СОГЛАСОВАНО
Заведующий ГБДОУ детским садом №101
Выборгского района Санкт-Петербурга
Ю.С. Быкова

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "База "Мария" 12.01.2026 г.
/_____/ Россошанский Е.К./

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК), ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ (1-3 года) ПОСЕЩАЮЩИХ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА В СООТВЕТСТВИИ С НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Неделя: 1 **День:** 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7	62	1	2012
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,1	5,3	27,7	194,1	189	2008
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
Итого за Завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Ряженка	100	2,7	3	13	90	435	2008
Итого за Второй Завтрак		100	2,7	3	13	90		
Обед								
	Огурец соленый	40	0,3		0,7	5,2	17	2022
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью петрушки	180	1,2	3,4	5,4	79,2	67	2012
	Пудинг рыбный (паровой)	60	7,3	9,2	4,1	102,2	268	2024
	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	23,6	96,8	39	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Обед		620	14,1	15,8	68,2	470		
Уплотненный полдник								
	Плов из птицы	160	7,2	10,6	8,6	150,7	311	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,2	20	85,8	441	2008
	Булочка Творожная	50	3,1	2,8	14,1	99,7	479	2008
	Яблоко свежее	95	0,3	0,3	9,7	43	9	2012
Итого за Уплотненный полдник		475	12,6	14,1	60,9	420		
Итого за день		1 555	37,8	42,3	182,7	1260		

Неделя: 1 **День:** 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром	30	3,4	4,2	10	69	3	2012
	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150	1,8	2,4	17	134	189	2008
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77	40	2008
Итого за Завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Кефир с сахаром	100	2,1	2,3	10,1	70	435	2008
Итого за Второй Завтрак		100	2,1	2,3	10,1	70		
Обед								
	Салат из свеклы	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	180	2,7	2	6,5	78,2	82	2008
	Печень по-строгановски	60	5,5	7,7	13,5	95,7	256	2008
	Рис отварной	120	2,8	3,7	18	98,4	325	2008
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	11	88	394	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Обед		620	14,7	16,5	71,1	490		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	130	4,2	8,3	21,6	174,7	224	2008
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9	101,7	434	2008
	Банан свежий	95	1,4	0,4	20	91,2	9	2012
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Уплотненный полдник		425	12,6	14,1	60,9	420		
Итого за день		1 505	37,8	42,3	182,7	1260		

(лист 3)

Неделя: 1 **День:** 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7	62	1	2012
	Горошек зеленый отварной	40	0,8	1,5	2	19	10	2012
	Омлет натуральный	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,2	20	82,2	28	2008
Итого за Завтрак		380	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Яблоко свежее	95	0,3	0,3	9,7	43	9	2012
Итого за Второй Завтрак		95	0,3	0,3	9,7	43		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008
	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	180	1,2	2	9,1	52,7	85	2008
	Гуляш из отварного мяса	60	6,2	9,3	15	154	259	2008
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,5	2,2	19,1	133	181	2008
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Обед		620	14,7	16,5	71,1	490		
Уплотненный полдник	Жаркое по-домашнему	180	9	12,8	19,4	246,7	292	2016
	Компот из смеси сухофруктов	180			5,8	23,2	33	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Ватрушка с творогом	50	4	3,1	27,6	136,3	249	2014
Итого за Уплотненный полдник		430	14,4	16,1	61,3	447		
Итого за день		1 525	37,8	42,3	182,7	1260		

Неделя: 1 **День:** 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброды с джемом	30	1,6	0,6	14,8	70,4	2	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	4,2	6,5	3,8	89,6	189	2008
	Какао с молоком	180	2,6	2,3	22	120	43	2008
Итого за Завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Апельсин свежий	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9	2012
Итого за Второй Завтрак		95	0,8	0,1	7,7	40,9		
Обед								
	Салат картофельный	40		6	5,8	62,2	43	2008
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	180	2,8	4,2	6,7	74,8	75	2008
	Котлета рыбная любительская	60	7,5	4,6	16,6	94,1	259	2024
	Рагу овощное (3-й вариант)	120	1,3	2,8	6,1	66	344	2012
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	11	88	394	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Обед		640	16	18,7	73,5	519,1		
Уплотненный полдник	Рагу из птицы	180	9,3	9,1	15,2	186,9	309	2008
	Сок персиковый	150	0,4		24,8	102	11	2012
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Печенье	20	1,5	4,8	12,4	90,3	26	2022
Итого за Уплотненный полдник		370	12,6	14,1	60,9	420		
Итого за день		1 465	37,8	42,3	182,7	1260		

