

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детский сад №69

Кировского района Санкт-Петербурга _____ А.А. Ажигирова

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей от 1-3 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
Завтрак									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕР ВИРОВАННОГО 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕР ВИРОВАННОГО 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯННАЯ "ГЕР КУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С МОЛОКОМ 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 165	ЧАЙ С МОЛОКОМ 175	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 170	ЧАЙ С МОЛОКОМ 170	КАКАО С МОЛОКОМ 170
БАТОН 20									
11 Завтрак									
Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125	Йогурт 125
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/15/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10/5	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/15/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ С ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/10
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ПЕЧЕНЬ ПОСТРОГАНОВСКИ 50/30	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 60	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 55	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 50	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 130
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ) 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ 120	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	СОУС ПОЛЬСКИЙ 15	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	СОК АБРИКОСОВЫЙ 150	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СОК АБРИКОСОВЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 БАТОН 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 БАТОН 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 БАТОН 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20 БАТОН 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	
Полдник									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 100	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120/13	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 110	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120/13	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 110	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 40/30	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 110
ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЯБЛОКО 80	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТ С САХАРОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ГРУША 70	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТ С САХАРОМ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	Йогурт 125	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	Йогурт 125	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15
ГРУША 70	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 70		ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЯБЛОКО 70		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50
			БАНАН 70	ГРУША 70	БАНАН СВЕЖИЙ 70			БАНАН 70	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 95