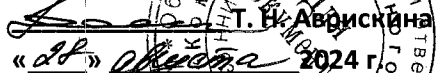


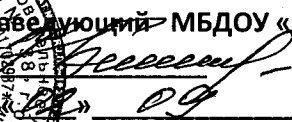
«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района

  
Т. Н. Аврискина  
«28» августа 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ «138»  
  
«09» 2024 г.

**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)**  
**ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

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>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо варёное	40	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	180/10	<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 вермишелью 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>20</td> </tr> </table>	Суп картофельный с вермишелью с укропом	200/1	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30	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>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 «К кофе»</td> <td>45</td> </tr> </table>	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	Пюре картофельное с маслом	130	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	40	Печенье «К кофе»	45		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Яйцо варёное	40																																			
Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Напиток из чёрной смородины	100																																			
Суп картофельный с вермишелью с укропом	200/1																																			
Плов из птицы с огурцом консервированным.	200																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80																																			
Пюре картофельное с маслом	130																																			
Кисель из натурального сока	200																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Печенье «К кофе»	45																																			
Неделя 1 День 2	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с маслом сливочным</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Вареники ленивые отварные с соусом молочным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородиной</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие (нарезка)</td> <td>50</td> </tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150	Чай со смородиной	180	Яблоки свежие (нарезка)	50	<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>Каша пшеничная вязкая</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</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	Каша пшеничная вязкая	150	Напиток из апельсинов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Сыр порционно</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Печенье «Ночка»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сыр порционно	10	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	Напиток клюквенный Школьный	200	Хлеб пшеничный	40	Печенье «Ночка»	50
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150																																			
Чай со смородиной	180																																			
Яблоки свежие (нарезка)	50																																			
Сок фруктовый	100																																			
Суп овощной на бульоне с укропом	200/1																																			
Котлеты куриные с томатным соусом	70																																			
Каша пшеничная вязкая	150																																			
Напиток из апельсинов	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Сыр порционно	10																																			
Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180																																			
Напиток клюквенный Школьный	200																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Печенье «Ночка»	50																																			
Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr> <td>Омлет натуральный</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Каша кукурузная 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>20</td> </tr> </table>	Омлет натуральный	60	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	20	<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 мясные, соус томатный</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре с маслом</td> <td>150</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>30</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Тефтели мясные, соус томатный	70	Гороховое пюре с маслом	150	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Рыба тушеная с овощами и томатом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Рис отварной</td> <td>150</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 и томатом	80	Рис отварной	150	Напиток из лимонов	200	Хлеб пшеничный	40	Ватрушка с повидлом	50
Омлет натуральный	60																																			
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с сахаром	180/10																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Напиток из шиповника	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																			
Тефтели мясные, соус томатный	70																																			
Гороховое пюре с маслом	150																																			
Компот из изюма	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Рыба тушеная с овощами и томатом	80																																			
Рис отварной	150																																			
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 ячневая 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 ячневая 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>Шницель из птицы с томатным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Картофельное пюре 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>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1	Шницель из птицы с томатным соусом	70	Картофельное пюре с маслом сливочным,	130	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с соусом.</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</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 соусом.	85	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Напиток из апельсинов	200	Хлеб пшеничный	30	Булочка «Домашняя»	50		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша ячневая 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																																			
Шницель из птицы с томатным соусом	70																																			
Картофельное пюре с маслом сливочным,	130																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Сосиска отварная с соусом.	85																																			
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150																																			
Напиток из апельсинов	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>Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с яблоками и сахаром.</td> <td>180/8/6</td> </tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	200/5	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом</td> <td>200/5/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки «Детские» соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша перловая рассыпчатая</td> <td>150</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>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Биточки «Детские» соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая	150	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<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 клюквенный Школьный</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Запеканка «Лакомка»</td> <td>70</td> </tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165	Напиток клюквенный Школьный	200	Хлеб пшеничный	30	Запеканка «Лакомка»	70		
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6																																			
Сок фруктовый	100																																			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1																																			
Биточки «Детские» соусом томатным	70																																			
Каша перловая рассыпчатая	150																																			
Компот из изюма	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Икра кабачковая	50																																			
Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165																																			
Напиток клюквенный Школьный	200																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Запеканка «Лакомка»	70																																			

