

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
24.11.2025	25.11.2025	26.11.2025	27.11.2025	28.11.2025	01.12.2025	02.12.2025	03.12.2025	04.12.2025	05.12.2025
Завтрак									
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
2 завтрак									
Йогурт 125	Кефир 200	Йогурт 125	Ряженка 200	Йогурт 125	Йогурт 125	КЕФИР 200	Ряженка 200	РЯЖЕНКА 200	Чай с сахаром 180
									Печенье 40
обед									
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	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КА-- ПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 70	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ 70	СУФЛЕ КУРИНОЕ 80	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 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	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 50/30	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 130	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 150		ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	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	СОК яблочный 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 35
БАТОН 30		БАТОН 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 35	БАТОН 30	БАТОН 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 25	
полдник									
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 ПЕЧЕННЫЙ 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 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

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детский сад №69

Кировского района Санкт-Петербурга _____ А.А. Ажигирова

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей от 1-3лет,
посещающих с 12 часовым пребыванием ГБДОУ, в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания

1 день 24.11.2025	2 день 25.11.2025	3 день 26.11.2025	4 день 27.11.2025	5 день 28.11.2025	6 день 01.12.2025	7 день 02.12.2025	8 день 03.12.2025	9 день 04.12.2025	10 день 05.12.2025
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 "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				БАТОН 25	БАТОН 25			
11 Завтрак									
Йогурт 125	Кефир 180	Йогурт 125	Ряженка 180	Йогурт 125	Йогурт 125	Кефир 180	Ряженка 180	Ряженка 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150
									Печенье
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 КА-- ПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	Суп картофельный с горохом и гречками 150/10	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТО - ФЕЛЕМ, 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	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТО - ФЕЛЬНАЯ 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 СМЕТАН НОМ СОУСЕ 120	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120		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 ТВО РОГА С ДЖЕМОМ 120/13	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 110	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБ- НЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ 40/30	МАКАРОНЫ, ЗАПЕ - ЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 110
ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЯБЛОКО 80	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	НАПИТОК ИЗ КЛЮК ВЫ, 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
--	--	--	----------	----------	-----------------	--	--	----------	--------------------