	10,00	67,00
ТТК	203	Фрукты свежие	95	0,40	0,30	9,90	44,70
Итого за прием пищи:			375	8,50	7,80	43,60	280,80
Завтрак-2							
ТТК	434	Молоко кипяченое	130	3,90	3,30	6,50	71,10
Итого за прием пищи:			130	3,90	3,30	6,50	71,10
Обед							
ТТК	17	Салат зеленый с огурцами с маслом растительным	40	0,5	3,40	3,30	45,60
ТТК	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	165	4,10	5,50	8,00	100,70
2024	259	Котлеты рыбные любительские	50	6,30	2,40	2,80	58,40
2010	325	Рис отварной	110	2,70	4,70	24,00	148,80
2024	469	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	15,40	63,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			545	16,30	16,60	67,90	489,10
Уплотненный полдник							
ТТК	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	22,90	15,10	25,80	339,00
ТТК	39	Напиток яблочный	150	0,10	0,10	9,30	38,90
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
Итого за прием пищи:			295	24,20	15,70	43,10	419,90
Итого за день:				52,90	43,40	161,10	1260,90
4 день							
Завтрак							
ТТК	189/2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,60	4,40	21,90	146,00
ТТК	432	Кофейный напиток	150	2,80	1,90	15,80	91,80
ТТК	205	Фрукты свежие	95	0,90	0,20	7,70	40,90
Итого за прием пищи:			375	8,30	6,50	45,40	278,70

Завтрак-2							
2016	420	Кефир	140	4,00	3,60	5,60	70,00
Итого за прием пищи:			140	4,00	3,60	5,60	70,00
Обед							
ТТК	112	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,60	2,40	2,80	35,60
ТТК	84/252	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	165	4,20	4,70	5,50	83,40
2024	280	Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	50	9,10	7,00	1,50	119,00
2010	335	Пюре картофельное	110	2,50	3,60	16,20	107,20
2010	406	Кисель из кураги	150	0,50	0,10	27,80	113,30
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			530	17,80	17,90	60,20	489,10
Уплотненный полдник							
ТТК	298	Голубцы ленивые	160	13,10	11,90	11,60	210,00
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0,08	0,08	20,10	78,80
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	10	0,60	0,10	4,30	20,40
ТТК	197	Вафли	30	0,90	1,10	23,30	106,20
Итого за прием пищи:			350	14,68	13,18	59,30	415,40
Итого за день:				44,78	41,18	170,50	1253,20
5 день							
Завтрак							
ТТК	1	Бутерброд с маслом сливочным	15	0,80	4,50	5,30	65,40
ТТК	189/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	130	3,50	5,30	21,20	146,30
ТТК	208/3	Чай с вареньем	150	0,10	0,03	6,30	24,40
ТТК	200	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	8,80	42,30
Итого за прием пищи:			390	4,80	10,23	41,60	278,40
Завтрак-2							
ТТК	434	Молоко кипяченое	130	3,90	3,30	6,50	71,10
Итого за прием пищи:			130	3,90	3,30	6,50	71,10

Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	0,60	2,40	3,40	37,10
ТТК	92	Уха из рыбы со свежей зеленью	160	3,20	1,20	12,30	74,00
ТТК	315	Биточки рубленые из птицы	50	6,35	6,60	7,90	126,60
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,10	3,60	23,00	140,00
2024	469	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	15,40	63,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	10	0,80	0,35	5,30	28,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	10	0,60	0,10	4,30	20,40
Итого за прием пищи:			530	16,25	14,25	71,60	489,10
Уплотненный полдник							
ТТК	259	Гуляш из отварного мяса	50	11,20	10,80	2,50	149,00
2010	333	Картофель отварной	110	2,20	3,50	17,90	112,20
ТТК	441	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,10	18,30	76,20
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:			345	16,20	15,05	55,20	420,20
Итого за день:				41,15	42,83	174,90	1258,80
6 день							
Завтрак							
ТТК	189	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130	4,90	5,50	24,10	170,00
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	155	4,00	0,00	14,40	73,50
ТТК	200	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	8,80	42,30
Итого за прием пищи:			380	9,30	5,90	47,30	285,80
Завтрак-2							
2016	420	Ряженка	130	3,80	3,40	5,50	68,00
Итого за прием пищи:			130	3,80	3,40	5,50	68,00
Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	40	0,60	2,10	3,30	34,00
ТТК	95/307	Суп из овощей с птицей и сметаной	155	2,80	3,20	7,10	71,00
ТТК	273	Котлеты, биточки, шницели (особые)	50	7,10	9,30	5,90	143,00
2010	325	Рис отварной	110	2,70	4,70	24,00	148,80
2024	469	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	15,40	63,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			520	14,70	19,40	62,10	490,40

