

Главный врач СПб ГБУЗ ДПНС "Пионер"

09.01.2019

Главный врач СПб ГБУ

Летний вариант.

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша геркулесовая - 220	Каша рисовая молочная-220	Запеканка из творога со сгущ.мол.-195/25	Каша гречневая вязкая-190	Каша пшённая молочная - 220	Пудинг из творога со сгущ.молоком-200/25	Каша пшеничная молочная-220	Вермишель молочная-220	Запеканка из творога с джемом -195/25	Каша манная молочная - 220
Сыр порционный-19	Кофейный напиток -200	Сыр порционный-19	Какао с молоком-200	Омлет натуральн.-70	Чай с сахаром-200	Кофейный н-к-200	Омлет натуральный-70	Сыр порционный-19	Яйцо варёное-40
Какао с молоком-200	Масло сливочное-10	Чай с сахаром-200	Масло сливочное-10	Чай с лимоном-200/4	Масло сливочное-10	Масло сливочное-10	Какао с молоком-200	Молоко кипячён. - 200	Чай с лимоном-200/4
Масло сливочное-10	Биойогурт-210	Масло сливочное-10	Биойогурт-210	Масло сливочное-10	Биойогурт-210	Сыр порционный-19	Масло сливочное-10	Масло сливочное-10	Масло сливочное-10
Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-49	Хлеб пшеничный-44	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-50
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Фрукты	Сок ябл.-200/ фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Сок ябл.-200/ фрукты	Сок ябл.-200/ фрукты	Фрукты	Фрукты	Сок ябл./ фрукты
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Огурец свежий-50	Помидор свежий-50	Огурец свежий-50	Помидор свеж./перец слад.40/20/морс кап 15	Огурец свежий-50	Сельдь с/с-29	Икра из свеклы-70	Огурец свежий/перец сладкий-40/20	Перец сладкий - 31	Салат из св.капус.-70
Морская капуста-15	Морская капуста-15	Морская капуста-15	Морская капуста-15	Морская капуста-15	Морская капуста-15	Морская капуста-15	Морская капуста-15	Морская капуста-15	Морская капуста-15
Суп картоф.с макарон. издел,мясом-250/25	Щи из св.капуст. с мяс. смет.-250/25/15	Борщ с капуст.и картоф мясом,смет.-250/25/15	Суп овощной с мяс. сметаной-250/25/15	Рассольник "Ленингр." с мяс./см.-250/25/15	Борщ волынский.с мясом смет.-250/25/15	Щи из кваш.кап.с карт. мяс./смет.-250/25/15	Морская капуста-15	Суп гороховый с мясом, гренками-250/25/15	Суп летний овощной с мяс.,смет.-250/25/15
Котлеты рубленые из птицы-60	Биточки рыбные-110	Тефт. из говяд.с соус-90/50	Пудинг из говядины-90	Шницель мясной-90	Гуляш-80/50	Биточки рубленые из птицы (индейка)-75	Суп картофельный с крупой, рыбой-250/35	Суфле рыбное	Гуляш-80/50
Капуста тушёная-150	Карт.пюре с морк.-150	Картофель отварн.-150	Картофель отварной/цвет. капуста-80/90	Овощ. припущ.в м/с-150	Рис отв. рассыпч.-150	Макароны отв.-150	Голубцы ленивые-250	паровое - 110	Греча рассыпч-150
