

«УТВЕРЖДАЮ»

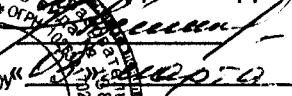
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

 Т. Н. Аврискина

 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ « 138 »

 2024г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРАС 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)

ПЕРИОД: ВЕСНА - ЛЕТО

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник																																
Неделя 1 День 1	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Яйцо варёное</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Каша манная молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>150</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо варёное	40	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	Какао напиток с молоком	150	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипячёное</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом</td> <td>150/1</td> </tr> <tr> <td>Плов из птицы с огурцом консервированным</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	150/1	Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом.</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>Кисель из сока натурального.</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный..</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Печенье "Топленое молоко"</td> <td>48</td> </tr> </table>	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	Пюре картофельное с маслом.	120	Кисель из сока натурального.	180	Хлеб пшеничный..	30	Печенье "Топленое молоко"	48		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Яйцо варёное	40																																			
Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Какао напиток с молоком	150																																			
Молоко кипячёное	100																																			
Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	150/1																																			
Плов из птицы с огурцом консервированным	200																																			
Компот из сухофруктов	150																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80																																			
Пюре картофельное с маслом.	120																																			
Кисель из сока натурального.	180																																			
Хлеб пшеничный..	30																																			
Печенье "Топленое молоко"	48																																			
Неделя 1 День 2	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>150/7</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	Чай с молоком	150/7	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп овощной на бульоне с укропом</td> <td>150/1</td> </tr> <tr> <td>Котлеты куриные с томатным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Компот из кураги</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	Котлеты куриные с томатным соусом	70	Макароны отварные с маслом сливочным	130	Компот из кураги	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Вареники ленивые отварные с соусом молочным.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный..</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Печенье "Ночка"</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Яблоко свежее (нарезка)</td> <td>100</td> </tr> </table>	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	Напиток клюквенный Школьный..	150	Печенье "Ночка"	50	Яблоко свежее (нарезка)	100				
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5																																			
Чай с молоком	150/7																																			
Сок фруктовый	100																																			
Суп овощной на бульоне с укропом	150/1																																			
Котлеты куриные с томатным соусом	70																																			
Макароны отварные с маслом сливочным	130																																			
Компот из кураги	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150																																			
Напиток клюквенный Школьный..	150																																			
Печенье "Ночка"	50																																			
Яблоко свежее (нарезка)	100																																			
Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr> <td>Омлет натуральный</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>150/7</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> </table>	Омлет натуральный	60	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с сахаром	150/7	Хлеб пшеничный	30	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из шиповника</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td> <td>150/1</td> </tr> <tr> <td>Тефтели из говядины в соусе томатном</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре, огурец свежий порционно</td> <td>140</td> </tr> <tr> <td>Компот из изюма</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	Гороховое пюре, огурец свежий порционно	140	Компот из изюма	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Рыба тушеная с овощами.</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Отварной рис</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток лимонный.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный..</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Ватрушка с повидлом.</td> <td>50</td> </tr> </table>	Рыба тушеная с овощами.	80	Отварной рис	130	Напиток лимонный.	150	Хлеб пшеничный..	30	Ватрушка с повидлом.	50
Омлет натуральный	60																																			
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с сахаром	150/7																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Напиток из шиповника	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1																																			
Тефтели из говядины в соусе томатном	70																																			
Гороховое пюре, огурец свежий порционно	140																																			
Компот из изюма	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Рыба тушеная с овощами.	80																																			
Отварной рис	130																																			
Напиток лимонный.	150																																			
Хлеб пшеничный..	30																																			
Ватрушка с повидлом.	50																																			
Неделя 1 День 4	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td> <td>100</td> </tr> </table>	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью</td> <td>20/150/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки куриные со сметанным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	20/150/1	Биточки куриные со сметанным соусом	70	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток из вишни.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный..</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Домашняя".</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Напиток из вишни.	150	Хлеб пшеничный..	30	Булочка "Домашняя".	50		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Какао напиток с молоком	180																																			
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																			
Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	20/150/1																																			
Биточки куриные со сметанным соусом	70																																			
Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150																																			
Компот из сухофруктов	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																			
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130																																			
Напиток из вишни.	150																																			
Хлеб пшеничный..	30																																			
Булочка "Домашняя".	50																																			
Неделя 1 День 5	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с маслом сливочным</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Запеканка «Лакомка»</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>150/7</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие (нарезка)</td> <td>50</td> </tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Запеканка «Лакомка»	110	Чай с сахаром	150/7	Яблоки свежие (нарезка)	50	<table border="1"> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток клюквенный Школьный	100	<table border="1"> <tr> <td>Щи из свежей капусты с картофелем и укропом</td> <td>150/1</td> </tr> <tr> <td>Котлеты из говядины с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком</td> <td>145</td> </tr> <tr> <td>Напиток из чёрной смородины</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1	Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	145	Напиток из чёрной смородины	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Икра кабачковая.</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.</td> <td>165</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсина.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный..</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Вкусная"</td> <td>50</td> </tr> </table>	Икра кабачковая.	45	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	Напиток из апельсина.	150	Хлеб пшеничный..	30	Булочка "Вкусная"	50
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Запеканка «Лакомка»	110																																			
Чай с сахаром	150/7																																			
Яблоки свежие (нарезка)	50																																			
Напиток клюквенный Школьный	100																																			
Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1																																			
Котлеты из говядины с соусом томатным	70																																			
Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	145																																			
Напиток из чёрной смородины	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Икра кабачковая.	45																																			
Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165																																			
Напиток из апельсина.	150																																			
Хлеб пшеничный..	30																																			
Булочка "Вкусная"	50																																			

