

Приложение № 3 к приказу ГБНОУ "СПб ГДТЮ"

от 22.09.2025 № 2661-02

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБНОУ "СПб ГДТЮ"

М.Р.Катунова

2025г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым
пребыванием в детском саду

Загородного центра детско-юношеского творчества

"Зеркальный"

Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения

"Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных")

СОГЛАСОВАНО

и.о. директора

ЗЦДЮТ "Зеркальный"

 П.Б.Гриша

Меню детский сад 1-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда		№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>закваска ОДО1</u>								
4.71	25.23	29.4	366	.030	Бутерброд с маслом		1	2012
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром		685	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами		38	т/к
25.3	33.59	36.68	715	.170/.030	Сырники с молоком стущенным		358	2004
32	60	94	1208	0.455				
<u>закваска ОДО2</u>								
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)		9	т/к
1	0	20	86	0.2				
<u>обед ОДО</u>								
0.4	0.05	1.3	7	.050	Огурцы порционно		0	т/к
5.12	3.6	14.88	113	.200	Суп картофельный с горохом*		81	2012
3.58	4.58	37.7	206	.150	Каша гречневая рассыпчатая		508	2004
12.56	12.64	5.44	185	.040/.040	Птица,тушеная в смет/соусе/индейка/*		444.03	1996
0.09	0.09	22.68	105	.180	Кисель из яблок		642.1	2004
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)		15	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		91	т/к
1.1	0.1	7.9	37	0.010	Гренки к супу*		551.1	2004
28	23	101	740	0.71				
<u>подник ОДО</u>								
3.52	16.72	16.64	223	.060	Корж молочный		806	2004
6	2	8.4	80	.200	Ряженка		698	2004
10	19	25	303	0.26				
<u>ужин ОДО</u>								
0.66	0.12	2.28	13	.060	Помидор свежий		93	т/к
1.36	5.46	15.34	120	.130	Картофельное пюре с морковью		181.01	2004
27.84	26.72	3.68	357	.080	Рыба(филе) отварная		354.05	с6.2004г №369
0.16	0.09	13.5	54	.180	Чай с сахаром**		685	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		91	т/к
0.41	1.17	1.85	20	0.030	Соус красный (основной)		0.47	с6.2006г. №243
32	34	48	619	0.505				
102	136	289	2956	2.13				

ВСЕГО

Меню детский сад 2-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда		№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>завтрак ОДО1</u>								
0.93	0.13	3.07	19	.040	Помидор свежий*		0	т/к
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром		3	2004
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный		340.06	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром		685	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами		38	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**		0	и/к
20	29	79	594	0.555				
<u>завтрак ОДО2</u>								
3.88	3.5	18.63	124	.125	Йогурт молочный		2	т/к
4	3	17	124	0.125				
<u>обед ОДО</u>								
0.04	0	0.13	7	.050	Огурец свежий		0	и/к
2.48	4.48	4.16	67	.200/.010/.005	Щи из кваш. капусты с курой со сметаной		129.01	2011
4	3.4	19.4	122	.150	Макаронные изделия отварные		205	2012
7.78	12.79	6.74	188	.070	Котлета домашняя		476.01	2004
0.3	0	31.87	121	.150	Компот из консерв фруктов		637	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		91	и/к
0.36	1.5	1.92	22	.030	Соус томатный		587	2004
17	22	76	582	15.875				
<u>полдник ОДО</u>								
5.04	4.2	38.08	212	.070	Булочка "Веснушка"*		773	2004
6	0.2	8	82	.200	Кефир		698	2004
11	4	46	274	0.27				
<u>ужин ОДО</u>								
1.01	2.74	8.39	61	.060	Салат витаминный		40.03	сб.2004г. № 40
23	17.87	22.21	341	.230	Рагу из птицы(индейка)		489	2004
0.12	0	8.52	36	.180/.006/.007	Чай с лимоном (ОДО)		100	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами		38	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		91	и/к
28	22	64	560	0.533				
всего		80	282	17.168				

