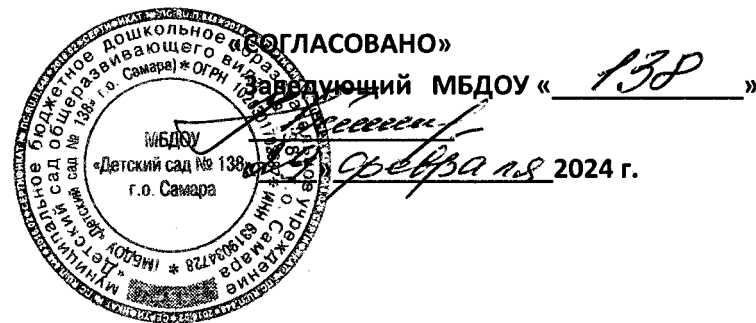


«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина
«д/г» *Аврискина* 2024



**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
с 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
С 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>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо варёное	40	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	Какао напиток с молоком	180	<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>200/1</td> </tr> <tr> <td>Плов из птицы с огурцом консервированным</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом сливочным.</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока.</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Печенье "Топленое молоко"</td> <td>48</td> </tr> </table>	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	Кисель из натурального сока.	200	Хлеб пшеничный.	40	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	180																																			
Молоко кипячёное	100																																			
Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1																																			
Плов из птицы с огурцом консервированным	200																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80																																			
Пюре картофельное с маслом сливочным.	130																																			
Кисель из натурального сока.	200																																			
Хлеб пшеничный.	40																																			
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>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	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>Суп овощной на бульоне с укропом</td> <td>200/1</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>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп овощной на бульоне с укропом	200/1	Котлеты куриные с томатным соусом	70	Макароны отварные с маслом сливочным	130	Компот из кураги	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Вареники ленивые отварные с соусом молочным.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие нарезка.</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Печенье "Ночка"</td> <td>50</td> </tr> </table>	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	Яблоки свежие нарезка.	100	Напиток клюквенный Школьный	200	Печенье "Ночка"	50				
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Сок фруктовый	100																																			
Суп овощной на бульоне с укропом	200/1																																			
Котлеты куриные с томатным соусом	70																																			
Макароны отварные с маслом сливочным	130																																			
Компот из кураги	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150																																			
Яблоки свежие нарезка.	100																																			
Напиток клюквенный Школьный	200																																			
Печенье "Ночка"	50																																			
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>180/10</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	180/10	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>200/1</td> </tr> <tr> <td>Тефтели из говядины в соусе томатном</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре, огурец свежий порционно</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Компот из изюма</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	Гороховое пюре, огурец свежий порционно	150	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Рыба тушеная с овощами.</td> <td>40/40</td> </tr> <tr> <td>Отварной рис</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток из лимонов.</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Ватрушка с повидлом.</td> <td>50</td> </tr> </table>	Рыба тушеная с овощами.	40/40	Отварной рис	130	Напиток из лимонов.	200	Хлеб пшеничный.	40	Ватрушка с повидлом.	50
Омлет натуральный	60																																			
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с сахаром	180/10																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Напиток из шиповника	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																			
Тефтели из говядины в соусе томатном	70																																			
Гороховое пюре, огурец свежий порционно	150																																			
Компот из изюма	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Рыба тушеная с овощами.	40/40																																			
Отварной рис	130																																			
Напиток из лимонов.	200																																			
Хлеб пшеничный.	40																																			
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>200/5</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	200/5	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>15/200/1</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>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1	Биточки куриные со сметанным соусом	70	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<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>200</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.	200	Хлеб пшеничный..	30	Булочка "Домашняя".	50		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Какао напиток с молоком	180																																			
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																			
Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1																																			
Биточки куриные со сметанным соусом	70																																			
Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																			
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130																																			
Напиток из вишни.	200																																			
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>200/11</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	200/11	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>200/1</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>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из чёрной смородины</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	150	Напиток из чёрной смородины	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Икра кабачковая.</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.</td> <td>165</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсина.</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный..</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Вкусная"</td> <td>50</td> </tr> </table>	Икра кабачковая.	50	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	Напиток из апельсина.	200	Хлеб пшеничный..	30	Булочка "Вкусная"	50
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Запеканка «Лакомка»	110																																			
Чай с сахаром	200/11																																			
Яблоки свежие (нарезка)	50																																			
Напиток клюквенный Школьный	100																																			
Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																			
Котлеты из говядины с соусом томатным	70																																			
Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	150																																			
Напиток из чёрной смородины	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Икра кабачковая.	50																																			
Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165																																			
Напиток из апельсина.	200																																			