Режим	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник																																
Неделя 2 День 6	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Яйцо варёное</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>150/7</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо варёное	40	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	150/7	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из шиповника</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</td> <td>150/1</td> </tr> <tr> <td>Шницель из птицы с томатным соусом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>Напиток из лимонов свежих</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Шницель из птицы с томатным соусом	80	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	Напиток из лимонов свежих	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Тефтели рыбные с соусом.</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом сливочным.</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Кисель из вишни (фруктово-ягодный)</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Печенье "Детское"</td> <td>50</td> </tr> </table>	Тефтели рыбные с соусом.	90	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	150	Хлеб пшеничный.	30	Печенье "Детское"	50
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Яйцо варёное	40																																			
Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с молоком	150/7																																			
Напиток из шиповника	100																																			
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1																																			
Шницель из птицы с томатным соусом	80																																			
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120																																			
Напиток из лимонов свежих	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Тефтели рыбные с соусом.	90																																			
Пюре картофельное с маслом сливочным.	130																																			
Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	150																																			
Хлеб пшеничный.	30																																			
Печенье "Детское"	50																																			
Неделя 2 День 7	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Чай с яблоками и сахаром</td> <td>180/8/6</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком	150	Чай с яблоками и сахаром	180/8/6	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипячёное</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп полевой на бульоне с укропом</td> <td>150/1</td> </tr> <tr> <td>Плов из птицы, свежий огурец</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Суп полевой на бульоне с укропом	150/1	Плов из птицы, свежий огурец	200	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Икра кабачковая.</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.</td> <td>165</td> </tr> <tr> <td>Чай с лимоном и сахаром.</td> <td>150/7,/3,5</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Гренки из батона</td> <td>40</td> </tr> </table>	Икра кабачковая.	45	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	Чай с лимоном и сахаром.	150/7,/3,5	Хлеб пшеничный.	30	Гренки из батона	40				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком	150																																			
Чай с яблоками и сахаром	180/8/6																																			
Молоко кипячёное	100																																			
Суп полевой на бульоне с укропом	150/1																																			
Плов из птицы, свежий огурец	200																																			
Компот из сухофруктов	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Икра кабачковая.	45																																			
Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165																																			
Чай с лимоном и сахаром.	150/7,/3,5																																			
Хлеб пшеничный.	30																																			
Гренки из батона	40																																			
Неделя 2 День 8	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Суп молочный с вермишелью</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп молочный с вермишелью	150	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из чёрной смородины.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из чёрной смородины.	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с клёцками и укропом</td> <td>150/1</td> </tr> <tr> <td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток из шиповника.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Суп картофельный с клёцками и укропом	150/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	Напиток из шиповника.	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Капуста тушеная белокочанная .</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Домашняя".</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Капуста тушеная белокочанная .	120	Напиток из апельсинов.	150	Хлеб пшеничный.	20	Булочка "Домашняя".	50		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Суп молочный с вермишелью	150																																			
Какао напиток с молоком	180																																			
Напиток из чёрной смородины.	100																																			
Суп картофельный с клёцками и укропом	150/1																																			
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																			
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130																																			
Напиток из шиповника.	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																			
Капуста тушеная белокочанная .	120																																			
Напиток из апельсинов.	150																																			
Хлеб пшеничный.	20																																			
Булочка "Домашняя".	50																																			
Неделя 2 День 9	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td> <td>150/1</td> </tr> <tr> <td>Птица тушеная с овощами с огурцом свежим</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из изюма</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1	Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200	Компот из изюма	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Оладьи из печени с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с маслом сливочным</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Вкусная"</td> <td>50</td> </tr> </table>	Оладьи из печени с соусом томатным	70	Макароны отварные с маслом сливочным	120	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	150	Хлеб пшеничный.	20	Булочка "Вкусная"	50				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Сок фруктовый	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1																																			
Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200																																			
Компот из изюма	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Оладьи из печени с соусом томатным	70																																			
Макароны отварные с маслом сливочным	120																																			
Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	150																																			
Хлеб пшеничный.	20																																			
Булочка "Вкусная"	50																																			
Неделя 2 День 10	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Омлет натуральный</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородиной</td> <td>150/7/3,5</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Омлет натуральный	60	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай со смородиной	150/7/3,5	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из шиповника</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr> <td>Рассольник Ленинградский с укропом</td> <td>150/1</td> </tr> <tr> <td>Котлеты из говядины с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Рассольник Ленинградский с укропом	150/1	Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Пюре картофельное с маслом сливочным	120	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Гуляш из филе курицы.</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Печенье "К кофе".</td> <td>50</td> </tr> </table>	Гуляш из филе курицы.	70	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	120	Напиток клюквенный Школьный	150	Хлеб пшеничный.	20	Печенье "К кофе".	50
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Омлет натуральный	60																																			
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай со смородиной	150/7/3,5																																			
Напиток из шиповника	100																																			
Рассольник Ленинградский с укропом	150/1																																			
Котлеты из говядины с соусом томатным	70																																			
Пюре картофельное с маслом сливочным	120																																			
Компот из сухофруктов	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Гуляш из филе курицы.	70																																			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	120																																			
Напиток клюквенный Школьный	150																																			
Хлеб пшеничный.	20																																			
Печенье "К кофе".	50																																			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная молочная жидкая с маслом.	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак		380	15,11	18,73	52,08	436,77	0,16	2,23	174,24		277,56	286,89	45,18	2,22
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
82,34	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
291,28	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		541	17,8	13,55	84,11	537,3	0,19	9,12	28,82		97,11	250,19	99,38	3,94
Уплотненный полдник														
256,29	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	6,36	2,89	2,79	62,61	0,06	1,46	34,21		31,86	114,04	27,42	0,63
321	Пюре картофельное с маслом.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
994,01	Печенье "Топленое молоко"	48	3,6	7,68	33,12	216								
Итого за Уплотненный полдник		458	15,42	15,43	94,69	579,32	0,29	6,69	54,81		106,66	259,18	70,09	2,8
Итого за день			51,38	50,43	235,93	1610,27	0,68	19,34	277,87		601,33	886,26	228,65	9,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: вторник