Неделя: 1 **День:** 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30	2,6	3,4	8,7	78,8	3	2012
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	2,6	3,2	18,3	124,2	190	2008
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77	40	2008
Итого за Завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Ряженка	100	2,7	3	13	90	435	2008
Итого за Второй Завтрак		100	2,7	3	13	90		
Обед								
	Салат из свеклы	40	0,6	2,1	3,3	36,5	33	2012
	Рассольник с мясом и сметаной	180	3,8	4,1	2,1	67,4	73	2008
	Котлета рубленная из птицы	60	2,3	5	3,3	71	305	2012
	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	2,3	15,6	93,4	322	2012
	Сок яблочный	180	1	0,2	20	86	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Обед		620	12,9	14,5	63,1	447,5		
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые	180	7,1	9,8	4,8	103,6	306	2008
	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	9	47,3	39	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Булочка молочная	50	4,9	5	34	207,8	477	2008
	Яблоко свежее	95	0,3	0,3	9,7	43	9	2012
Итого за Уплотненный полдник		495	13,8	15,4	66	442,5		
Итого за день		1 575	37,8	42,3	182,7	1260		

Неделя: 2 **День:** 6 **(лист 6)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7	62	1	2012
	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	150	5,1	5,3	27,7	194,1	189	2008
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
Итого за Завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Яблоко свежее	95	0,3	0,3	9,7	43	9	2012
Итого за Второй Завтрак		95	0,3	0,3	9,7	43		
Обед								
	Огурец соленый	40	0,3		0,7	5,2	17	2022
	Суп картофельный с горохом и гренками	180	2,8	5,2	16,4	103,3	81	2008
	Биточки рыбные	60	7,2	11,6	11,5	123,4	240	2008
	Овощи в молочном соусе (выход 120)	120	1,6	0,1	5,3	51,5	338	2008
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	11	88	394	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	12	2022
Итого за Обед		640	16,5	18,5	74	517		
Уплотненный полдник	Печень тушеная с овощами	60	3,9	4,7	5	90,3	261	2008
	Пюре картофельное	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008
	Напиток из плодов шиповника	150	0,6	0,2	20	85,8	441	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Печенье	20	1,5	4,8	12,4	90,3	26	2022
Итого за Уплотненный полдник		370	12,6	14,1	58,4	420		
Итого за день		1 465	37,8	42,3	182,7	1260		

Неделя: 2 **День:** 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром	30	3,4	4,2	10	69	3	2012
	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150	2,4	2,9	8,6	91	189	2008
	Какао с молоком	180	2,6	2,3	22	120	43	2008
Итого за Завтрак		360	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Кефир с сахаром	100	2,1	2,3	10,1	70	435	2008
Итого за Второй Завтрак		100	2,1	2,3	10,1	70		
Обед								
	Винегрет овощной	40	0,6	4	2,6	49,2	51	2008
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	180	3,3	4,2	18,3	104,2	76	2008
	Плов из птицы	160	7,2	10,6	8,6	150,7	311	2008
	Кисель из яблок	180	0,1	0,1	22,7	105,4	42	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Обед		600	14,1	19,7	71	502,7		
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Овощи тушеные в соусе	120	1,1	0,1	4,3	11,8	129	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Булочка "Веснушка"	50	5,5	6	42	274,8	471	2008
	Чай с сахаром	150	0,1		5,9	16,9	35	2008
Итого за Уплотненный полдник		380	13,2	10,9	61	407,3		
Итого за день		1 440	37,8	42,3	182,7	1260		

