



СОГЛАСОВАНО
Заведующий ЦБДОУ ч/с № 164
Мелезнов Ю.И.
« 12 » января 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
АО «Комбинат социального питания»
С.С. Сташкова
« 12 » января 2026 г.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Тк №	Год издания
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1	2012
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	7,2	8,3	35,0	262,4	189	2008
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,0	8,52	36,0	Тк №038	УСП 2021
Итого за прием пищи:	428	10,56	12,4	50,52	360,4		
II Завтрак							
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,8	66,3	Тк №010	УСП 2021
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,8	66,3		
Обед							
Огурец соленый	50	0,38	0,0	0,88	6,5	Тк №009	УСП 2021
Суп картофельный с клецками, говядиной, зеленой петрушкой	200/10/10 /1	5,0	7,7	11,0	179	85	2012
Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125	268	2012
Пюре картофельное с морковью	150	3,0	4,8	19,5	134,3	322	2012
Напиток яблочный	180	0,12	0,12	23,6	96,84	Тк №025	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Тк №004	УСП 2021
Итого за прием пищи	726	17,73	19,82	79,21	645,67		
Уплотненный полдник							
Плов из птицы	200	20,0	18,5	33,5	204	304	2012
Напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	3,51	153,9	Тк №022	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	УСП 2021
Печенье	50	7,0	9,0	37,25	253,3	Тк №008	УСП 2021
Итого за прием пищи	455	34,17	29,73	84,89	662,83		
Всего за день:		63,06	62,55	229,42	1735,2		
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10,0	69,0	3	2012
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	205	6,7	9,7	24,4	211,0	189	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77,0	Тк №040	УСП 2021

Итого за прием пищи	415	13,29	18,4	48,0	357		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,8	78,0		
Обед							
Помидор свежий	50	0,5	0,13	1,9	12,0	Тк №001	УСП 2021
Суп картофельный с макаронными изделиями, пиццей и зеленью петрушки	200/10/1	4,2	5,2	6,6	118,0	82,0	2012
Запеканка из печени с рисом	200	19,3	21,0	22,0	355,0	294	2012
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	22,0	93,0	Тк №027	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Тк №004	УСП 2021
Итого за прием пищи:	676	27,1	27,29	69,2	661,4		
Уплотненный полдник							
Рыба припущенная в молоке	70	11,62	11,66	0,28	113,4	246	2012
Пюре картофельное	130	2,7	4,6	17,5	119,4	335	2008
Компот из свежих яблок	180	0,12	0,12	21,72	88,2	Тк №051	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	УСП 2021
Булочка молочная	50	2,0	4,6	24,1	164	477	2008
Итого за прием пищи:	445	17,44	21,1	70	516		
Всего за день:		58,79	67,03	205,0	1612,4		
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68	2	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,7	3,0	40,5	10	2012
Омлет натуральный	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	Тк №028	УСП 2021
Итого за прием пищи:	410	21,1	28,2	34,4	341,5		
II Завтрак							
Фрукты свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	Тк №002	УСП 2021
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5		
Обед							
Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	7,0	Тк №011	УСП 2021
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,5	2,4	12,5	92	83	2012
Гуляш из отварного мяса	70/70	21,14	21,42	4,9	187,6	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,9	33,0	240,0	181	2008
Чай с вареньем	180/15	0,12	0,05	8,2	33,6	392	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	УСП 2021
Итого за прием пищи:	765	35,46	30,39	74,0	630,5		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	200	8,9	10,2	18,9	175,3	298	2012
Напиток лимонный	180	0,12	0,01	16,9	64,8	Тк №037	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	УСП 2021
Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	Тк №004	УСП 2021

микронутриентами							
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	УСП 2021
Итого за прием пищи:	545	15,25	14,04	59,73	401,63		
Всего за день:		72,41	73,13	183,63	1444,13		
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1,0	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,0	8,0	27,0	203,0	189	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	Тк №043	УСП 2021
Итого за прием пищи:	415	13,04	15,3	49,6	372,0		
II Завтрак							
Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,0	45,6	Тк №052	УСП 2021
Итого за прием пищи:	120	0,96	0,24	9,0	45,6		
Обед							
Салат картофельный	50	0,8	7,6	6,0	96,0	43	2008
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	57	2012
Пудинг рыбный запеченный	80	10,1	5,3	20,1	165	269	2012
Овощи припущенный в сметанном соусе	150	2,5	2,0	9,8	67	129	2008
Чай с сахаром	180/6	0,0	0,0	8,4	34	Тк №030	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	УСП 2021
Итого за прием пищи	731	22,51	24,15	78,13	620,63		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	130	23,01	11,83	20,93	283,3	224	2008
Молоко кипяченое	200	6,0	4,0	9,8	98,9	434	2008
Печенье	50	7,0	9,0	37,25	253,3	Тк №008	УСП 2021
Итого за прием пищи	380	36,01	24,83	67,98	635,5		
Всего за день:		72,52	64,52	204,71	1673,73		
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	4,52	9,20	13,3	92,0	3	2012
Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба»)	200	6,2	10,0	26,8	209,0	190	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77,0	Тк №026	УСП 2021
Итого за прием пищи:	420	13,92	21,0	53,7	378,0		
II Завтрак							
Фрукты свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	Тк №002	УСП 2021
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5		
Обед							
Салат из свеклы	50	0,8	2,9	1,5	45,6	33	2012
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки	200/5/1	5,5	8,2	7,4	115,0	67	2012
Запеканка картофельная с мясом	200	8,4	12,0	13,3	269,0	210	2012
Соус сметанный	50	1,0	2,0	3,0	37,3	354	2012
Компот из кураги	180	0,36	0,0	7,0	102,0	Тк №031	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,7	0,2	10,6	51,0	Тк №003	УСП 2021
Батон обогащенный	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	УСП 2021

