

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 22.04.2024 | 2 день 23.04.2024 | 3 день 24.04.2024 | 4 день 25.04.2024 | 5 день 26.04.2024 | 6 день 27.04.2024 | 7 день 30.04.2024 | 8 день 01.05.2024 | 9 день 02.05.2024 | 10 день 03.05.2024 |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕР ВИРОВАННОГО 30 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 35 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20 | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" 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 | | | | БАТОН 25 | БАТОН 25 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| Йогурт 125 | Йогурт 125 | Йогурт 125 | Йогурт 125 | Йогурт 125 | Йогурт 125 | Йогурт 125 | Йогурт 125 | Йогурт 125 | Йогурт 125 |
| Обед | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 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 | 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 ПО-СТРОГАНОВСКИ 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 БАТОН 10 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ 150 ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 25 | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 100 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120/13 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 110 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 120/13 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30 |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50 | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 180 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 110 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50 | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 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 | | БАФЛИ 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 |