Меню детский сад 3-й день

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>закваска ОДО1</u>							
4.71	25.23	29.4	368	.030	Бутерброд с маслом	1	2012
4.93	7.26	18.28	157	.150	Каша жидккая геркулесовая	311.01	2004
3.8	3.2	15.6	107	.180	Какао с молоком*(ОДО)	0	т/к
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	2	т/к
17	39	80	754	0.485			
<u>закваска ОДО2</u>							
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый	705	2004
1	0	20	86	0.2			
<u>обед ОДО</u>							
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	30	т/к
4.49	2.42	12.53	90	.200/.020	Суп картофельный с рыбн фрикадельками	90	2015
3.2	11.7	12.1	167	.150	Рагу из овощей	224	2004
13.3	11.2	11.9	202	.070	Котлеты рубл из птицы	498	2004
0.9	0.08	30.78	128	.180	Компот из плодов или ягод сушеных	8.01	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
24	26	81	653	0.695			
<u>полдник ОДО</u>							
3.75	11.67	21.71	207	.050	Кольцо песочное	8	1996
5.4	1.8	7.56	72	.180	Ряженка	698	2004
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	103	т/к
9	14	38	323	0.33			
<u>ужин ОДО</u>							
0.46	1.53	2.82	26	.050	Салат "Полонынский"	24	2004
3.1	5.4	20.3	141	.150	Пюре картофельное**	520.3	2004
11.6	5.2	0.4	92	.080	Фрикадельки из говядины(паровые)	470	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром	685	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
1.95	0.88	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами	38	т/к
0.48	1.2	8.16	21	.030	Соус сметанный с томатом	554.02	1996
19	14	72	462	0.56			
всего	71	93	290	2278	2.27		

Меню детский сад 4-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
2.01	3.41	8.49	80	.035	Бутерброд с сыром	3.05	2004
1.35	1.17	20.16	96	.180	Кофеинный напиток с молоком (ОДО)	0	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
17.43	11.59	31.65	300	.120/.030	Пудинг из творога со сг.молоком**	362	2004
23	17	74	543	0.39			
<u>завтрак ОДО2</u>							
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	103	т/к
0	0	9	44	0.1			
<u>обед ОДО</u>							
4.8	6.06	9.12	110	.060	Салат "Свеколка"*	50	2004
2.4	3.36	8.16	73	.200	Суп из овощей	135	2004
3.68	6.3	32.78	203	.150	Рис отварной	511.3	2004
7.42	4.09	6.31	134	.080	Биточки рыбные запеченные	255.02	2012
1.26	0	23.94	99	.180	Сок фруктовый	705	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	15	т/к
0.67	1.79	3.02	27	0.030	Соус молочный для подачи к блюдам	595	2004
25	24	95	733	0.74			
<u>полдник ОДО</u>							
5.04	4.5	16.2	126	.180	Йогурт питьевой**	92	к/к
1.2	0.9	23.4	105	.030	Пряники**	58	т/к
6	5	40	231	0.21			
<u>ужин ОДО</u>							
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	30	т/к
22.5	21.47	17.9	355	.200	Жаркое по-домашнему*	436	2004
0.12	0	8.52	36	.180/.006/.007	Чай с лимоном (ОДО)	100	т/к
2.03	0.25	33.6	64	.030	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	118	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
27	22	75	533	0.498			
всего	81	69	292	2084	1.938		

Меню детский сад 5-й день

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
4.71	25.23	29.4	366	.030	Бутерброд с маслом	1	2012
5.4	6.6	26.8	190	.150	Каша пшеничная молочная жидккая**	311	2004
3.8	3.2	15.6	107	.180	Какао с молоком*(ОДО)	0	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	103	т/к
16	36	94	774	0.485			
<u>завтрак ОДО2</u>							
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый	705	2004
1	0	20	86	0.2			
<u>обед ОДО</u>							
0.46	0	1.56	8	.060	Огурец свежий**	97	т/к
6.67	10	12.13	132	.200/.015/.005	Борщ с капустой и картоф с говяд со смет	110.01	2012
4	3.4	19.4	122	.150	Макаронные изделия отварные	205	2012
17.71	8	6.19	184	.080	Суфле из печени**	0	к/к
0.54	0.18	26.37	112	.180	Компот из чернослива (ОДО)	106	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
0.36	1.5	1.92	22	.030	Соус томатный	587	2004
31	23	79	635	0.745			
<u>полдник ОДО</u>							
5.9	2.8	23.4	144	.050	Булочка "Творожная"*	786	2004
6	0.2	8	62	.200	Кефир	698	2004
12	3	31	206	0.25			
<u>ужин ОДО</u>							
1.08	3.57	6.58	61	.070	Салат из квашеной капусты	43.08	сб 2004 №45
3.44	7.28	23.36	174	.160	Пюре картофельное	472	1996
9.36	0.76	7.83	76	.080	Тефтели рыбные паровые	276	2015
2.18	0.09	13.5	54	.180	Чай с сахаром (ОДО)	0	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
20	13	76	487	0.54			
ВСЕГО	80	<b">75</b">	<b">300</b">	<b">2188</b">	<b">2.22</b">		