микронутриентами							
Итого за прием пищи:	736	19,64	26,05	55,7	685,9		
Уплотненный полдник							
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12	Тк №001	УСП 2021
Макароны запеченные с яйцом	150	5,3	8,4	28,9	242	208	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,0	8,52	36	Тк №024	УСП 2021
Ватрушка с творогом	70	2,4	11,3	48	227,5	249	2014
Итого за прием пищи:	463	8,42	19,8	87,32	517,5		
Всего за день:		42,58	67,35	212,22	1651,9		
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68,0	2	2012
Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	205	7,2	8,3	35	226,4	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	Тк №028	УСП 2021
Итого за прием пищи:	415	11,4	12,8	63,5	378,4		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	
Обед							
Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,3	7,0	Тк №011	УСП 2021
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	3,6	4,5	20,0	147	81	2012
Фрикадельки рыбные отварные	80	8,5	16,1	7,9	161,3	263	2012
Овощи в молочном соусе	130	1,84	0,1	8,5	75,2	338	2008
Кисель из яблок	180	0,12	0,12	22,7	105,4	Тк №032	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	УСП 2021
Итого за прием пищи:	700	17,97	21,77	83,93	613,53		
Уплотненный полдник							
Котлета мясная (говядина)	70	12,5	12,6	10,2	239,3	282	2012
Пюре картофельное с морковью	150	2,9	2,5	19,6	134,25	125	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	УСП 2021
Сдоба обыкновенная	50	3,8	7,1	24,8	103	464	2008
Напиток витаминизированный	180	5,54	2,03	3,51	153,9	Тк №022	УСП 2021
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	УСП 2021
Итого за прием пищи:	590	29,24	27,48	70,11	732,05		
Всего за день:		59,57	62,29	235,34	1801,98		
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,5	2,7	3,0	40,5	10	2012
Омлет натуральный	150	15,4	21,0	2,9	149,0	214	2008
Какао с молоком	180	3,8	3,2	15,6	107,0	Тк № 029	УСП 2021
Итого за прием пищи:	410	23,94	31	28,5	358,5		
II Завтрак							
Фрукты свежие	150	0,6	0,5	15,5	70,5	Тк №002	УСП 2021

Итого за прием пищи:	150	0,6	0,5	15,5	70,5		
Обед							
Салат из моркови и яблок	50	0,43	0,05	3,94	41,3	40	2012
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,5	4,5	4,0	165,0	76	2012
Котлета рубленая из пшеницы	70	13,1	2,75	10,9	120,2	305	2012
Пюре из свеклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8	324	2012
Компот из изюма	180	0,4	0,0	7,0	102,0	Тк №033	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	УСП 2021
Итого за прием пищи:	715	25,34	13,85	64,97	667,93		
Уплотненный полдник							
Яйцо вареное	40	4,9	4,5	0,3	63,0	213	2008
Овощи припущенные в сметанном соусе	150	2,2	2,0	9,8	88,0	129	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	УСП 2021
Печенье	50	7,0	9,0	37,3	253,3	Тк №008	УСП 2021
Чай с вареньем	180/15	0,09	0,04	8,2	34,1	392	2012
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	УСП 2021
Итого за прием пищи:	585	19,32	18,87	71,83	560,63		
Всего за день:		69,2	64,22	180,8	1657,56		
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	30	3,39	6,9	10,0	69,0	3	2012
Каша манная жидкая с маслом сливочным	205	6,0	8,0	27,0	203,0	189	2008
Чай с молоком	180	3,2	1,8	13,6	77,0	Тк №026	УСП 2021
Итого за прием пищи:	415	12,59	16,7	50,6	349,0		
II Завтрак							
Фрукты свежие	120	0,96	0,24	9,0	45,6	Тк №052	УСП 2021
Итого за прием пищи:	120	0,96	0,24	9,0	45,6	442	
Обед							
Огурец свежий	50	0,38	0,0	1,3	7,0	Тк №011	УСП 2021
Суп картофельный с курой и сметаной с зеленью петрушки	200/10/5/1	6,0	4,4	16,0	159,9	77	2012
Пудинг из печени с морковью	80	17,92	7,84	7,2	172,8	34	2012
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,4	6,9	13,4	125,0	344	2012
Кисель из джема	180	0,12	0,0	36,0	144,0	410	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,96	0,24	12,76	61,96	Тк №003	УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	УСП 2021
Итого за прием пищи:	731	30,66	20,13	99,56	736,66		
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	100	17,7	9,0	16,1	221,0	224	2008
Соус молочный (сладкий)	50	0,9	2,3	6,5	39,0	367	2008
Молоко кипяченое	200	6,0	4,0	9,8	98,9	434	2008
Булочка домашняя	60	4,4	7,1	28,8	180,36	467	2008
Итого за прием пищи:	410	29,0	22,4	61,2	539,26		
Всего за день:		73,21	59,47	220,36	1670,52		