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>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо варёное	40	Каша «Дружба»молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	180/10	<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>200/1</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>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток из лимонов свежих</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>40</td> </tr> </table>	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Шницель из птицы с томатным соусом	80	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<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>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>40</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)	200	Хлеб пшеничный.	40	Печенье "Детское"	50
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Яйцо варёное	40																																			
Каша «Дружба»молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Напиток из шиповника	100																																			
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1																																			
Шницель из птицы с томатным соусом	80																																			
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130																																			
Напиток из лимонов свежих	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Тефтели рыбные с соусом.	90																																			
Пюре картофельное с маслом сливочным.	130																																			
Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200																																			
Хлеб пшеничный.	40																																			
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>200/9/7</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком	150	Чай с яблоками и сахаром	200/9/7	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипячёное</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп полевой на бульонес укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Глов из птицы, свежий огурец</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп полевой на бульонес укропом	200/1	Глов из птицы, свежий огурец	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Икра кабачковая.</td> <td>50</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>200/11/3,5</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный..</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Гренки из батона</td> <td>40</td> </tr> </table>	Икра кабачковая.	50	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	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	200/9/7																																			
Молоко кипячёное	100																																			
Суп полевой на бульонес укропом	200/1																																			
Глов из птицы, свежий огурец	200																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Икра кабачковая.	50																																			
Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165																																			
Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5																																			
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>200</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>200</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп молочный с вермишелью	200	Какао напиток с молоком	200	<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>200/1</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>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>40</td> </tr> </table>	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Капуста тушеная белокочанная .</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов.</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Домашняя".</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Капуста тушеная белокочанная .	130	Напиток из апельсинов.	200	Хлеб пшеничный.	40	Булочка "Домашняя".	50		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Суп молочный с вермишелью	200																																			
Какао напиток с молоком	200																																			
Напиток из чёрной смородины.	100																																			
Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1																																			
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																			
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130																																			
Напиток из шиповника.	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																			
Капуста тушеная белокочанная .	130																																			
Напиток из апельсинов.	200																																			
Хлеб пшеничный.	40																																			
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 пшённая молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	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>200/1</td> </tr> <tr> <td>Птица тушеная с овощами с огурцом свежим</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из изюма</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>40</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<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>130</td> </tr> <tr> <td>Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Булочка "Вкусная"</td> <td>50</td> </tr> </table>	Оладьи из печени с соусом томатным	70	Макароны отварные с маслом сливочным	130	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	200	Хлеб пшеничный.	40	Булочка "Вкусная"	50				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Сок фруктовый	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																			
Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200																																			
Компот из изюма	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Оладьи из печени с соусом томатным	70																																			
Макароны отварные с маслом сливочным	130																																			
Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	200																																			
Хлеб пшеничный.	40																																			
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>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Омлет натуральный	60	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай со смородиной	180	<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>200/1</td> </tr> <tr> <td>Котлеты из говядиныс соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>40</td> </tr> </table>	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Котлеты из говядиныс соусом томатным	70	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Гуляш из филе курицы.</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный.</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Печенье "К кофе".</td> <td>50</td> </tr> </table>	Гуляш из филе курицы.	70	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	Напиток клюквенный Школьный	200	Хлеб пшеничный.	40	Печенье "К кофе".	50
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Омлет натуральный	60																																			
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай со смородиной	180																																			
Напиток из шиповника	100																																			
Рассольник Ленинградский с укропом	200/1																																			
Котлеты из говядиныс соусом томатным	70																																			
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Гуляш из филе курицы.	70																																			
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150																																			
Напиток клюквенный Школьный	200																																			
Хлеб пшеничный.	40																																			
Печенье "К кофе".	50																																			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюдРацион: Основное
1-ая неделя 1-ый

