

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 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Санкт-Петербурга с 12-ти часовым пребыванием

Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром	30	3,80	3,50	10,30	88,80
ТТК	189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	27,80	196,00
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	185	0,25	0,01	7,60	32,11
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			465	10,65	10,11	53,80	359,91
Завтрак-2							
2016	420	Кефир	180	5,20	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи:			180	5,20	4,50	7,20	90,00
Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	50	0,75	2,60	4,10	42,50
ТТК	99/73	Суп картофельный с горохом и гречками	190	5,20	3,60	21,10	100,10
ТТК	305	Котлета "Невская"	70	11,90	10,10	12,90	192,50
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,10	4,00	32,70	178,50
2024	469	Сок фруктовый	180	0,72	0,00	18,50	75,60
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:			640	22,97	20,45	97,80	630,00

Уплотненный полдник							
2010	269	Пудинг рыбный запеченный	70	9,80	5,80	6,80	118,00
2010	335	Пюре картофельное	130	2,90	4,30	19,10	126,70
ТТК	441	Напиток из плодов шиповника	180	0,30	0,10	22,00	91,40
ТТК	464	Сдоба обыкновенная	50	4,30	3,90	29,70	165,10
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:			450	18,60	14,25	86,10	542,00
Итого за день:				57,42	49,31	244,90	1621,91
2 день							
Завтрак							
ТТК	210	Макароны с сыром	150	6,80	7,60	28,20	209,60
ТТК	433	Какао с молоком	180	3,50	2,80	15,50	102,10
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			430	10,70	10,80	53,50	358,70
Завтрак-2							
2016	420	Ряженка	180	5,20	4,50	7,60	94,00
Итого за прием пищи:			180	5,20	4,50	7,60	94,00
Обед							
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,50	5,10	2,20	57,70
ТТК	76	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	185	1,40	3,90	9,20	80,30
ТТК	309	Рагу из птицы	220	15,70	16,70	26,00	314,70
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,09	0,09	24,12	94,50
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:			670	20,19	26,44	78,02	630,00

Уплотненный полдник							
ТТК	205	Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16,70	25,40	4,90	315,40
ТТК	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,10	26,80	110,40
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:			395	19,50	27,60	53,00	539,80
Итого за день:				55,59	69,34	192,12	1622,50
3 день							
Завтрак							
ТТК	189/1	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,70	7,70	26,60	202,80
ТТК	208/5	Чай с молоком	180	2,70	2,30	12,90	83,80
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	10	0,80	0,35	5,30	28,00
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			440	10,60	10,65	55,10	361,60
Завтрак-2							
ТТК	199/1	Йогурт питьевой	110	4,60	3,90	7,60	88,00
Итого за прием пищи:			110	4,60	3,90	7,60	88,00
Обед							
ТТК	17	Салат зеленый с огурцами с маслом растительным	50	0,6	4,20	4,10	57,00
ТТК	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	195	4,40	7,40	10,10	127,40
2024	259	Котлеты рыбные любительские	70	8,80	3,40	3,90	81,70
2010	325	Рис отварной	130	3,20	5,50	28,40	175,90
2024	469	Сок фруктовый	180	0,72	0,00	18,50	75,60
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	0,90	13,30	70,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:			670	21,02	21,55	86,80	628,40

Уплотненный полдник							
ТТК	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	28,20	19,90	32,00	428,10
ТТК	39	Напиток яблочный	180	0,10	0,10	11,20	46,70
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	0,90	13,30	70,00
Итого за прием пищи:			365	30,30	20,90	56,50	544,80
Итого за день:				66,52	57,00	206,00	1622,80
4 день							
Завтрак							
ТТК	189/2	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,30	6,50	25,40	180,50
ТТК	432	Кофейный напиток	180	3,30	2,30	19,00	110,20
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	10	0,80	0,35	5,30	28,00
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			440	10,30	9,35	57,80	361,70
Завтрак-2							
2016	420	Кефир	180	5,20	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи:			180	5,20	4,50	7,20	90,00
Обед							
ТТК	112	Салат из моркови с маслом растительным	50	0,70	3,00	3,50	44,50
ТТК	84/252	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	195	4,40	6,40	6,60	104,00
2024	280	Печень, тушенная в соусе (сметанный с томатом и луком)	70	9,40	6,30	5,20	123,00
2010	335	Пюре картофельное	130	2,90	4,30	19,10	126,70
2010	406	Кисель из кураги	180	0,60	0,10	33,30	135,90
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:			665	20,90	20,95	86,80	630,90