Неделя: 2 **День:** 8 **(лист 8)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброды с маслом и джемом	40	3,1	3	15,4	74,7	2	2012
	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	150	2,1	3,6	11,6	128,3	189	2008
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77	40	2008
Итого за Завтрак		370	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Ряженка	100	2,7	3	13	90	435	2008
Итого за Второй Завтрак		100	2,7	3	13	90		
Обед								
	Салат из моркови и яблок	40	0,3	0,1	2,5	33	40	2012
	Суп картофельный с курой, сметаной и зеленью петрушки	180	3,4	7,3	2,5	121,2	77	2008
	Мясо тушеное	60	4	5,9	9,6	62,9	257	2008
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	2,1	1,6	20,4	95	205	2012
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Обед		640	14,1	15,8	68,2	470		
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	130	4,2	8,3	21,6	174,7	224	2008
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9	101,7	434	2008
	Банан свежий	95	1,4	0,4	20	91,2	9	2012
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Уплотненный полдник		425	12,6	14,1	60,9	420		
Итого за день		1 535	37,8	42,3	182,7	1260		

Неделя: 2 **День:** 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30	3,2	4,1	7	62	1	2012
	Горошек зеленый отварной	40	0,8	1,5	2	19	10	2012
	Омлет натуральный	130	3,1	2,6	11,6	116,8	214	2008
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,2	20	82,2	28	2008
Итого за Завтрак		380	8,4	9,4	40,6	280		
Второй Завтрак								
	Апельсин свежий	95	0,8	0,1	7,7	40,9	9	2012
Итого за Второй Завтрак		95	0,8	0,1	7,7	40,9		
Обед								
	Огурец соленый	40	0,3		0,7	5,2	17	2022
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	180	2,8	4,2	6,7	74,8	75	2008
	Тефтели рыбные	60	5,1	7,8	11,4	123,1	245	2008
	Рагу овощное (3-й вариант)	120	1,3	2,8	6,1	66	344	2012
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	16	66,9	45	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Обед		640	14,1	15,8	68,2	470		
Уплотненный полдник	Салат из квашеной капусты	40	0,8	2,2	3,2	33,2	40	2008
	Жаркое по-домашнему (птица)	160	7,2	10,8	19	219,7	292	2016
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	11	88	394	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Ватрушка с джемом	50	4,9	3,6	24,5	87,4	451	2008
Итого за Уплотненный полдник		450	14,5	17	66,2	469,1		
Итого за день		1 565	37,8	42,3	182,7	1260		

Неделя: 2 **День:** 10 **(лист 10)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4	5	15,5	102	3	2012
	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	4,2	6,5	3,8	89,6	189	2008
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
Итого за Завтрак		370	8,3	11,5	25,2	215,5		
Второй Завтрак								
	Банан свежий	95	1,4	0,4	20	91,2	9	2012
Итого за Второй Завтрак		95	1,4	0,4	20	91,2		
Обед								
	Салат "Степной" из разных овощей	40	0,4	2,9	2,2	37,4	30	2008
	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	180	1,2	2	9,1	52,7	85	2008
	Котлета мясная	60	4,7	10	9,8	189,7	299	2016
	Пюре картофельное	120	5,2	4,2	12,5	112,8	335	2008
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18	73,2	48	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
Итого за Обед		590	14,5	20	70,4	559		
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	2	2,1	8,8	87	205	2012
	Сок яблочный	180	1	0,2	20	86	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Сдоба обыкновенная	50	4,1	3,3	16	160,2	464	2008
Итого за Уплотненный полдник		400	13,6	10,4	53,6	437		
Итого за день		1 455	37,8	42,3	169,2	1302,7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	378	423	1813,5	12642,7
Среднее значение за период	37,8	42,3	181,4	1264,3

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Второй Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-3 года	3 660	975	6 230	4 220
Среднее значение за период	366,00	97,50	623,00	422,00

*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлогогода (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработке, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут поизведены замены на свежие помидоры и огурцы.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под редакцией В.А.Тутельяна и Д.Б Никитюка. -М:ДеЛи принт.2022-245с.;
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи принт 2012-584с;
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -СПб.: Речь, 2008. - 800 с.;
4. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М:ДеЛи плюс,2016-640с;
5.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга Электрон. текстовые дан. (21,1 Мб). – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024, УСП.

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности,и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.