есятидневное меню 2024 уллотДень: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пи
1	

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		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
1,02	Бутерброд	аслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209,01	Яйцо варен		40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манн маслом.	молочная жидкая с	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 нап	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			410	15,7	19,36	55,01	456,5	0,17	2,46	177,84		300,06	305,05	48,42	2,29
Завтрак 2															
400,01	Молоко ки	еное..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак			100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед															
82,28	Суп картос на бульоне	ный с вермишелью кропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			18,07	52,52	20,16	0,83
291,28	Плов из пт консервир	с огурцом ным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
376,13	Компот из фруктов..		180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пше	ный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржа		30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			641	21,23	14,47	104,93	634,88	0,32	10,83	28,92		123,03	333,01	120,24	5,58
Уплотненный п															
256,29	Котлеты "Г соусом то	ительские" рыбные с ным	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 карт сливочным	льное с маслом	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
382,04	Кисель из	урального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,03	Хлеб пше	ный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
994,01	Печенье "	теное молоко"	48	3,6	7,68	33,12	216								
Итого за Уплотне			498	16,57	16,05	104,92	630,45	0,23	7,16	56,53		99,57	227,29	64,28	2,24
Итого за день				56,55	52,6	269,91	1778,71	0,76	21,75	283,29		642,66	955,35	246,94	10,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уполнотДень: вторник

Сезон: Весна-Лето

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным		200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16		135,58	134,99	26,67	1,22
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			440	13,85	17,45	67,48	482,37	0,16	2,61	99,56		258,91	301,26	51,19	2,03
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															
99,18	Суп овощной на бульоне с укропом.		200/1	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66
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	Макаронные 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
376,14	Компот из кураги		180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61
817,01	Хлеб пшеничный..		30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной		30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			641	18,77	14,33	94,97	584,28	0,33	10,07	39,02		116,52	250,93	85,47	4,85
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
368	Яблоки свежие нарезка.		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
797,01	Напиток клюквенный Школьный		200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
722	Печенье "Ночка"		50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
Итого за Уплотненный полдник			500	21,79	26,61	80,71	649,49	0,14	8,76	69,38		166,59	242,34	41,01	3,55
Итого за день				54,71	58,59	259,46	1784,34	0,65	23,44	207,96		562,02	806,53	186,67	10,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплотДень: среда

Сезон: Весна-Лето

1-ая неделя 3-ий день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		435	14,25	15,64	50,65	400,37	0,27	1,14	165,6		189,58	319,45	66,56	3,51
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														
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
287,12	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
199,12	Пюре гороховое, огурец свежий порционно	150	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2		66,95	138,18	56,92	4,26
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		661	24,62	12,06	102,07	615,31	0,54	10,45	37,79		168,1	365,1	124,62	8,84
Уплотненный полдник														
247	Рыба тушеная с овощами.	40/40	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
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
Итого за Уплотненный полдник		500	20,14	14,12	109,78	646,8	0,22	5,14	44,56		59,26	224,39	57,21	2,23
Итого за день			59,35	41,96	272,27	1704,18	1,04	16,83	247,95		427,61	910,64	251,09	14,9

№ рец.	Прием пи	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	аслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,38	Каша пше- маслом .	ная молочная жидкая с	200/5	6,33	7,83	29,31	213,03	0,15	1,31	40,16		136,11	160,78	39,43	0,95
397	Какао нап	: 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			420	12,29	16,2	60,51	437	0,23	2,74	82,16		280,01	293,88	63,35	1,76
Завтрак 2															
378,13	Кисель из (фруктово-	ной смородины дный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак			100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед															
80,05	Суп карто	ый с пшеном с ью	15/200/1	5,22	3,37	16,14	115,77	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
710,16	Биточки ку	ые со сметанным	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	Картофель	э пюре с маслом /куруза	150	3,05	4,55	12,94	104,91	0,09	0,38	18,21		39,58	61,61	20,2	0,61
376,13	Компот из	офруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пше	ный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржа		30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			686	20,51	14,72	92,22	583,58	0,33	8,42	44,81		148,94	269,34	82,42	4,8
Уплотненный п															
1 578	Сосиска с	рная с томатным	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
314	Каша греч	ая вязкая с маслом	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
577	Напиток и	ишни.	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,46	6	7,3	0,16
817,01	Хлеб пше	ный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
469	Булочка "	ашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотн			495	16,24	24,15	90,37	643,8	0,35	3,4	27,94		81	262,31	100,74	4,72
Итого за день				49,13	55,11	254,75	1712,1	0,91	34,56	154,91		519,87	832,3	250,57	11,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уполнотДень: пятница