Уплотненный полдник							
ТТК	298	Голубцы ленивые	200	16,40	14,90	14,50	260,10
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,09	0,09	24,12	94,50
ТТК	464	Сдоба обыкновенная	50	4,30	3,90	29,70	165,10
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	10	0,60	0,10	4,30	20,40
Итого за прием пищи:			440	21,39	18,99	72,62	540,10
Итого за день:				57,79	53,79	224,42	1622,70
5 день							
Завтрак							
ТТК	1	Бутерброд с маслом сливочным	27	1,50	6,40	10,30	104,80
ТТК	189/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,90	6,30	25,80	176,60
ТТК	208/3	Чай с вареньем	180	0,10	0,03	7,50	29,30
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			457	5,90	13,13	53,40	357,70
Завтрак-2							
ТТК	199/1	Йогурт питьевой	110	3,50	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			110	3,50	2,80	12,10	88,00
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,70	3,00	4,20	46,40
ТТК	92	Уха из рыбы со свежей зеленью	190	3,10	2,20	14,30	93,30
ТТК	315	Биточки рубленные из птицы	70	8,90	9,30	11,10	177,30
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,80	4,20	27,10	165,50
2024	469	Сок фруктовый	180	0,72	0,00	18,50	75,60
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:			650	20,32	19,30	89,60	630,70

Уплотненный полдник							
ТТК	259	Гуляш из отварного мяса	70	15,70	15,20	3,50	212,90
2010	333	Картофель отварной	130	2,60	4,10	21,20	132,60
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
ТТК	441	Напиток из плодов шиповника	180	0,30	0,10	22,00	91,40
Итого за прием пищи:			420	21,50	20,25	65,80	533,70
Итого за день:				51,22	55,48	220,90	1610,10
6 день							
Завтрак							
ТТК	1	Бутерброд с джемом	30	1,70	0,70	17,90	84,40
ТТК	189	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	27,80	196,00
ТТК	208/1	Чай с сахаром и лимоном	185	0,25	0,01	7,60	32,11
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			465	8,05	7,51	63,10	359,51
Завтрак-2							
2016	420	Ряженка	180	5,20	4,50	7,60	94,00
Итого за прием пищи:			180	5,20	4,50	7,60	94,00
Обед							
2024	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	50	0,75	2,60	4,10	42,50
ТТК	95/307	Суп из овощей с птицей и сметаной	195	4,40	5,50	7,90	101,30
ТТК	273	Котлеты, биточки, шницели (особые)	70	9,90	13,00	8,20	200,20
2010	325	Рис отварной	130	3,20	5,50	28,40	175,90
2024	469	Сок фруктовый	180	0,72	0,00	18,50	75,60
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			640	19,87	26,70	73,50	626,10

Уплотненный полдник							
2012	268	Суфле из рыбы	70	12,30	9,20	3,10	145,80
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,10	4,00	32,70	178,50
ТТК	401	Компот из чернослива	180	0,50	0,20	23,20	100,50
ТТК	18	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			415	18,30	15,50	80,30	538,80
Итого за день:				51,42	54,21	224,50	1618,41
7 день							
Завтрак							
ТТК	3	Бутерброд с сыром	30	3,80	3,50	10,30	88,80
ТТК	189/5	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,70	6,40	29,70	196,80
ТТК	208/3	Чай с вареньем	180	0,10	0,03	7,50	29,30
ТТК	203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			460	10,00	10,23	57,80	361,90
Завтрак-2							
2016	420	Кефир	180	5,20	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи:			110	5,20	4,50	7,20	90,00
Обед							
ТТК	22	Салат из моркови с огурцом свежим с маслом растительным	50	0,50	3,40	2,50	42,80
ТТК	48	Бульон куриный с вермишелью и курицей	190	4,70	3,00	12,00	93,80
ТТК	258	Жаркое по-домашнему с птицей и морковью	200	14,80	14,30	26,80	292,70
ТТК	215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,09	0,09	24,12	94,50
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	0,90	13,30	70,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,30	0,15	8,50	40,80
Итого за прием пищи:			665	23,39	21,84	87,22	634,60