Меню детский сад 6-й день

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	3	2004
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	340.06	2004
2.18	0.09	13.5	54	.180	Чай с сахаром (ОДО)	0	т/к
0.9	0.08	1.89	12	.030	Горошек зеленый консервированный	0	и/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
22	29	41	509	0.425			
<u>завтрак ОДО2</u>							
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	9	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**	0	и/к
2	0	55	158	0.3			
<u>обед ОДО</u>							
0.46	0	1.56	8	.060	Огурец свежий**	97	т/к
6.67	6.16	13.55	131	.200	Суп картофельный	133	2004
15.81	17.37	9.7	263	.200	Голубцы ленивые* (ОДО)	298.01	2012
0.09	0.09	22.68	105	.180	Компот из кураги	638.01	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	и/к
5.7	3.2	0.2	52	.025	Фрикадельки из куриного фарша	70	2008
1	3.1	3.3	45	0.050	Соус молочный для подачи к блюдам	595	2004
31	30	63	659	0.74			
<u>полдник ОДО</u>							
2.7	1	130.9	142	.050	Ватрушка с повидлом	741	2004
5.4	1.8	7.56	72	.180	Ряженка	698	2004
8	3	138	214	0.23			
<u>ужин ОДО</u>							
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	30	т/к
2.9	4.7	23.5	148	.150	Картофель отварной	203	2004
9.76	7.36	0.64	150	.080	Котлеты рубленые из птицы	498	2004
0.3	0.1	15.2	62	.185/.015/.007	Чай с лимоном	686	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	и/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
17	13	66	493	0.537			
всего							
80	75	363	2033	2.232			

Меню детский сад/7 день

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущеное *	26	t/k
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	3	2004
1.5	1.3	22.4	107	.200	Кофеинный напиток	125	2016
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	t/k
31.91	16.33	29.03	400	.180	Запеканка из творога*	-366	2004
40	25	91	764	0.475			
<u>завтрак ОДО2</u>							
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	84	t/k
0	0	7	31	0.1			
<u>обед ОДО</u>							
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	30	t/k
1.41	4.25	6.07	72	.200	Щи из свежей капусты с картофелем	124	2004
4.89	8.44	23.91	193	.130	Каша гречневая рассыпчатая	508	2004
16.32	16.32	4.68	234	.050/.030	Печень по-строгановски	431	2004
0.36	0	38.25	146	.180	Компот из консерв фруктов	0	t/k
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	15	t/k
28	31	86	743	0.68			
<u>полдник ОДО</u>							
3	4.08	22.33	138	.050	Булочка с орехами	768	2004
5.04	4.5	16.2	126	.180	Йогурт питьевой**	92	к/к
8	9	38	264	0.23			
<u>ужин ОДО</u>							
0.04	0	0.13	7	.050	Огурец свежий	0	к/к
3.1	5.4	20.3	141	.150	Пюре картофельное**	520.3	2004
9	9.24	7.56	150	.060	Котлета рубленная из говядины	451	2004
0.16	0.09	13.5	54	.180	Чай с сахаром**	685	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	t/k
всего	16	16	66	474	0.49		
	92	81	289	2276	1.975		

Меню детский сад 8-й день

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	3	2004
5.4	7.32	26.76	195	.180	Каша манная молочная жидккая**	311	2004
4.4	3.7	16.3	117	.180	Какао с молоком**	95	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
14	16	66	471	0.425			
<u>завтрак ОДО2</u>							
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	2	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	103	т/к
4	4	25	168	0.225			
<u>обед ОДО</u>							
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	30	т/к
8.33	7.7	16.94	164	.250/.010	Суп любительский с курой	0	Прейск.87 N79
2.13	10.27	12.93	155	.160	Рагу из овощей**	224	2004
12.44	9.14	12.56	183	.080	Котлеты, биточки, шницели рубленые	299	2015
0.2	0.2	27.9	115	.200	Компот из свежих яблок	631	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
27	28	97	750	0.815			
<u>полдник ОДО</u>							
1.6	16.2	86.4	459	.060	Вафли*	0	т/к
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	9	т/к
3	16	106	545	0.26			
<u>ужин ОДО</u>							
1.8	0.16	3.78	23	.060	Горошек зеленый консервированный	107	т/к
3.72	6.48	24.36	169	.180	Пюре картофельное**	520.3	2004
5.57	6.72	10	183	.080	Шницель рыбный натуральный	391	2004
0.12	0	8.52	36	.180/.006/.007	Чай с лимоном (ОДО)	100	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
15	14	71	533	0.563			
ВСЕГО	63	78	366	2467	2.288		