Сезон: Весна-Лето

1-ая неделя 5-ый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
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		406	20,85	17,24	53,73	453,48	0,11	6,04	110,02		170,75	246,92	33,52	2,59
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														
67,1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,39	4	8,02	73,64	0,05	15,15	0,02		40,05	38,6	19,66	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
313,21	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	150	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9
664,01	Напиток из черной смородины	180	0,19	0,08	14,85	60,88	0,01	37,8			15,85	6,24	7,78	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		671	17,5	15,22	96,98	594,94	0,22	55,51	27,28		114,15	323,27	78,16	4,47
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206,02	Макаронные 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
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
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		495	15,94	16,22	111,43	655,47	76,74	9,58	524,15		83,14	224,01	48,46	3
Итого за день			54,31	48,69	269,8	1734,72	77,07	71,85	661,45		373,46	794,73	161,87	10,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уполнотенитель: понедельник

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя 6-ой ден

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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		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			420	14,85	18,75	55,87	451,63	0,19	2,22	173,7		276,38	308,45	57,12	2,5
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															
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом		200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
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 с маслом сливочным		130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
646,1	Напиток из лимонных свежих		180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.		40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед			671	23,78	14,95	94,76	624,03	0,42	9,81	42,42		90,5	303,34	130,94	6,6
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
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)		200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
817,03	Хлеб пшеничный.		40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
636	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			510	17,18	22,81	101,69	680,81	0,26	8,43	134,55		105,64	234,45	62,42	2,43
Итого за день				56,15	56,65	262,09	1798,17	0,88	20,56	350,67		483,19	847,94	253,18	11,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплотДень: вторник

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя 7-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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
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
627,02	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
Итого за Завтрак		401	19,25	20,25	67,52	529,33	0,11	1,51	96,01		227,48	270,27	42,46	1,66
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														
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81
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
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		641	18,95	19,18	105,96	672,21	0,34	13,15	16,84		125,43	334,64	98,23	5,59
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
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
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
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		499,5	15,65	16,54	85,97	555,35	76,72	6,67	529,2		110,75	234,84	50,28	3,21
Итого за день			56,9	58,69	264,5	1813,77	77,21	22,63	662,05		583,66	929,75	204,97	10,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уполнот. День: среда

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя 8-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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	Бутиерброд 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		200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
397	Какао напиток с молоком.		200	4,08	4,3	17,44	124,78	0,05	1,59	24,44		151,99	124,39	22,16	0,48
Итого за Завтрак			445	14,72	17,48	52,02	424,28	0,17	2,57	101,44		322,7	339,6	52,24	1,32
Завтрак 2															
664,02	Напиток из черной 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															
85,06	Суп картофельный с клецками и укропом		200/1	2,1	3,12	12,21	85,32	0,07	5,66	9,12		33,45	47,31	18,37	0,61
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
398,02	Напиток из шиповника.		180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,03	Хлеб пшеничный.		40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед			661	17,86	15,4	92,69	596,12	0,32	6,41	45,53		111,25	253,31	83,69	4,61
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 тушеная белокочанная .		130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
646,08	Напиток из апельсина.		200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,03	Хлеб пшеничный.		40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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			505	15,64	24,27	85,33	622,35	0,21	25,1	9,8		126,21	176,65	52,42	3,2
Итого за день				48,31	57,19	238,21	1676,15	0,7	55,08	156,77		568,98	773,03	192,68	9,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уполнотендене: четверг

