

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад №69

Кировского района Санкт-Петербурга _____ А.А. Ажигирова

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 3-7 лет,
посещающих с 12 часовым пребыванием ГБДОУ, 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
20.05.2024	21.05.2024	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	27.05.2024	28.05.2024	29.05.2024	30.05.2024	31.05.2024
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША "ДРУЖБА" 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ОВСЯНЯЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
БАТОН 25					БАТОН 25	БАТОН 30			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35
Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/15/10	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/10
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	ПЕЧЕНЬ ПОСТРОГАНОВСКИ 60/30	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 70	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 70	СУФЛЕ КУРИНОЕ 80	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 70	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 130	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150	СОУС ПОЛЬСКИЙ 20	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СОК АБРИКОСОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
БАТОН 30		БАТОН 30		БАТОН 35	БАТОН 30	БАТОН 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 25	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/13	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 150/13	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 65	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 140	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 70	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 60/35	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 150
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	ПРЯНИК 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	ПРЯНИКИ 30	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЯБЛОКО 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	СОК АБРИКОСОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ГРУША 70	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 70	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70
ГРУША 75	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 80	Йогурт 125	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЯБЛОКО 80	Йогурт 125	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15
			БАТОН 15	ГРУША 75	БАТОН 35			БАНАН 80	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100