Уплотненный полдник							
ТТК	283	Тефтели из говядины	70	10,00	14,60	10,60	213,80
ТТК	115	Рис припущенный с овощами	130	3,20	4,80	30,70	178,90
ТТК	39	Напиток яблочный	180	0,10	0,10	11,20	46,70
ТТК	197	Вафли	20	0,60	0,70	15,50	70,80
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			415	14,80	20,30	74,40	540,80
Итого за день:				53,39	56,87	226,62	1627,30
8 день							
Завтрак							
2010	190	Каша "Дружба" с пшеном и рисом молочная с маслом сливочным	150	4,60	7,50	20,10	168,00
ТТК	432	Кофейный напиток	180	3,30	2,30	19,00	110,20
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			445	10,00	10,50	55,20	363,20
Завтрак-2							
ТТК	199/1	Йогурт питьевой	110	3,50	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			110	3,50	2,80	12,10	88,00
Обед							
ТТК	71	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	50	0,50	5,10	2,20	57,70
ТТК	80	Борщ сибирский вегетарианский со сметаной	185	2,80	3,50	11,60	91,90
ТТК	262	Сердце в соусе	70	9,20	6,40	2,00	106,40
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	3,10	4,00	32,70	178,50
2024	469	Сок фруктовый	180	0,72	0,00	18,50	75,60
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	0,90	13,30	70,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,60	0,20	10,60	51,00
Итого за прием пищи:			665	19,92	20,10	90,90	631,10

Уплотненный полдник							
ТТК	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	28,20	19,90	32,00	428,10
ТТК	222	Напиток апельсиновый	180	0,20	0,00	12,60	53,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,60	0,70	10,60	56,00
Итого за прием пищи:			360	30,00	20,60	55,20	537,50
Итого за день:				63,42	54,00	213,40	1619,80
9 день							
Завтрак							
ТТК	189/6	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,60	6,30	22,90	166,10
ТТК	433	Какао с молоком	180	3,50	2,80	15,50	102,10
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	15	1,20	0,50	8,00	42,00
ТТК	200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			445	9,70	10,00	56,20	357,20
Завтрак-2							
2016	420	Кефир	180	5,20	4,50	7,20	90,00
Итого за прием пищи:			180	5,20	4,50	7,20	90,00
Обед							
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	50	0,60	2,60	4,80	45,00
ТТК	100/252	Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	190	5,10	4,60	15,10	121,80
ТТК	263	Фрикадельки рыбные отварные	70	10,20	5,00	5,40	105,00
2010	335	Пюре картофельное	130	2,90	4,30	19,10	126,70
ТТК	402	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,10	26,80	110,40
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	0,90	13,30	70,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,60	0,20	10,60	51,00
Итого за прием пищи:			670	22,80	17,70	95,10	629,90

Уплотненный полдник							
ТТК	214	Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16,70	25,40	4,90	315,40
ТТК	441	Напиток из плодов шиповника	180	0,30	0,10	22,00	91,40
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,60	0,20	10,60	51,00
ТТК	18	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40
Итого за прием пищи:			405	20,10	27,70	52,40	541,20
Итого за день:				57,80	59,90	210,90	1618,30
10 день							
Завтрак							
ТТК	1	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,50	4,80	10,60	93,40
ТТК	189/6	Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,20	7,50	22,00	176,60
ТТК	208	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	11,20	45,40
ТТК	205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			455	7,80	12,50	51,90	358,40
Завтрак-2							
ТТК	199/1	Йогурт питьевой	110	3,50	2,80	12,10	88,00
Итого за прием пищи:			110	3,50	2,80	12,10	88,00
Обед							
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,70	3,00	4,20	46,40
ТТК	91	Рассольник ленинградский со сметаной	185	2,00	4,10	13,50	101,80
ТТК	331	Птица, тушенная в сметанном соусе	70	9,00	9,20	2,50	118,20
2010	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,80	4,20	27,10	165,50
2024	469	Сок фруктовый	180	0,72	0,00	18,50	75,60
ТТК	197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	2,00	0,90	13,30	70,00
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,60	0,20	10,60	51,00
Итого за прием пищи:			665	20,82	21,60	89,70	628,50

Уплотненный полдник							
2012	34	Пудинг из печени с морковью	70	15,40	5,40	2,50	138,00
2010	325	Рис отварной	130	3,20	5,50	28,40	175,90
ТТК	208/3	Чай с вареньем	180	0,10	0,03	7,50	29,30
ТТК	479	Булочка творожная	50	5,30	3,80	26,50	167,50
ТТК	16	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	0,90	0,10	6,40	30,60
Итого за прием пищи:			445	24,90	14,83	71,30	541,30
Итого за день:				57,02	51,73	225,00	1616,20
Итого за 10 дней:				571,59	561,63	2188,76	16200,02
Среднее значение за период:				57,16	56,16	218,88	1620,00

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов 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 компании АО "Артис-Детское питание".