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя 9-ый ден

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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 с маслом	молочная жидкая с	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22
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			430	12,51	15,63	65,84	454,07	0,26	2,54	78,56		261,66	290,59	66,74	1,96
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															
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом		200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
302,16	Птица тушенная 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
376,22	Компот из изюма		180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,03	Хлеб пшеничный.		40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед			661	17,15	10,26	91,13	540,78	0,29	18,72	23,62		129,08	265,62	91,47	5,03
Уплотненный полдник															
287,17	Оладьи из картофеля 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	Макаронные изделия с маслом сливочным		130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
378,12	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)		200	0,21	0,08	23,47	95,44	0,01	40			19,85	13,53	8,11	0,31
817,03	Хлеб пшеничный.		40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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			490	18,9	13,08	109,59	631,73	0,28	53,59	334,99		60,67	226,5	38,12	4,66
Итого за день				48,86	39,17	282,86	1694,78	0,85	76,85	437,17		471,41	794,71	205,33	12,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное / десятидневное меню 2024 уполнотенденция: пятница

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя 10-ый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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 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
533,07	Чай со смороиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49				11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак			430	12,69	18,22	50,69	417,5	0,12	9,65	186,44		172,25	238,69	39,71	2,22
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															
76,15	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	3,47	2,2	16,26	98,72	0,08	7,06				20,7	60,02	22,18	0,85
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 сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32			36,55	72,35	24,37	0,88
376,13	Компот из сушеных фруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36				48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед			661	18,51	13,95	90,99	578,87	0,34	12,48	31,48		139,25	297,16	87,91	5,87
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 с маслом сливочным.	150	7,54	5,85	34,03	218,93	0,18		21,2			21,45	179,56	120,23	4,02
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44
996,02	Печенье "Кюфе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88									
Итого за Уплотненный полдник			510	27	18,84	114,28	734,72	0,25	3,88	60,91		55,03	267,11	164,69	5,32
Итого за день				58,54	51,15	265,73	1772,79	0,72	26,11	278,83		377,2	804,66	295,01	13,73

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет (при рационе с уплотнённым полдником)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	56,55	52,6	269,91	1778,71
1 неделя 2 день	54,71	58,59	259,46	1784,34
1 неделя 3 день	59,35	41,96	272,27	1704,18
1 неделя 4 день	49,13	55,11	254,75	1712,1
1 неделя 5 день	54,31	48,69	269,8	1734,72
2 неделя 6 день	56,15	56,65	262,09	1798,17
2 неделя 7 день	56,9	58,69	264,5	1813,77
2 неделя 8 день	48,31	57,19	238,21	1676,15
2 неделя 9 день	48,86	39,17	282,86	1694,78
2 неделя 10 день	58,54	51,15	265,73	1772,79
Итого за 10 дней	542,81	519,80	2639,58	17469,71
Среднее значение	54,28	51,98	263,96	1746,97
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 при 90 %	48,6	54	234,9	1620
Отклонения от нормы (в%)				

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)									
	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	456,5	23,10	56,88	2,88	634,88	32,12	630,45	31,90	1778,71	90
2 день	482,37	24,33	68,2	3,44	584,28	29,47	649,49	32,76	1784,34	90
3 день	400,37	21,14	41,7	2,20	615,31	32,50	646,8	34,16	1704,18	90
4 день	437	22,97	47,72	2,51	583,58	30,68	643,8	33,83	1712,1	90
5 день	453,48	23,53	30,83	1,60	594,94	30,87	655,47	34,01	1734,72	90
6 день	451,63	22,60	41,7	2,09	624,03	31,23	680,81	34,08	1798,17	90
7 день	529,33	26,27	56,88	2,82	672,21	33,36	555,35	27,56	1813,77	90
8 день	424,28	22,78	33,4	1,79	596,12	32,01	622,35	33,42	1676,15	90
9 день	454,07	24,11	68,2	3,62	540,78	28,72	631,73	33,55	1694,78	90
10 день	417,5	21,20	41,7	2,12	578,87	29,39	734,72	37,30	1772,79	90
Итого за 10 дней		232,03		25,07		310,34		332,55		90
Среднее значение		23,20		2,51		31,03		33,26		90
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30		90