Сезон: Весна-Лето

1неделя 2 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		357	12,32	16,54	54,92	417,82	0,14	2,28	94,7		225,87	268,1	44,09	1,64
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51
305,04	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
376,16	Компо- из кураги .	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		551	17,7	13,75	83,72	537,11	0,3	8,16	38,92		102,5	220,67	73,15	4,2
Уплотненный полдник														
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
1 008	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		6		8,73	34,3	6,62	0,57
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		450	21,78	26,6	76,88	634,04	0,14	12,96	75,23		163,81	239,82	39,92	3,47
Итого за день			52,1	57,09	231,82	1657,17	0,6	25,4	208,85		512,18	740,59	166,16	9,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: среда

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		402	14,23	15,63	47,65	388,2	0,27	1,13	165,6		186,59	318,63	65,58	3,42
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
57,09	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04		25,49	31,68	15,56	0,71
287,12	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	6,34	6,74	9,39	123,62	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
199,19	Пюре гороховое, огурец свежий порционно.	140	12,42	3,8	25,5	185,88	0,27	0,7	16,8		61,93	127,91	52,73	3,94
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		561	25,36	13,18	88,74	582,71	0,49	8,5	36,28		141,29	325,35	107,8	7,81
Уплотненный полдник														
247	Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,08	0,26	8,44		25,3	40,88	8,09	0,73
Итого за Уплотненный полдник		440	19,19	13,84	106,7	628,12	0,3	4,32	46,7		80,4	272,48	66,2	2,9
Итого за день			59,12	42,79	252,86	1640,73	1,07	14,05	248,58		418,95	918,16	242,28	14,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: четверг