Комп из черн.,кураг-200	Компот из кураги и изюма - 200	Напиток из шиповника-200	Сок яблочный - 200	Компот из кураги и изюма - 200	Компот из кураги и чернослива-200	Компот из кураги-200	Напиток из шиповника-200	Компот из кураги и изюма 200	Компот из кураги и изюма - 200
Хлеб рж.-пшен.обогащ с микронутриент.-100	Хлеб рж.-пшен.обогащ с микронутриент.-100	Хлеб рж.-пшен.обогащ с микронутриент.-100	Хлеб рж.-пшен.обогащ с микронутриент.-100	Хлеб рж.-пшен.обогащ с микронутриент.-100	Хлеб рж.-пшен.обогащ с микронутриент.-100	Хлеб рж.-пшен.обогащ с микронутриент.-100	Хлеб рж.-пшен.обогащ с микронутриент.-100	Хлеб рж.-пшен.обогащ с микронутриент.-100	Хлеб рж.-пшен.обогащ с микронутриент.-100
Хлеб пшеничный-39	Хлеб пшеничный-30	Хлеб пшеничный-40	Хлеб пшеничный-30	Хлеб пшеничный-40	Хлеб пшеничный-41	Хлеб пшеничный-36	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-30	Хлеб пшеничный-50
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Булочка "Российская"-70	Булоч."Октябрёнок"-80	Булочка дорожная - 80	Ватрушка с творог.-75	Пирожок с капустой и яйцом - 100	Булочка ванильн.-80	Пирожок с яблоком-100	Булочка "Российская"-70	Сдоба обыкновен.-80	Пряники - 68
Сок яблочный - 200	Молоко фасован.-200	Сок яблочный - 200	Молоко фасов.-200	Сок яблочный - 200	Молоко фасован.-200	Чай с сахаром-200	Сок яблочный - 200	Сок яблочный - 200	Молоко кипячён. - 200
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Помид. св.-50/вафли-19	Яйцо варёное-40	Салат "витаминный"-70	Яйцо варёное-40	Конс.зел.горош. отв.-50	Помидор свеж.-50	Кукуруза конс.отв.-50	Зефир - 24/помид.50	Огурец свежий-50	Помидор свежий-50
Тефтели из говядины с рисом - 90	Котлета мясная-90	Рулет из говяд(пар)-90	Биточки рыбные - 110	Запеканка карт. с мясом-250/соус том.-50	Вафли-49/котл. рыбн.	Котлета по-хлыновс.-90	Запеканка картофельная с печенью-250	Плов из птицы - 220	Азу из говядины с картофелем-240
Картофельн.пюре-170	Рагу овощное (2 в)-220	Зефир - 34	Картофельное пюре с морковью - 170	Сыр порционный-19	"Любительская"-110	Рагу овощное(2 в)-220	Соус сметанный-30	Яйцо варёное-40	
Чай с лимоном-200/4	Чай с сахаром-200	Макароны отварн.-150	Чай с лимоном-200/4	Чай с сахаром-200	Карт.пюре с морк.170	Напиток из клюквы-200	Чай с сахаром-200	Напиток из клюквы с сахаром - 200	Чай с сахаром-200
Масло сливочное-5	Масло сливочное-5	Масло сливочное-5	Масло сливочное-5	Масло сливочное-5	Чай с лимоном-200/4	Яйцо варёное-40	Масло сливочное-5	Масло сливочное-5	Масло сливочное-5
Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-35	Хлеб пшеничный-40	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-44	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-42	Хлеб пшеничный-50
Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин
Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208

