



Утверждено:
 Генеральный директор
 АО «Артис-Детское питание»
 Ляско М.В.
 2024 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте 1-3 года, посещающих дошкольные образовательные учреждения г. Санкт-Петербурга с 12-ти часовым пребыванием



Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в-т, г	
1 день							
Завтрак							
2010	№ 3	Бульбурд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
ТТК	№ 190	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	150	3,45	6,76	28,60	190,75
ТТК	№ 208/1	Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0,01	5,41	25,42
Итого за прием пищи:			360	9,21	11,57	45,21	281,62
Завтрак-2							
ТТК	№ 435/1	Кефир с сахаром	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Итого за прием пищи:			100	2,25	2,34	10,49	67,40
Обед							
2010	№ 40	Салат из квашеной капусты с мясом раптуральным	40	0,42	1,37	2,64	30,42
ТТК	№ 99	Суп картофельный с бобовыми и пшеницей	180	1,88	3,08	14,05	99,86
2010	№ 315	Биточки рубленые из пшеницы	50	4,91	6,76	7,69	77,29
2010	№ 323	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,60	4,69	23,96	141,06
2010	№ 442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	60,50
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:			570	15,13	16,72	80,54	520,25

Подлинник									
2012	№ 276	Жаркое по-домашнему	160	8,16	10,32	20,97	194,05		
ТТК	№ 070	Компот из яблок	180	0,41	0,09	20,57	74,64		
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
ТТК	№ 200	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65		
Итого за прием пищи:			455	10,27	10,97	59,33	354,13		
Итого за день:				36,86	41,60	195,57	1223,40		
2 день									
Завтрак									
ТТК	№ 177	Бутерброд с джемом	30	1,21	0,45	20,64	71,20		
2010	№ 189	Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным	150	5,89	6,33	22,28	187,63		
ТТК	№ 207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28		
Итого за прием пищи:			360	9,14	7,90	54,33	323,11		
Завтрак-2									
ТТК	№ 435/2	Раженка с сахаром	100	2,26	2,34	10,68	69,20		
Итого за прием пищи:			100	2,26	2,34	10,68	69,20		
Обед									
ТТК	№ 22	Салат из свежих помидоров и горошка консервированного с маслом раст.	40	0,70	1,74	2,15	33,24		
2010	№ 76/252	Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	180	1,96	2,19	9,08	90,26		
2010	№ 245	Тертая рыба	50	4,29	5,54	7,68	75,93		
2010	№ 335	Пюре картофельное	110	1,56	5,31	16,17	109,48		
ТТК	№ 211	Компот из смеси сухофруктов	150	0,34	0,08	22,34	92,03		
ТТК	№ 197	Батон пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
Итого за прием пищи:			570	11,42	15,53	74,47	512,06		
Полдник									
2010	№ 227	Суфле творожное	130	8,74	7,18	16,30	206,80		
ТТК	№ 210	Чай с молоком и сахаром	180	2,79	2,25	10,09	72,38		
ТТК	№ 199	Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64		
ТТК	№ 203	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65		
Итого за прием пищи:			530	15,41	12,85	41,82	394,47		
Итого за день:				38,23	38,62	181,30	1298,84		

3 день

Завтрак

2017	№ 71	Помидор свежий кусочком	20	0,22	0,04	0,76	4,80
ТТК	№ 210	Макарони с сыром	150	6,10	10,85	34,50	221,00
ТТК	№ 206	Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55
Итого за прием пищи:			350	9,80	13,68	45,34	306,35

Завтрак-2

ТТК	№ 435/3	Бюкефир с сахаром	100	2,23	2,34	10,90	75,60
Итого за прием пищи:			100	2,23	2,34	10,90	75,60

Обед

ТТК	№ 015	Огурец свежий кусочком	40	0,32	0,04	1,00	5,60
2010	№ 94/307	Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	180	1,80	3,55	10,60	97,36
ТТК	№ 111	Пилов с мясом	160	7,64	8,08	30,49	220,40
ТТК	№ 212	Напиток из плодов шиповника	150	0,24	0,11	15,83	66,23
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:			570	12,57	12,45	74,97	500,71

Подпись

2010	№ 312	Птица тушенная в сметанном соусе	50	4,95	4,69	1,74	63,18
2010	№ 323	Капша гречневая рассыпчатая	110	4,60	4,69	23,96	141,06
ТТК	№ 208/2	Чай с сахаром и апельсином	180	0,24	0,01	6,71	26,66
2010	№ 464	Сдоба облепиховая	40	1,40	2,63	23,68	118,00
ТТК	№ 201	Фрукты свежие	95	0,76	0,19	7,13	36,10

Итого за прием пищи:

Итого за день:			475	11,95	12,21	63,22	385,00
				36,55	40,68	194,43	1267,66

4 день

Завтрак

2012	№ 1	Бутерброд с маслом	30	1,55	5,63	10,36	87,20
2010	№ 190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	150	2,70	6,82	24,48	167,16
ТТК	№ 209	Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30
Итого за прием пищи:			360	4,45	12,45	49,54	312,66