Меню детский сад 9-й день

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
0.99	0.3	7.14	36	.015	Колбаса /вар./	0	к/к
4.37	5.93	24.83	170	.150	Каша молочная из пшена и риса "Дружба"**	190	2008
1.13	0.98	16.8	80	.150	Кофейный напиток**	0	к/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
8	8	62	353	0.34			
<u>завтрак ОДО2</u>							
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	59	т/к
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	84	т/к
8	4	18	143	0.2			
<u>обед ОДО</u>							
1.8	3.48	10.32	79	.150	Рассольник "Ленинградский" со смет	132.24	1№132
12	9.75	3.73	152	.060	Кнели из кур запеченные**	505	2004
2.21	7.39	19.2	153	.120	Морковь, тушеная с рисом	219	2004
0.75	0.15	14.85	65	.150	Сок фруктовый**	705	2004
0.9	0.08	1.89	12	.030	Горошек зеленый консер	0	к/к
1.8	0.22	9.26	44	.020	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	0	к/к
19	21	59	505	0.53			
<u>полдник ОДО</u>							
4.5	1.5	6.3	60	.150	Ряженка	698	2004
2.3	13.7	46.6	88	.050	Ватрушка с творожным фаршем	51	т/к
7	15	53	148	0.2			
<u>ужин ОДО</u>							
0.33	0.06	1.14	7	.030	Помидор свежий**	0	т/к
12.12	6	25.44	258	.150	Запеканка картофельная с субпродуктами	478	2004
4.58	3.98	7.58	85	.150	Молоко кипяченое**	697	2004
1.8	0.22	9.26	44	.020	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	0	к/к
0.36	1.5	1.92	22	.030	Соус томатный	587	2004
19	12	45	416	0.38			
всего							
62	60	237	1565	1.65			

Меню детский сад 10-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	3	2004
4.2	8.4	26	199	.200	Каша пшеничная молочная жидккая	311	2004
5.5	4.78	9.1	102	.180	Молоко кипяченое**	697	2004
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
14	18	58	460	0.445			
<u>завтрак ОДО2</u>							
0.75	0.15	14.85	65	.150	Сок фруктовый**	705	2004
5.3	5.65	18	144	.050	Сырок глазированный	50	т/к
6	6	33	209	0.2			
<u>обед ОДО</u>							
0.04	0	0.13	7	.050	Огурец свежий	0	т/к
6.67	10	12.13	132	.200/.015/.005	Борщ с капустой и картоф с говяд со смет	110.01	2012
3.29	9	19.07	170	.130	Каша рисовая рассыпчатая	217.01	2004
12.44	9.14	12.56	183	.080	Котлеты, биточки, шницели рубленые	299	2015
0.09	0.09	22.68	105	.180	Кисель из кураги	643.1	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	т/к
24	29	78	652	0.685			
<u>полдник ОДО</u>							
5.04	4.5	16.2	126	.180	Йогурт питьевой**	92	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандин**	66	т/к
6	5	44	164	0.28			
<u>ужин ОДО</u>							
2.69	4.68	17.59	122	.130	Овощи тушеные	520	2004
12.36	5.82	2.18	111	.080	Суфле рыбное (паровое)	400	2004
0.12	0	8.52	36	.180/.006/.007	Чай с лимоном (ОДО)	100	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	т/к
19	11	53	391	0.453			
ВСЕГО	69	68	266	1876	2.063		

