

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
04.12.2023	05.12.2023	06.12.2023	07.12.2023	08.12.2023	11.12.2023	12.12.2023	13.12.2023	14.12.2023	15.12.2023
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША "ДРУЖБА" 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ "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
Ряженка 180	Йогурт 125	Ряженка 180	Кефир 180	Ряженка 180	Ряженка 180	Йогурт 125	Ряженка 180	Кефир 180	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 КАРТО- ФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИН- ГРАДСКИЙ 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 ПО- СТРОГАНОВСКИ 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	БАТОН 35
БАТОН 30		БАТОН 30		БАТОН 35	БАТОН 30	БАТОН 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 25	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВО- РОГА С ДЖЕМОМ 150/13	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВО- РОГА 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 ВИТАМИНИ- ЗИРОВАННЫЙ 180	ПРЯНИК 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРОЖЕНЫМ 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