Завтрак-2

ТТК	№ 435/1	Кефир с сахаром	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Итого за прием пищи:			100	2,25	2,34	10,49	67,40

Обед

ТТК	№ 112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	40	0,70	4,04	2,19	40,92
2010	№ 98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	180	1,76	3,09	10,83	72,32
2010	№ 309	Рагу из птицы	160	7,12	9,00	19,76	196,06
2010	№ 442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	60,50
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:			570	12,90	16,95	64,98	480,92

Полдник

ТТК	№ 205	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	13,33	21,99	3,95	257,10
ТТК	№ 208	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,77	23,78
ТТК	№ 199	Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТТК	№ 205	Фрукты свежие	95	0,86	0,19	7,70	40,85
Итого за прием пищи:			550	17,87	25,31	23,06	392,37

Итого за день:

5 день

Завтрак

2010	№ 3	Бутерброд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
ТТК	№ 215	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,62	5,12	24,35	180,74
ТТК	№ 207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28
Итого за прием пищи:			360	11,18	11,04	46,96	310,47

Завтрак-2									
ТТК	№ 435/2	Раженка с сахаром	100	2,26	2,34	10,68	69,20		
Итого за прием пищи:			100	2,26	2,34	10,68	69,20		
Обед									
2017	№ 52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	40	0,57	3,37	4,01	45,93		
2010	№ 89/307	Рисолинк с птицей и сметаной	180	1,58	3,35	11,53	78,62		
2010	№ 261	Печень, тушенная в соусе	50	6,17	5,70	4,05	77,50		
2010	№ 331	Макаронные изделия отварные	110	2,43	3,51	22,34	140,06		
ТТК	№ 216	Кнесь из курати	150	0,78	0,04	23,15	96,81		
ТТК	№ 197	Битон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
Итого за прием пищи:			570	14,10	16,64	82,13	550,04		
Полдник									
2010	№ 250	Суфле рыбное	50	6,50	3,40	1,54	48,40		
ТТК	№ 115	Рис по-тавайски	110	2,43	3,91	29,58	123,38		
2010	№ 442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40		
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
ТТК	№ 203	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65		
Итого за прием пищи:			455	11,53	7,96	67,57	334,62		
Итого за день:				39,07	37,98	207,34	1264,33		

6 день

Завтрак

2010	№ 3	Бутерброд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
2010	№ 189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,85	4,31	22,96	180,24
ТТК	№ 206	Кавказ с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55
Итого за прием пищи:			360	10,85	11,90	44,24	326,24

Завтрак-2

ТТК	№ 435/3	Бюккерфир с сахаром	100	2,23	2,34	10,90	75,60
Итого за прием пищи:			100	2,23	2,34	10,90	75,60

Обед

2010	№ 40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	40	0,42	1,37	2,64	30,42
2010	№ 98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	180	1,76	3,09	10,83	72,32
2010	№ 273	Котлеты, биточки (особые)	50	6,06	5,10	7,79	120,70
ТТК	№ 350	Овощи тушеные	110	1,92	3,08	17,90	101,91
2010	№ 442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	60,50
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:			570	13,48	13,46	71,36	496,97

Полдник

2010	№ 227	Суфле творожное	130	8,74	7,18	16,30	206,80
ТТК	№ 208	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,77	23,78
ТТК	№ 199	Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТТК	№ 200	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65
Итого за прием пищи:			530	12,80	10,69	37,02	345,87
Итого за день:				39,36	38,39	163,52	1244,68

7 день

Завтрак

2017	№ 71	Помидор свежий кубочком	20	0,22	0,04	0,76	4,80
ТТК	№ 210	Макарониз с сыром	150	6,10	10,85	34,50	221,00
ТТК	№ 208/2	Чай с сахаром и шиповником	180	0,24	0,01	6,71	26,66
Итого за прием пищи:			350	6,56	10,90	41,97	252,46

Завтрак-2							
ТТК	№ 435/1	Кефир с сахаром	100	2,25	2,34	10,49	67,40
Итого за прием пищи:			100	2,25	2,34	10,49	67,40
Обед							
ТТК	№ 015	Огурец свежий кусочком	40	0,32	0,04	1,00	5,60
2010	№ 80	Борщ сибирский со сметаной	180	1,17	3,65	11,01	113,57
2010	№ 243	Зразы рыбные рубленые	50	4,61	4,13	8,76	82,22
2010	№ 335	Пюре картофельное	110	1,56	5,31	16,17	109,48
ТТК	№ 215	Напиток из киноа, протертой с сахаром	150	0,06	0,04	18,62	73,13
ТТК	№ 197	Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:			570	10,29	13,84	72,61	495,12
Полдник							
ТТК	№ 165	Каша гречневая с мясом и овощами по-купечески	160	6,68	8,60	23,97	236,16
ТТК	№ 070	Компот из яблок	180	0,41	0,09	20,57	74,64
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	20	1,32	0,18	8,48	40,79
ТТК	№ 205	Фрукты свежие	95	0,86	0,19	7,70	40,85
Итого за прием пищи:			455	9,27	9,06	60,72	392,44
Итого за день:			8 день				
			Завтрак				
ТТК	№ 177	Бутерброд с джемом	30	1,21	0,45	20,64	71,20
ТТК	№ 186	Каша "Царская" молочная с маслом сливочным	150	7,75	9,93	20,71	186,06
ТТК	№ 207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28
Итого за прием пищи:			360	11,00	11,50	52,76	321,54