Меню детский сад 11-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	340.06	2004
1.35	1.17	20.16	96	.180	Кофейный напиток с молоком (ОДО)	0	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
1.5	0.13	3.15	19	.050	Горошек зеленый консервированный	75	т/к
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандинг**	86	т/к
20	26	67	504	0.505			
<u>завтрак ОДО2</u>							
0.75	0.15	14.85	65	.150	Сок фруктовый**	705	2004
1	0	15	65	0.15			
<u>обед ОДО</u>							
0.55	0.1	1.9	11	.050	Огурец свежий	30	т/к
5.12	3.6	14.88	113	.200/15	Суп картофельный с мясными фрикадельками	81	2012
3.3	3.4	13.4	99	.150	Капуста тушенная	210	2004
9.3	7.1	8.5	135	.070	Котлета домашняя	498	2004
0.09	0.09	22.68	105	.180	Кисель из кураги	643.1	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
1.1	0.1	7.9	37	0.010	Гренки к супу*	551.1	2004
2.1	1.36	0	21	.010	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	18	т/к
23	16	81	576	0.695			
<u>полдник ОДО</u>							
5.4	2.18	7.2	56	.180	Кефир**	698	2004
7	4.2	49.7	266	.070	Булочка творожная	119	т/к
12	6	57	322	0.25			
<u>ужин ОДО</u>							
3.18	5.46	28.4	176	.130	Картофельное пюре	511.3	2004
7.42	4.09	6.31	134	.080	Птица тушеная(индейка)	255.02	2012
0.16	0.09	13.5	54	.180	Чай с сахаром**	685	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
0.6	2.5	3.2	37	.050	Соус томатный	587	2004
13	12	63	456	0.465			
ВСЕГО				69	61	282	1923
				2.065			

Меню детский сад 12-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда		№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>завтрак ОДО1</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром		3	2004
4.6	2.2	20.7	121	.150	Каша манная молочная жидккая**		311	2004
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром		685	2004
0.18	0.05	16.3	63	.025	Джем		41	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами		38	т/к
9	7	75	403	0.44				
<u>завтрак ОДО2</u>								
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный		2	т/к
4	3	17	124	0.125				
<u>обед ОДО</u>								
0.46	0	1.56	8	.060	Помидор свежий**		97	т/к
2.56	4.56	5.92	75	.200	Щи из свежей капусты		128	2004
4	3.4	19.4	122	.150	Картофель отварной		205	2012
5.2	6.46	8.51	113	.040/.040	Гуляш из отварного мяса		277	2012
0.36	0	38.25	146	.180	Компот из консерв фруктов		0	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами		38	т/к
3.15	2.04	0	32	.015	Мясные изделия для 1 блюда(кура)		15	т/к
1.83	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		91	т/к
19	17	98	618	0.735				
<u>полдник ОДО</u>								
3.6	3	27.2	152	.050	Булочка "Веснушка"*		773	2004
6	6.4	9.4	120	.200	Молоко витаминизированное 3,2%		20	т/к
10	9	37	272	0.25				
<u>ужин ОДО</u>								
0.55	0.1	1.9	11	.050	Огурец свежий		30	т/к
2.9	4.7	23.5	148	.150	Макароны отварные		203	2004
9.3	7.1	8.5	135	.070	Шницель рыбный		498	2004
0.12	0	8.52	36	.180/.006/.007	Чай с лимоном (ОДО)		100	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		91	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами		38	т/к
0.6	0.17	35.4	72	.100	Фрукт-банан**		0	т/к
17	13	103	524	0.613				
всего		59	329	2.163				

Меню детский сад 13-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда		№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>завтрак ОДО1</u>								
4	5	0	63	.020	Сыр сырчужный твердых сортов		97	2004
4.93	7.26	18.28	157	.150	Каша жидккая геркулесовая		311.01	2004
5.5	4.78	9.1	102	.180	Молоко кипяченое**		697	2004
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный		2	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами		38	т/к
20	21	57	513	0.5				
<u>завтрак ОДО2</u>								
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)		9	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко		103	т/к
1	0	28	130	0.3				
<u>обед ОДО</u>								
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий		30	т/к
6.8	4	13.3	117	.200/.025	Суп картоф с горохом с курой		137	сб 2004
4.89	8.44	23.91	193	.130	Каша гречневая рассыпчатая		508	2004
17.71	8	6.19	184	.080	Суфле из печени**		0	к/к
0.9	0.09	30.78	128	.180	Компот из плодов или ягод сушеных		8.01	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		91	к/к
0.48	1.2	8.16	21	.030	Соус сметанный с томатом		554.02	1996
33	22	96	709	0.72				
<u>полдник ОДО</u>								
5.04	4.5	16.2	126	.180	Йогурт питьевой**		92	к/к
3.75	11.67	21.71	207	.050	Кольцо песочное		8	1996
9	16	38	333	0.23				
<u>ужин ОДО</u>								
0.4	0.05	1.3	7	.050	Огурцы порционно		0	к/к
3.1	5.4	20.3	141	.150	Пюре картофельное**		520.3	2004
5.67	8.96	7.31	160	.060/030	Тефтели мясные в соусе смет с томатом		38	ТК УСП 2022
0.2	0.1	15	60	.185/.015	Чай с сахаром		685	2004
2.03	0.25	33.6	64	.030	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		118	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами		38	т/к
13	15	91	499	30.515				
ВСЕГО			77	75	310	2184	32.265	