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	5,59	7,02	26,62	192,02	0,14	0,98	35,12		104,94	138,1	35,6	0,92
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		370	11,55	15,39	57,82	415,99	0,22	2,41	77,12		248,84	271,2	59,52	1,73
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
80	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	20/150/1	5,5	3,03	12,11	97,71	0,08	5,76	7,35		22,16	65,36	20,9	0,69
710,16	Биточки куриные со сметанным соусом	70	6,56	5,37	8,06	106,95	0,04	0,31	20,78		15,31	40,11	8,2	0,57
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	3,05	4,55	12,94	104,91	0,09	0,38	18,21		39,58	61,61	20,2	0,61
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		591	19,24	14,04	71,94	498,87	0,36	6,75	46,54		144,57	275,23	78,73	4,69
Уплотненный полдник														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
680,01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	12,82	52,03		2,25			13,13	4,5	5,51	0,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		445	16,2	24,14	81,11	606,51	0,34	2,65	27,94		76,67	260,81	98,95	4,67
Итого за день			47,08	53,61	222,52	1569,09	0,92	31,81	151,6		480	814,01	241,26	11,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: пятница

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
606	Запеканка "Лакомка".	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		352	20,82	17,23	49,63	436,87	0,11	6,03	110,02		167,58	245,85	32,41	2,48
Завтрак 2														
797,05	Напиток клюквенный Школьный .	100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
Итого за Завтрак 2		100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
Обед														
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом.	150/1	1,17	2,28	6,23	50,12	0,04	11,53	5,01		34,97	32,27	15,34	0,51
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
313,24	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	145	4,21	3,79	27,74	161,91	0,04	1,5	18,2		27,4	140,26	20,27	0,86
623,01	Напиток из смородины .	150	0,15	0,06	12,32	50,43		30			13,07	4,95	6,28	0,23
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		566	15,54	13,13	78,92	503,67	0,26	43,59	32,17		113,81	335,81	75,02	4,5
Уплотненный полдник														
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
Итого за Уплотненный полдник		440	15,86	15,78	102,15	613,99	69,09	9,83	478,15		78,64	222,39	47,28	2,95
Итого за день			52,24	46,15	238,36	1585,36	69,46	60,17	620,34		365,45	804,58	156,44	9,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		387	14,83	18,74	52,87	439,46	0,19	2,21	173,7		274,97	307,63	56,5	2,41
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
81,12	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	4,01	1,74	12,95	83,62	0,12	3,89			22,88	53,02	21,48	1,25
719,02	Шницель из птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82		14,3	46,87	11,01	0,76
314	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97
646,11	Напиток из лимонов..	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,56	0,08
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		551	19,75	13,52	74,07	504,74	0,41	8,1	40,82		89,73	285,91	117,24	5,94
Уплотненный полдник														
261,07	Тефтели рыбные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378,11	Кисель из вишни (фруктово-ягодный).	150	0,13	0,04	18,29	74,04	0,01	2,7	18		16,06	10,64	6,09	0,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		450	16,19	22,52	89,43	625,17	0,33	7,53	128,55		112,31	269,96	68,79	3,04
Итого за день			51,11	54,92	226,14	1611,07	0,94	17,94	343,07		487,68	865,2	245,23	11,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: вторник

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
238,23	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком.	130/20	16,88	15,71	42,34	378,27	0,08	0,78	76,01		208,25	246,28	34,61	0,89
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		379	19,24	20,25	66,42	524,89	0,11	1,4	96,01		226,17	269,92	42,02	1,61
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
682,02	Суп полевой на бульоне с укропом.	150/1	2,33	1,71	12,11	73,15	0,06	5,73			14,63	41,35	16,76	0,62
304,26	Плов из птицы, свежий огурец	200	11,09	15,75	40,74	349,01	0,09	5,48	16,54		28,74	153,78	40,85	1,39
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		551	17,55	18,55	91,68	611,46	0,3	11,51	16,74		110,89	303,28	87,04	4,83
Уплотненный полдник														
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
Итого за Уплотненный полдник		440,5	15,51	16,09	81,48	532,7	69,07	4,91	483,2		104,27	231,4	48,14	3,07
Итого за день			55,35	57,61	244,63	1725,93	69,52	19,12	615,95		561,33	894,6	191,2	9,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: среда

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
93	Суп молочный с вермишелью.	150	4,29	4,51	14,32	115,03	0,06	0,68	27		123,63	100,83	15,56	0,31
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		375	12,88	15,54	45,52	373,46	0,15	2,18	90		267,63	293,93	44,98	1,19
Завтрак 2														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Обед														
85,07	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/1	2,84	2,33	9,41	69,97	0,05	3,93	6,86		22,69	38,9	12,76	0,5
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
464	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	3,64	3,56	17,65	117,2	0,1		18,37		19,14	77,3	28,02	0,92
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		551	16,26	14,05	72,76	490,18	0,34	4,65	43,07		102,25	251,79	76,27	4,28
Уплотненный полдник														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
336	Капуста тушёная	120	2,37	3,88	6,57	70,68	0,03	20,41	0,06		69,33	45,69	22,96	0,91
579,01	Напиток из апельсинов	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		425	13,59	23,38	63,25	517,85	0,18	22,76	9,8		113	158,69	46,19	2,79
Итого за день			42,82	53,01	189,7	1414,89	0,67	50,59	142,87		491,7	707,88	171,77	8,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: четверг