Завтрак-2

ТТК	№ 435/2	Рожька с сахаром	100	2,26	2,34	10,68	69,20
Итого за прием пищи:			100	2,26	2,34	10,68	69,20

Обед

2017	№ 52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	40	0,57	3,37	4,01	45,93
2010	№ 95/252	Суп из овощей с говядиной и сметаной	180	2,53	3,87	7,69	81,53
2010	№ 315	Виточки рубленные из птицы	50	4,91	6,76	7,69	77,29
2010	№ 326	Рис припущенный	110	2,74	1,95	27,84	128,68
ТТК	№ 213	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,08	0,08	24,58	88,30
ТТК	№ 197	Выгон паровой обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:			570	13,40	16,70	88,86	532,85

Полдник

ТТК	№ 112	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,20	2,73	27,53	113,43
ТТК	№ 208	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,77	23,78
2010	№ 467	Виточка "Домашняя"	40	3,18	1,81	34,44	122,70
ТТК	№ 203	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65
Итого за прием пищи:			495	7,94	4,83	77,53	304,56

Итого за день:

9 дней

Завтрак

2010	№ 3	Бутерброд с сыром	30	5,52	4,80	11,20	65,45
ТТК	№ 216	Каша овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,50	5,84	28,74	189,36
ТТК	№ 208/1	Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0,01	5,41	25,42
Итого за прием пищи:			360	9,26	10,65	45,35	280,23

Завтрак-2

ТТК	№ 435/3	Биокефир с сахаром	100	2,23	2,34	10,90	75,60
Итого за прием пищи:			100	2,23	2,34	10,90	75,60

		Объем					
2010	№ 41	Салат витаминный (1-й вариант)	40	0,49	1,33	5,10	47,56
2010	№ 91/307	Расолющик Ленинградский с тмицей и сметаной	180	1,82	4,65	12,58	87,84
2017	№ 259	Жаркое по-домашнему	160	8,32	10,27	20,81	190,12
2010	№ 442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	60,50
ТТК	№ 197	Батон парезной обогащенный микроулучителями	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучителями	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:			570	13,95	17,07	70,69	497,14
Подпись							
ТТК	№ 205	Омлет натуральныи с зеленым горошком	150	13,33	21,99	3,95	257,10
ТТК	№ 222	Напиток апельсиновый	180	0,18	0,04	10,60	40,51
ТТК	№ 197	Батон парезной обогащенный микроулучителями	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 199	Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			475	18,26	25,65	28,76	438,58
Итого за день:				43,70	55,71	155,70	1291,55
10 день							
Завтрак							
2012	№ 1	Бутерброд с маслом	30	1,55	5,63	10,36	87,20
2010	№ 189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,57	4,89	25,03	177,15
ТТК	№ 209	Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30
Итого за прием пищи:			360	6,32	10,52	50,09	322,65
Завтрак-2							
ТТК	№ 435/1	Кефир с сахаром	100	2,25	2,34	10,49	67,40

Итого за прием пищи:		100	2,25	2,34	10,49	67,40	
Обед							
2010	№ 51	Винегрет овощной	40	0,56	4,06	3,76	51,68
2010	№ 107/252	Суп с крупой и говядиной	180	2,35	4,44	11,61	108,25
2017	№ 262	Сердце в соусе	50	5,70	3,74	2,50	59,05
2010	№ 323	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,60	4,69	23,96	141,06
ТТК	№ 212	Напиток из плодов шиповника	150	0,24	0,11	15,83	66,23
ТТК	№ 197	Битон нарезной обогащенный микроулучшителями	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТТК	№ 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за прием пищи:			570	16,02	17,71	74,71	537,39
Полдник							
ТТК	№ 254/1	Пудинг из творога с яблоками	130	10,70	9,60	20,97	224,70
ТТК	№ 210	Чай с молоком и сахаром	180	2,79	2,25	10,09	72,38
ТТК	№ 199	Йогурт 2,5% жирности в инд. упаковке	125	3,50	3,13	5,64	70,64
ТТК	№ 200	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65
Итого за прием пищи:			530	17,37	15,36	46,01	412,37
Итого за день:				41,96	45,93	181,30	1339,81
Итого за 10 дней:				376,17	427,47	1842,85	12619,19
Среднее значение за период:				37,62	42,75	184,29	1261,92

Допускаются отклонения в случаях сбоя поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана.-М.: ДеЛин плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям/ под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельмана.-М.: ДеЛин плюс, 2012 г.-544 страницы.
4. Гешвино-Технологические карты, разработанные специалистами АО "Артис-Детское питание".