Меню детский сад 14-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
1.2	4.3	22	132	.040	Бутерброд с джемом	2	2004
4.2	3.36	19.08	125	.180	Кофейный напиток**	102	т/к
2.31	0.7	16.59	87	.035	Батон, обогащен. микронутриентами	0	к/к
21.04	13.99	38.21	363	.180	Пудинг из творога со сг.молоком**	362.01	2004
0.27	0.2	6.87	31	.100	Фрукт-груша	84	т/к
29	23	103	738	0.535			
<u>завтрак ОДО2</u>							
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	9	т/к
1	0	20	86	0.2			
<u>обед ОДО</u>							
0.46	1.53	2.82	26	.050	Салат "Полонынский"	24	2004
5.51	4.44	10.52	107	.250/.010/.010	Суп из овощей с курой и сметаной	99.01	2011
20.2	22.2	12.4	336	.200	Голубцы ленивые*	306	2008
0.09	0.09	22.68	105	.180	Компот из кураги	638.01	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
0.42	1.2	1.92	20	.030	Соус сметанный*	600	2004
28	30	62	649	0.755			
<u>полдник ОДО</u>							
2.7	1	130.9	142	.050	Ватрушка с повидлом	741	2004
5.4	1.8	7.56	72	.180	Ряженка	696	2004
8	3	138	214	0.23			
<u>ужин ОДО</u>							
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	30	т/к
3.1	5.4	20.3	141	.150	Пюре картофельное**	520.3	2004
8.75	6.79	5.81	157	.060/.030	Рыба ,запеченная под молочным соусом	386.12	сб.2004№386
0.12	0	8.52	36	.180/.006/.007	Чай с лимоном (ОДО)	100	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон,обогащенный микронутриентами	38	т/к
16	13	61	467	0.533			
всего	83	69	384	2154	2.253		

ГБНОУ "СПб ГДПО"

Зам. директора по питанию _____ Ермакова Е.С.

УТВЕРЖДАЮ

Меню детский сад 15-й день

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	# технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
2.01	3.41	8.49	80	.035	Бутерброд с сыром	3.05	2004
5.4	6.6	26.8	190	.150	Каша пшенная молочная жидкая**	311	2004
2.9	2.6	22.3	121	.180	Какао с молоком	693	2004
0.8	0.2	27.54	38	.100	Фрукт-мандарин**	66	т/к
11	13	85	429	0.465			
<u>завтрак ОДО2</u>							
7.6	4.2	10.9	112	.100	Творожок "Тема"	59	т/к
8	4	11	112	0.1			
<u>обед ОДО</u>							
0.04	0	0.13	7	.050	Огурец свежий	0	т/к
1.69	6.34	11.29	108	.200/.005	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110	2004
3.67	6.3	32.77	202	.150	Рис отварной с овощами	334.05	2004
11.12	10.13	0.6	182	.080	Биточек из рыбы**	388	2004
0.54	0.18	26.37	112	.180	Компот из чернослива (ОДО)	106	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	т/к
21	24	96	733	0.715			
<u>полдник ОДО</u>							
6	0.2	8	62	.200	Кефир	698	2004
5.9	2.8	23.4	144	.050	Булочка "Творожная"*	786	2004
12	3	31	206	0.25			
<u>ужин ОДО</u>							
0.55	0.1	1.8	11	.050	Помидор свежий	30	т/к
22.5	21.47	17.9	355	.200	Жаркое по-домашнему*	436	2004
0.16	0.09	13.5	54	.180	Чай с сахаром**	685	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
27	23	58	542	0.48			
всего			282	2.01			