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		380	12,09	16,11	59,19	430,11	0,23	2,87	83,6		285,89	289,98	61,35	1,72
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
57,09	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04		25,49	31,68	15,56	0,71
302,16	Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17		44,2	111,71	35,76	1,53
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		551	15,66	9,24	71,6	439,85	0,31	16,77	23,41		115,79	259,34	82,54	4,59
Уплотненный полдник														
287,17	Оладьи из пчени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	293,64		8,02	115,24	8,28	2,67
205	Макаронны отварные с маслом сливочным.	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64
378,15	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	150	0,13	0,06	17,48	70,98		30			14,88	10,15	6,08	0,23
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
Итого за Уплотненный полдник		410	16,82	12,18	86,85	527,94	0,24	43,59	333,59		50,76	207,73	32,57	4,31
Итого за день			44,87	37,73	233,94	1466,1	0,8	65,23	3440,6		472,44	769,05	185,46	11,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: пятница

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		410,5	12,67	18,21	49,26	411,61	0,12	8,18	186,44		170,15	237,87	38,85	2,14
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
76,1	Рассольник Ленинградский с укропом.	150/1	2,61	1,65	12,21	65,88	0,06	5,55			17	45,44	16,86	0,65
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
321	Пюре картофельное с маслом.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		541	15,2	12,55	70,46	454,99	0,35	10,56	29,56		129,85	282,05	78,49	5,3
Уплотненный полдник														
277,1	Гуляш из филе курицы.	70	11,57	2,96	2,6	83,32	0,03	2,45	39,71		14,66	60,5	35,4	0,76
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,03	4,65	27,25	174,97	0,15		16,8		17,88	143,9	96,31	3,23
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88								
Итого за Уплотненный полдник		410	23,64	17,06	91,67	614,85	0,2	3,53	56,51		44,67	218,19	137,1	4,29
Итого за день			51,85	47,96	221,16	1523,15	0,68	22,37	272,51		355,34	739,81	257,14	12,05

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей до 3 лет (при рационе с уплотнённым полдником)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	51,38	50,43	235,93	1610,27
1 неделя 2 день	52,1	57,09	231,82	1657,17
1 неделя 3 день	59,12	42,79	252,86	1640,73
1 неделя 4 день	47,08	53,61	222,52	1569,09
1 неделя 5 день	52,24	46,15	238,36	1585,36
2 неделя 6 день	51,11	54,92	226,14	1611,07
2 неделя 7 день	55,35	57,61	244,63	1725,93
2 неделя 8 день	42,82	53,01	189,7	1414,89
2 неделя 9 день	44,87	37,73	233,94	1466,1
2 неделя 10 день	51,85	47,96	221,16	1523,15
Итого за 10 дней	507,92	501,3	2297,06	15803,76
Среднее значение	50,79	50,13	229,71	1580,38
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 при 90 %	37,8	42,3	182,7	1260
Отклонения от нормы (в%)				

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня(до Злет)									
	Завтрак		Завтрак 2		Обед		Уплотнённый полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	436,77	24,41	56,88	3,18	537,3	30,03	579,32	32,38	1610,27	90
2 день	417,82	22,69	68,2	3,70	537,11	29,17	634,04	34,43	1657,17	90
3 день	388,2	21,29	41,7	2,29	582,71	31,96	628,12	34,45	1640,73	90
4 день	415,99	23,86	47,72	2,74	498,87	28,61	606,51	34,79	1569,09	90
5 день	436,87	24,80	30,83	1,75	503,67	28,59	613,99	34,86	1585,36	90
6 день	439,46	24,55	41,7	2,33	504,74	28,20	625,17	34,92	1611,07	90
7 день	524,89	27,37	56,88	2,97	611,46	31,89	532,7	27,78	1725,93	90
8 день	373,46	23,76	33,4	2,12	490,18	31,18	517,85	32,94	1414,89	90
9 день	430,11	26,40	68,2	4,19	439,85	27,00	527,94	32,41	1466,1	90
10 день	411,61	24,32	41,7	2,46	454,99	26,88	614,85	36,33	1523,15	90
Итого за 10 дней		243,46		27,73		293,52		335,29		90
Среднее значение		24,35		2,77		29,35		33,53		90
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30		90