Согласовано:
заведующий
Михайлова Т.С.

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 (3-7 лет) 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	200	7,5	7,9	39,3	274,1	189	2008
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
Итого за Завтрак		410	10,8	12	52,2	360		
Второй Завтрак								
	Ряженка	100	2,7	3	13	90	435	2008
Итого за Второй Завтрак		100	2,7	3	13	90		
Обед								
	Огурец соленый	50	0,4		0,9	6,5	17	2022
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью петрушки	200	0,9	3,7	7	88	67	2012
	Пудинг рыбный (паровой)	80	10,2	12,9	10,9	176,4	268	2024
	Пюре картофельное с морковью	150	2,9	2,9	19,5	116,7	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	40	3	1,2	20,6	104,8	12	2022
Итого за Обед		720	18,9	21	91	630		
Уплотненный полдник	Плов из птицы	200	10,6	14,3	21,5	249,5	311	2008
	Напиток из плодов шиповника	180	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Булочка Творожная	50	3,1	2,8	14,1	99,7	479	2008
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	9	2012
Итого за Уплотненный полдник		550	16,2	18	78,3	540		
Итого за день		1 780	48,6	54	234,5	1620		

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	200	4,8	5,5	20,2	171	189	2008
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77	40	2008
Итого за Завтрак		410	11,4	12,5	43,8	317		
Второй Завтрак								
	Кефир с сахаром	100/5	2,7	3	13	90	435	2008
Итого за Второй Завтрак		105	2,7	3	13	90		
Обед								
	Салат из свеклы	50	0,8	2,9	4	45,6	33	2012
	Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200	4,5	3,5	12,1	110,3	82	2008
	Печень по-строгановски	80	5,6	9	15,3	157,1	256	2008
	Рис отварной	130	3	4	24,9	138	325	2008
	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		700	18,3	20,5	94,6	673		
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	160	7,1	11,6	36,9	278,6	224	2008
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	1	ТТК
Итого за Уплотненный полдник		480	16,2	18	78,3	540		
Итого за день		1 695	48,6	54	229,7	1620		

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	50	1	1,8	3	22,7	10	2012
	Омлет натуральный	155	5,3	4,9	22,2	193,1	214	2008
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,2	20	82,2	28	2008
Итого за Завтрак		415	10,8	12	52,2	360		
Второй Завтрак								
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	9	2012
Итого за Второй Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед								
	Салат из квашеной капусты	50	1	2,6	3,9	41,5	40	2008
	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	200	1,4	2,1	13,2	66	65	2008
	Гуляш из отварного мяса	70	8,5	11,8	20,3	230	259	2008
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5	3,7	29,2	175,4	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		670	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник								
	Жаркое по-домашнему	200	11,6	16,1	28,6	328,2	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	70	5,5	4,3	38,7	190,8	249	2014
Итого за Уплотненный полдник		470	18,5	20,6	81,6	583		
Итого за день		1 655	48,6	54	234,9	1620		

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	190	6,6	9,1	15,5	169,6	189	2008
	Какао с молоком	180	2,6	2,3	22	120	43	2008
Итого за Завтрак		400	10,8	12	52,3	360		
Второй Завтрак								
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	9,1	2012
Итого за Второй Завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43		
Обед								
	Салат картофельный	50		7,6	6	96	43	2008
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	200	3,5	5	8,9	95,7	75	2008
	Котлета рыбная любительская	70	7,7	5	16,7	99,7	259	2024
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	1,8	4,5	10,6	89,8	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	40	3	1,2	20,6	104,8	12	2022
Итого за Обед		730	18,9	23,8	90,8	655,6		
Уплотненный полдник								
	Рагу из птицы	200	13,5	11,6	23,5	249,5	309	2008
	Сок персиковый	180	0,5		29,7	122,4	442	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Печенье	40	2,6	6,2	22	148,7	26	2022
Итого за Уплотненный полдник		440	18	18	83,7	561,4		
Итого за день		1 670	48,6	54	234,9	1620		

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	40	4	5	15,5	102	3	2012
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	3,6	4,4	12,9	181	190,01	2008
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77	40	2008
Итого за Завтрак		420	10,8	12,2	42	360		
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	50	0,8	2,9	4	45,6	33	2012
	Рассольник с мясом и сметаной	200	4,8	5,4	13,2	119,3	73	2008
	Котлета рубленная из птицы	70	5,2	8,7	7,3	128,4	305	2012
	Пюре картофельное с морковью	150	2,9	2,9	19,5	116,7	322	2012
	Сок яблочный	180	1	0,2	20	86	442	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		710	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник								
	Голубцы ленивые	200	9,4	12,1	12,7	147,6	306	2008
	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
	Булочка молочная	50	4,9	5	34	207,8	477	2008
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	9	2012
Итого за Уплотненный полдник		550	16,2	17,8	88,6	540		
Итого за день		1 780	48,6	54	234,9	1620		