Меню детский сад 16-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда		№ технол. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал					
<u>завтрак ОДО1</u>								
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	3	2004	
0.33	0.06	1.14	7	.030	Помидор свежий**	0	т/к	
14.45	23.86	2.71	284	.150	Омлет натуральный	340.06	2004	
0.3	0.1	15.2	62	.185/.015/.007	Чай с сахаром и лимоном	686	2004	
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к	
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	103	т/к	
20	29	51	556	0.552				
<u>завтрак ОДО2</u>								
3.88	3.5	16.63	124	.125	Йогурт молочный	2	т/к	
4	3	17	124	0.125				
<u>обед ОДО</u>								
0.41	3.04	2.02	37	.050	Винегрет овощной	71.03	2004	
4.49	2.42	12.53	90	.200/.020	Суп картофельный с рыбой фрикадельками	90	2015	
4	3.4	19.4	122	.150	Макароны отварные	205	2012	
17.71	8	6.19	184	.080	Суфле из печени	к/к		
0.36	0	38.25	146	.180	Компот из консерв фруктов	0	т/к	
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к	
2.03	0.25	33.6	64	.030	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	118	т/к	
25	19	119	662	0.715				
<u>полдник ОДО</u>								
5.9	2.8	23.4	144	.050	Корж молочный	806.01	2004	
5.4	1.8	7.56	72	.180	Ряженка	698	2004	
11	5	31	216	0.23				
<u>ужин ОДО</u>								
0.04	0	0.13	7	.050	Огурец свежий	0	к/к	
16.17	12.87	19.05	258	.210	Рагу из птицы*	489	2004	
0.12	0	8.52	36	.180/.006/.007	Чай с лимоном (ОДО)	100	т/к	
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к	
14	16	46	408	0.488				
74	73	263	1966	2.11				

Меню детский сад 17-й день

Пищевая ценность				Выход, кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
2.16	2.55	16.65	98	.030	Молоко сгущеное *	26	т/к
1.2	4.3	22	132	.040	Бутерброд с джемом	2	2004
5.5	4.78	9.1	102	.180	Молоко кипяченое**	697	2004
26.8	13.6	24.3	333	.150	Запеканка из творога*	366	2004
35	25	72	665	0.4			
<u>завтрак ОДО2</u>							
0.75	0.15	14.85	65	.150	Сок фруктовый**	705	2004
1	0	15	65	0.15			
<u>обед ОДО</u>							
1.6	8.1	6.05	104	.050	Салат из свеклы с черн.,орех., чесн.*	49	2008
1.41	4.25	6.07	72	.200	Щи из свежей капусты с картофелем	124	2004
23.87	31.2	48.2	290	.200	Плов из птицы	492.02	2004
0.16	0.16	27.87	109	.200	Компот из свежих яблок	631	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
29	44	100	630	0.675			
<u>полдник ОДО</u>							
11.6	15.38	12.53	315	.075	Булочка сдобная	39	т/к
5.04	4.5	16.2	126	.180	Йогурт питьевой**	92	к/к
17	20	29	441	0.255			
<u>ужин ОДО</u>							
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	30	т/к
2.69	4.68	17.59	122	.130	Пюре картофельное**	520	2004
5.57	6.72	10	183	.080	Рыба, припущененная с овощами	244	2011
0.18	0.09	13.5	54	.180	Чай с сахаром**	685	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
12	13	78	530	0.495			
всего	93	102	293	2331	1.976		

Меню детский сад 18-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	3	2004
1.7	9.3	43.6	244	.200	Каша молочная рисовая	311	2004
1.35	1.17	20.16	96	.180	Чай с молоком	0	т/к
1.95	0.68	13.25	67	.025	Батон, обогащенный микронутриентами	38	т/к
7	15	87	499	0.445			
<u>завтрак ОДО2</u>							
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	103	т/к
0	0	9	44	0.1			
<u>обед ОДО</u>							
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	30	т/к
2.4	4.64	13.76	106	.200	Рассольник "Ленинградский" со смет	132.23	1№132
6	11	33	230	.150	Каша гречневая рассыпчатая	508/3	2011
15.5	7	5.42	161	.070	Тефтели из говядины	0.14	т/к
0.75	0.15	14.85	65	.150	Сок фруктовый**	705	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	т/к
24	18	61	522	0.645			
<u>полдник ОДО</u>							
7	4.2	49.7	266	.040	Вафли	119	т/к
5.4	2.18	7.2	56	.180	Молоко кипяченое	698	2004
12	6	57	322	0.25			
<u>ужин ОДО</u>							
0.4	0.05	1.3	7	.050	Огурцы порционно	0	т/к
3.3	5.67	13.94	124	.150	Овощи в молочном соусе**	526	2004
10.5	13.86	8.26	200	.070	Шницель рыбный	452.01	2004
0.12	0	8.52	36	.180/.006/.007	Чай с лимоном (ОДО)	100	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	т/к
13	17	33	336	0.518			
всего		57	247	1723	1.968		