"Утверждаю"
Главный врач СПб ГБУЗ ДНПС "Пионер"
В.И.Косых
2025г.



Примерное сводное 10-дневное меню для детей 4-6 лет.
Летний вариант.

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша геркулесовая молочная-170 Сыр порционный-19 Какао с молоком-200 Масло сливочное-5	Каша рисовая молочная-170 Кофейный напиток.-200 Масло сливочное-5 Биойогурт-210	Запеканка из творога со сгущ.мол.-170/25 Сыр порционный-19 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5	Каша гречневая вязкая-150 Какао с молоком-200 Масло сливочное-5 Биойогурт-210	Каша пшённая молочная-170 Омлет натуральн.-70 Чай с лимон.-200/4 Масло сливочное-5	Пудинг из творога со сгущ.молоком-195/25 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Биойогурт-210	Каша пшеничная молочная-170 Кофейный напиток.-200 Масло сливочное-5 Сыр порционный-19	Вермишель молочная-170 Омлет натуральн.-70 Какао с молоком-200 Масло сливочное-5	Запеканка из творога с джемом -170/25 Сыр порционный-19 Молоко кипячён.-200 Масло сливочное-10	Каша манная молочная-170 Яйцо варёное-40 Чай с лимоном -200/4 Масло сливочное-10
Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-35	Хлеб пшеничный-40	Хлеб пшеничный-42	Хлеб пшеничный-40	Хлеб пшеничный-49	Хлеб пшеничный-46	Хлеб пшеничный-50	Хлеб пшеничный-41	Хлеб пшеничный-50
2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак	2-ой завтрак
Фрукты	Сок ябл.-200/фрукты	Фрукты	Фрукты	Фрукты	Сок ябл.-200/фрукты	Сок ябл.-200/фрукты	Фрукты	Фрукты	Сок ябл.-200/фрукты
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Огурец свежий-40 Морская капуста-15 Суп картоф.с макарон. издел,мясом-200/22 Котлеты рубленые из птицы-50 Капуста тушёная-130 Комп из кураг,черн.-150 Хлеб рж.-пш.,обогащ. с микронутриент.-50	Помидор свежий-40 Морская капуста-15 Щи из св.капус. с мяс. смет.-200/22/12 Биточки рыбные-90 Карт.пюре с морк.-130 Компот из кураги и изюма - 150 Хлеб рж.-пш.,обогащ. с микронутриент.-50	Огурец свежий-40 Морская капуста-15 Борщ с капуст.и картоф мясом,смет.-200/22/12 Тефтели из говядины с соусом-80/40 Картофель отвар.-130 Напит. из шиповн.-150 Хлеб рж.-пш.,обогащ. с микронутриент.-50	Помид. свеж./перец слад-30/20/мор. кап1 Суп овощной с мясом сметаной-200/22/12 Пудинг из говяд.-80 Карт. отварной/ цветн. капуста-70/80 Сок яблочный-200 Хлеб рж.-пш.,обогащ. с микронутриент.-50	Огурец свежий-40 Морская капуста-15 Рассольн. "Ленингр." с мясом,см.-200/22/12 Шницель мясной-75 Овощи прип.в м/с-130 Компот из кураги и изюма - 150 Хлеб рж.-пш.,обогащ. с микронутриент.-50	Сельдь с/с-29 Морская капуста-15 Борщ волынск. с мяс. смет.-200/22/12 Гуляш-70/50 Рис отв. рассып.-110 Компот из кураги и чернослива - 150 Хлеб рж.-пш.,обогащё с микронутриент.-50	Икра из свеклы-50 Морская капуста-15 Щи из кваш.кап. с карт мяс.,смет.-200/22/12 Биточки рубленые из птицы (индейка)-50 Макароны отв.-110 Компот из кураги 150 Хлеб рж.-пш.,обогащён с микронутриент.-50	Огурец свежий/перец сладкий-30/20 Морская капуста-15 Суп картофельный с крупой, рыбой-200/30 Голубцы ленивые-220 Напиток из шиповника-150 Хлеб рж.-пш.,обогащён. с микронутриент.-50	Перец сладкий - 31 Морская капуста-15 Суп гороховый с мясом гречками-200/22/10 Суфле рыбное паровое - 90 Карт.пюре с морк.-130 Компот из изюма-150 Хлеб рж.-пш.,обогащё с микронутриент.-50	Салат из св.капус.-60 Морская капуста-15 Суп летний овощной с мяс./смет.-200/22/12 Гуляш-70/50 Греча рассыпч.-110 Компот из кураги и изюма - 150 Хлеб рж.-пш.,обогащ. с микронутриент.-50
Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
Булочка "Российская"-70 Сок яблочный-200	Бул. "Октябрёнок"-80 Молоко фасован.-200	Булочка дорожная-80 Сок яблочный-200	Ватрушка с творог.-75 Молоко фасован.-200	Пирожок с капустой и яйцом - 100 Сок яблочный-200	Булочка ванильн.-80 Молоко фасован.-200	Пирожок с яблоком - 100 Чай с сахаром-200	Булочка "Российская"-70 Сок яблочный-200	Сдоба обыкновен.-80 Сок яблочный-200	Пряники-43 Молоко кипячён.-200
Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин
Помид.св.-40/вафли-19 Тефтели из говядины с рисом - 80 Картоф.пюре-150 Чай с лимоном-200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-41	Яйцо варёное-40 Котлета мясная-75 Рагу овощное (2 в)-200 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-35	Салат "витаминный"-60 Рулет из говяд(пар)-80 Зефир - 29 Макароны отв.-110 Напиток из клюквы-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-36	Яйцо варёное-40 Биточки рыбные - 90 Картофельн.пюре с морковью -150 Чай с лимоном-200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-42	Конс.зел.горош. отв.-40 Запеканка карт.с мя- сом-200/соус том.-30 Сыр порционный-19 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-46	Помидор свежий-40 Вафли-29/котл. рыб. "Любительская"-90 Карт.пюре с морк.150 Чай с лимоном-200/4 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-44	Кукуруза конс.отв.-40 Котлета по-хлын.-80 Яйцо варёное-40 Рагу овощное(2 в)-200 Напит. из клюквы-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-45	Помидор свежий-40 Зефир - 24/соус см.-30 Запеканка картоф. с печеню-200 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50	Огурец свежий-40 Плов из птицы -180 Яйцо варёное-40 Напиток из клюквы с сахаром - 200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-40	Помидор свежий-40 Азу из говядины с картофелем-210 Чай с сахаром-200 Масло сливочное-5 Хлеб пшеничный-50
Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин	Доп.ужин
Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208	Биойогурт-210	Биолакт кисломол-208