9 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7,0	62,0	1	2012
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	205	6,7	9,7	24,4	211,0	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84,0	Тк №028	УСП 2021
Итого за прием пищи:	415	12,74	16,2	44,1	357,0		
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Тк №006	УСП 2021
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0		
Обед							
Огурец соленый	50	0,38	0,0	0,9	6,5	Тк №009	УСП 2021
Борщ с капустой, с картофелем, говядиной и сметаной	200/10/5	5,6	8,3	10,3	126,0	57	2012
Рыба (филе) отварная	80	14,7	0,5	0,0	165,0	228	2008
Соус сметанный	20	0,3	1,0	1,2	14,8	354	2012
Пюре картофельное	150	3,2	5,0	21,3	147,0	321	2012
Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,0	6,52	36,0	Тк №024	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	1,63	0,2	10,63	51,63	Тк №003	УСП 2021
Батон обогащенный микронутриентами	20	1,5	0,6	10,3	52,4	Тк №004	УСП 2021
Итого за прием пищи:	753	27,43	15,6	61,15	599,33		
Уплотненный полдник							
Голубцы ленивые	180	14,4	14,4	12,84	191,2	198	2012
Компот из свежих груш	180	0,12	0,12	21,7	88,2	Тк №036	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	1,0	0,12	6,4	31,0	Тк №003	УСП 2021
Пирожок печеный с яблочным фаршем	75	4,13	3,87	32,88	182,51	451/462	2008
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,13	5,6	70,6	Тк №005	УСП 2021
Итого за прием пищи:	575	23,15	21,64	79,42	563,51		
Всего за день:		64,82	53,94	205,67	1615,84		
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	1,9	2,8	21,1	90,7	2	2012
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	205	5,1	6,8	27,9	232,0	189	2008
Чай с сахаром	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	Тк №030	УСП 2021
Итого за завтрак:	431	7,0	9,6	57,4	356,7		
II Завтрак							
Сок фруктовый	180	0,96	0,24	17,8	78,0	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,8	78,0		
Обед							
Салат из свеклы	50	0,8	2,9	4,0	45,6	33	2012
Рассольник с говядиной и сметаной	200/10/5	5,7	7,5	13,1	121,2	71	2012
Суфле куриное	70	10,4	4,0	9,3	135,3	310	2012
Макаронные изд. отварные с маслом	150	4,0	3,4	19,4	121,8	205	2012
Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,24	21,96	92,8	Тк №027	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51,0	Тк №003	УСП 2021

микронутриентами							
Батон обогащенный микронутриентами	25	1,88	0,75	12,9	66,0	Тк №004	УСП 2021
Итого за прием пищи:	715	25,08	18,99	91,26	633,7		
Уплотненный полдник							
Огурец свежий	40	0,3	0,0	1,0	5,6	Тк №011	УСП 2021
Жаркое по-домашнему	150	17,5	16,5	16,9	216,3	276	2012
Компот из кураги	180	0,36	0,0	25,0	102	Тк №031	УСП 2021
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,95	0,24	12,75	61,95	Тк №003	УСП 2021
Сдоба обыкновенная	50	3,8	7,1	24,8	164	464	2008
Итого за прием пищи:	450	23,91	23,84	80,45	549,85		
Всего за день:		56,95	52,67	246,91	1618,25		

ДНИ	Б, г	Ж, г	У, г	Э.п. Ккал
Всего за 1 день	63,06	62,55	229,42	1735,2
Всего за 2 день	58,79	67,03	205,0	1612,4
Всего за 3 день	72,41	73,13	183,63	1444,13
Всего за 4 день	72,52	64,52	204,71	1673,73
Всего за 5 день	42,58	67,35	212,25	1651,9
Итого за неделю	309,36	334,58	1034,79	8117,86
В среднем за 1 день	61,87	66,92	206,96	1623,07
Всего за 6 день	59,57	62,29	235,34	1801,98
Всего за 7 день	69,2	64,22	180,8	1657,56
Всего за 8 день	73,21	59,47	220,36	1670,52
Всего за 9 день	64,82	53,94	205,67	1615,84
Всего за 10 день	56,95	52,67	246,91	1618,25
Итого за неделю	323,75	292,59	1089,08	8364,15
В среднем за 1 день	64,75	58,51	217,82	1672,83

С 01.03 в рецептурах блюд лук репчатый используемый в блюдах без термической обработки меняется на - лук зеленый.

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб: Речь, 2008-800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2012, 160 с., под редакцией Куткиной М.Н.
3. Ресурсы Управления социального питания Санкт-Петербурга.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены фруктов и овощей.