Уплотненный полдник							
2012	268	Суфле из рыбы	50	8,80	6,60	2,20	105,10
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	2,60	3,40	27,70	151,00
ТТК	401	Компот из чернослива	150	0,40	0,20	19,30	83,80
ТТК	18	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40
Итого за прием пищи:			330	13,30	12,20	64,10	423,30
Итого за день:				41,10	40,90	179,00	1267,50
7 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром	15	2,00	1,80	5,30	46,20
ТТК	189/5	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,70	4,80	25,00	163,00
ТТК	208/3	Чай с вареньем	150	0,10	0,03	6,30	24,40
ТТК	203	Фрукты свежие	95	0,40	0,30	9,90	44,70
Итого за прием пищи:			390	7,20	6,93	46,50	278,30
Завтрак-2							
2016	420	Кефир	140	4,00	3,60	5,60	70,00
Итого за прием пищи:			140	4,00	3,60	5,60	70,00
Обед							
ТТК	22	Салат из моркови с огурцом свежим с маслом растительным	40	0,40	2,70	2,00	34,20
ТТК	48	Бульон куриный с вермишелью и курицей	160	4,60	3,10	10,40	86,00
ТТК	258	Жаркое по-домашнему птицей и морковью	160	11,80	11,40	21,40	234,20
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0,08	0,08	20,10	78,80
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	10	0,80	0,35	5,30	28,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			535	18,58	17,73	65,60	491,80
Уплотненный полдник							
ТТК	283	Тефтели из говядины	50	7,10	10,40	7,60	157,60
ТТК	115	Рис припущенный с овощами	110	2,70	4,10	26,00	151,40
ТТК	39	Напиток яблочный	150	0,10	0,10	9,30	38,90
ТТК	197	Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,80
Итого за прием пищи:			330	10,50	15,30	58,40	418,70
Итого за день:				40,28	43,56	176,10	1258,80

8 день							
Завтрак							
2010	190	Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочная с маслом сливочным	130	4,00	6,50	17,40	145,60
ТТК	432	Кофейный напиток	150	2,80	1,90	15,80	91,80
ТТК	205	Фрукты свежие	95	0,90	0,20	7,70	40,90
Итого за прием пищи:			375	7,70	8,60	40,90	278,30
Завтрак-2							
ТТК	434	Молоко кипяченое	130	3,90	3,30	6,50	71,10
Итого за прием пищи:			130	3,90	3,30	6,50	71,10
Обед							
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	40	0,40	4,10	1,80	46,20
ТТК	80	Борщ сибирский вегетарианский со сметаной	155	2,40	3,00	9,80	79,00
ТТК	262	Сердце в соусе	50	8,50	5,80	2,10	76,20
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110	2,60	3,40	27,70	151,00
2024	469	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	15,40	63,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			535	16,60	16,90	71,20	488,00
Уплотненный полдник							
ТТК	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/10	130	22,90	15,10	25,80	339,00
ТТК	222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,00	12,60	53,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	10	0,80	0,35	5,30	28,00
Итого за прием пищи:			320	23,90	15,45	43,70	420,40
Итого за день:				52,10	44,25	162,30	1257,80
9 день							
Завтрак							
ТТК	189/6	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,00	3,90	19,80	129,60
ТТК	433	Какао с молоком	150	2,90	2,30	11,90	81,10
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	10	0,80	0,35	5,30	28,00
ТТК	200	Фрукты свежие	95	0,40	0,40	8,80	42,30
Итого за прием пищи:			385	8,10	6,95	45,80	281,00

Завтрак-2							
2016	420	Кефир	140	4,00	3,60	5,60	70,00
Итого за прием пищи:			140	4,00	3,60	5,60	70,00
Обед							
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	40	0,50	2,10	3,80	36,00
ТТК	100/252	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	160	4,80	4,30	12,70	109,00
ТТК	263	Фрикадельки рыбные отварные	50	7,30	3,60	3,90	75,00
2010	335	Пюре картофельное	110	2,50	3,60	16,20	107,20
ТТК	402	Компот из смеси сухофруктов	150	0,30	0,10	22,30	92,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			540	17,50	14,30	73,30	491,80
Уплотненный полдник							
ТТК	214	Омлет натуральный с зеленым горошком	130	12,00	18,00	3,30	225,00
ТТК	441	Напиток из плодов шиповника	150	0,30	0,10	18,30	76,20
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
ТТК	18	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40
Итого за прием пищи:			315	14,70	20,20	42,90	415,20
Итого за день:				44,30	45,05	167,60	1258,00
10 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром	15	2,00	1,80	5,30	46,20
ТТК	189/6	Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	130	4,50	6,50	19,10	153,10
ТТК	208	Чай с сахаром	150	0,20	0,00	9,30	37,80
ТТК	205	Фрукты свежие	95	0,90	0,20	7,70	40,90
Итого за прием пищи:			390	7,60	8,50	41,40	278,00
Завтрак-2							
ТТК	434	Молоко кипяченое	130	3,90	3,30	6,50	71,10
Итого за прием пищи:			130	3,90	3,30	6,50	71,10

Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	0,60	2,40	3,40	37,10
ТТК	91	Рассольник ленинградский со сметаной	155	1,70	3,50	11,30	85,80
ТТК	331	Птица, тушенная в сметанном соусе	50	9,30	5,20	1,40	75,80
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,10	3,60	23,00	140,00
2024	469	Сок фруктовый	150	0,60	0,00	15,40	63,00
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			540	18,80	15,50	71,50	488,30
Уплотненный полдник							
2012	34	Пудинг из печени с морковью	50	11,00	3,90	1,80	100,30
2010	325	Рис отварной	110	2,70	4,70	24,00	148,80
ТТК	208/3	Чай с вареньем	150	0,10	0,03	6,30	24,40
ТТК	197	Вафли	30	0,90	1,10	23,30	106,20
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:			360	16,00	9,88	63,90	420,50
Итого за день:				46,30	37,18	183,30	1257,90
Итого за 10 дней:				450,09	423,23	1735,80	12600,00
Среднее значение за период:				45,01	42,32	173,58	1260,00

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М. ДеЛи плюс, 2012 г-544 страниц.
4. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга, СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024.
6. Техничко-Технологические карты, разработанные специалистами АО "Артис-Детское питание".