Меню детский сад 19-й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
0.04	6.72	0.04	52	.007	Масло (порциями)	96.04	2004
3	3.75	0	47	.015	Сыр сычужный твердых сортов	97	2004
5.5	4.78	9.1	102	.180	Молоко кипяченое**	697	2004
0.99	0.3	7.11	38	.015	Батон,обогащенный микронутриентами	0	к/к
17.43	11.58	31.65	300	.120/.030	Пудинг из творога со сг.молоком**	362	2004
27	27	48	539	0.367			
<u>завтрак ОДО2</u>							
1.26	0	23.94	99	.180	Сок фруктовый	705	2004
<u>обед ОДО</u>							
0.45	0.07	1.42	8	.050	Овощи натуральные свежие	115	т/к
1.97	34.63	12.62	371	.200	Суп картофельный с макаронными изделиями	139.04	1№139
18.18	19.98	11.16	302	.230	Жаркое по-домашнему	298	2012
0.12	0.12	20.9	82	.150	Компот из свежих яблок	631	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
2.1	1.36	0	21	.010	Мясные изделия для 1 блюда(кура)	18	т/к
24	56	58	839	0.665			
<u>полдник ОДО</u>							
5.4	1.8	7.56	72	.180	Ряженка	698	2004
5.94	9.35	20.31	191	.050	Пряники	0	х/б
11	11	28	263	0.23			
<u>ужин ОДО</u>							
5.1	4.6	0.3	63	.040	Огурец соленый	337	2004
5.85	11.7	21.45	214	.150	Макароны отварные	216	2004
11.85	8.33	7.5	153	.075	Биточек из птицы	391	2004
2.18	0.09	13.5	54	.180	Чай с сахаром (ОДО)	0	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	к/к
27	25	54	539	0.47			
всего							
91	120	219	2317	2.012			

Меню детский сад 20й день

Пищевая ценность				Выход,кг	Наименование блюда	№ технолог. карты	Сборник рецептов
Белки	Жиры	Углеводы	ККал				
<u>завтрак ОДО1</u>							
2.3	3.9	9.7	92	.040	Бутерброд с сыром	3	2004
5.83	7.9	33.11	226	.200	Каша молочная из пшена и риса "Дружба"**	190	2008
3.8	3.2	15.6	107	.180	Какао с молоком*(ОДО)	0	т/к
12	15	58	425	0.42			
<u>завтрак ОДО2</u>							
5.3	5.65	18	144	.050	Сырок глазированный	50	т/к
0.3	0.2	8.6	44	.100	Фрукт-яблоко	103	т/к
6	6	27	188	0.15			
<u>обед ОДО</u>							
0.4	0.05	1.3	7	.050	Огурцы порционно	0	т/к
5.25	3.71	6.66	82	.200	Борщ с капустой, со сметаной	119	2004
4	3.4	19.4	122	.150	Рис отварной с овощами	205	2012
11.2	8.78	2.8	139	.070	Котлета домашняя	503.01	2004
0.45	0.09	25.29	104	.180	Компот из изюма (ОДО)	112	т/к
1.26	0.84	0	13	.005	Мясные изд. для 1 блюда*	0	т/к
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	т/к
0.8	2	13.6	35	.050	Соус сметанный с томатом	554	1996
25	19	81	557	0.73			
<u>полдник ОДО</u>							
1	0.2	19.8	86	.200	Сок фруктовый (порц.)	9	т/к
4.35	10.25	8.35	210	.050	Сухари сдобные	34	т/к
5	10	28	296	0.25			
<u>ужин ОДО</u>							
0.55	0.1	1.9	11	.050	Помидор свежий	30	т/к
16.16	9	33.92	344	.200	Запеканка картофельная с субпродуктами	478	2004
0.16	0.09	13.5	54	.180	Чай с сахаром**	685	2004
0.7	2	3.2	34	.050	Соус сметанный*	600	2004
1.63	0.28	11.58	55	.025	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	91	т/к
19	11	64	498	0.505			
всего		62	258	1964	2.055		