Неделя: 2 День: 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	200	7,2	8,6	21,2	214,4	189	2008
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
Итого за Завтрак		410	10,5	12,7	34,1	300,3		
Второй Завтрак								
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	9	2012
Итого за Второй Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед								
	Огурец соленый	50	0,4		0,9	6,5	17	2022
	Суп картофельный с горохом и гренками	200	4,6	6,6	26,5	165	81	2008
	Биточки рыбные	80	8,8	14,5	28,3	199,8	240	2008
	Овощи в молочном соусе	130	1,8	0,1	8,4	87	338	2008
	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	40	3	1,2	20,6	104,8	12	2022
Итого за Обед		720	21,5	22,9	112,7	732,7		
Уплотненный полдник								
	Печень тушеная с овощами	70	5,9	6,7	9,9	104,7	261	2008
	Пюре картофельное	130	5,6	4,6	13,5	142,8	335	2008
	Напиток из плодов шиповника	180	0,7	0,3	24,4	103	441	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,4	0,2	8,5	40,8	16	2022
	Печенье	40	2,6	6,2	22	148,7	26	2022
Итого за Уплотненный полдник		440	16,2	18	78,3	540		
Итого за день		1 670	48,6	54	234,9	1620		

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	200	4,8	5,5	20,2	171	189	2008
	Какао с молоком	180	2,6	2,3	22	120	43	2008
Итого за Завтрак		410	10,8	12	52,2	360		
Второй Завтрак								
	Кефир с сахаром	100/5	2,7	3	13	90	435	2008
Итого за Второй Завтрак		105	2,7	3	13	90		
Обед								
	Винегрет овощной	50	0,7	5	3,3	61,5	51	2008
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	4,6	5,7	30,6	179,1	76	2008
	Плов из птицы	180	10,6	9,4	15,9	190,8	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		650	18,9	21	91,3	630		
Уплотненный полдник								
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Овощи тушеные в соусе	150	1,5	0,1	11	35,2	129	2008
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,7	0,3	17	81,6	16	2022
	Булочка "Веснушка"	60	6,8	13	44,2	336,3	471	2008
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
Итого за Уплотненный полдник		470	16,2	18	78,4	540		
Итого за день		1 635	48,6	54	234,9	1620		

Неделя: 2 День: 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	200	4,6	6,2	23,2	208,3	189	2008
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	77	40	2008
Итого за Завтрак		420	10,9	12	52,2	360		
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	50	0,4	0,1	4,5	41,3	40	2012
	Суп картофельный с курой, сметаной и зеленью петрушки	200	4	4,6	5,3	96,6	77	2008
	Мясо тушеное	70	5	11,6	12,1	136,8	257	2008
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	3,6	3,2	26	145	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	40	3	1,2	20,6	104,8	12	2022
Итого за Обед		710	18,8	21	91,4	630		
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога с соусом молочным (сладким)	160	7,1	11,6	36,9	278,6	224	2008
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113	434	2008
	Батон обогащенный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	12	2022
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	1	2012
Итого за Уплотненный полдник		480	16,2	18	78,3	540		
Итого за день		1 710	48,6	54	234,9	1620		

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	50	1	1,8	3	22,7	10	2012
	Омлет натуральный	155	5,3	4,9	22,2	193,1	214	2008
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,2	20	82,2	28	2008
Итого за Завтрак		415	10,8	12	52,2	360		
Второй Завтрак								
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	9,1	2012
Итого за Второй Завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43		
Обед								
	Огурец соленый	50	0,4		0,9	6,5	17	2022
	Борщ с капустой, картофелем, птицей и сметаной	200	3,5	5	8,9	95,7	75	2008
	Тефтели рыбные	70	7,1	9,9	17,4	184,7	245	2008
	Рагу овощное (3-й вариант)	150	1,8	4,5	10,6	89,8	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	40	3	1,2	20,6	104,8	12	2022
Итого за Обед		730	18,9	21	91,4	630		
Уплотненный полдник								
	Салат из квашеной капусты	50	1	2,6	3,9	41,5	40	2008
	Жаркое по-домашнему (птица) (выход 200)	200	9,3	13,5	25,3	285,2	292	2016
	Компот из свежих плодов (выход 180)	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	75	6,1	4,4	34,5	131,5	451	2008
Итого за Уплотненный полдник		525	18	20,9	83,2	587		
Итого за день		1 770	48,6	54,1	234,9	1620		

Неделя: 2 День: 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	200	6,7	7	30,8	234,1	189	2008
	Чай с сахаром	180	0,1		5,9	23,9	35	2008
Итого за Завтрак		420	10,8	12	52,2	360		
Второй Завтрак								
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	96	1	ТТК
Итого за Второй Завтрак		100	1,5	0,5	21	96		
Обед								
	Салат "Степной" из разных овощей	50	0,6	3,8	3	47	30	2008
	Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки	200	1,4	2,1	13,2	66	65	2008
	Котлета мясная	70	9,2	10	11,5	198,4	299	2016
	Пюре картофельное	150	3,2	5	21,3	147	335	2008
	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	21,7	88,2	48	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		710	18,9	22,4	99,8	692,2		
Уплотненный полдник								
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213	2008
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	3,6	3,2	26	145	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	60	6,3	10,9	16,1	137	464	2008
Итого за Уплотненный полдник		430	17,4	19,1	70,9	471,8		
Итого за день		1660	48,6	54	243,9	1620		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
Итого за весь период	486	540,1	2352,4	16200
Среднее значение за период	48,6	54	235,2	1620

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Второй Завтр	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	4 130	1 010	7 050	4 835
Среднее значение за период	413	101	705	483,5

*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.