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 геркулесовая 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 геркулесовая 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>Биточки куриные с томатным соусом</td> <td>70</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	Биточки куриные с томатным соусом	70	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 натурального сока</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Печенье «К кофе»</td> <td>45</td> </tr> </table>	Тефтели рыбные с соусом	90	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	40	Печенье «К кофе»	45
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Яйцо варёное	40																																			
Каша геркулесовая 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																																			
Биточки куриные с томатным соусом	70																																			
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 натурального сока	200																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Печенье «К кофе»	45																																			
Неделя 2 День 7	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Салат из моркови с сахаром</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком</td> <td>100/10</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>200/11</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Салат из моркови с сахаром	45	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	100/10	Чай с сахаром	200/11	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп полевой на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Птица тушёная с овощами с огурцом свежим</td> <td>200</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>	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Птица тушёная с овощами с огурцом свежим	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Икра кабачковая</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с сыром, с маслом</td> <td>165</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородиной</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Печенье «Детское»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макароны отварные с сыром, с маслом	165	Чай со смородиной	200	Хлеб пшеничный	40	Печенье «Детское»	50		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Салат из моркови с сахаром	45																																			
Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	100/10																																			
Чай с сахаром	200/11																																			
Сок фруктовый	100																																			
Суп полевой на бульоне с укропом	200/1																																			
Птица тушёная с овощами с огурцом свежим	200																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Икра кабачковая	50																																			
Макароны отварные с сыром, с маслом	165																																			
Чай со смородиной	200																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Печенье «Детское»	50																																			
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 гречневой крупой</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 гречневой крупой	200	Какао напиток с молоком	200	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из вишни</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из вишни	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>Компот из яблок 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 клёцками и укропом	200/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Рагу из овощей</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Домашняя»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Рагу из овощей	130	Напиток из апельсинов	200	Хлеб пшеничный	45	Булочка «Домашняя»	50		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Суп молочный с гречневой крупой	200																																			
Какао напиток с молоком	200																																			
Напиток из вишни	100																																			
Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1																																			
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																			
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130																																			
Компот из яблок свежих	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	40																																			
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																			
Рагу из овощей	130																																			
Напиток из апельсинов	200																																			
Хлеб пшеничный	45																																			
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>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>180/10</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие (нарезка)</td> <td>50</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с сахаром	180/10	Яблоки свежие (нарезка)	50	<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</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Плов из птицы, свежий огурец</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	Плов из птицы, свежий огурец	200	Напиток клюквенный Школьный	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Оладьи из печени с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре с маслом</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из лимонов</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Вкусная»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Оладьи из печени с соусом томатным	70	Гороховое пюре с маслом	150	Напиток из лимонов	200	Хлеб пшеничный	30	Булочка «Вкусная»	50		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с сахаром	180/10																																			
Яблоки свежие (нарезка)	50																																			
Напиток из шиповника	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем	200																																			
Плов из птицы, свежий огурец	200																																			
Напиток клюквенный Школьный	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Оладьи из печени с соусом томатным	70																																			
Гороховое пюре с маслом	150																																			
Напиток из лимонов	200																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
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>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Рассольник Ленинградский с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки «Детские» с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая рассыпчатая</td> <td>130</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>	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Биточки «Детские» с соусом томатным	70	Каша гречневая рассыпчатая	130	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Гуляш из филе птицы</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с маслом</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Молочная»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Гуляш из филе птицы	70	Макароны отварные с маслом	150	Напиток из апельсинов	200	Хлеб пшеничный	40	Булочка «Молочная»	50
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Омлет натуральный	60																																			
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай со смородиной	180																																			
Сок фруктовый	100																																			
Рассольник Ленинградский с укропом	200/1																																			
Биточки «Детские» с соусом томатным	70																																			
Каша гречневая рассыпчатая	130																																			
Компот из изюма	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Гуляш из филе птицы	70																																			
Макароны отварные с маслом	150																																			
Напиток из апельсинов	200																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Булочка «Молочная»	50																																			

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 | День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1 день 1

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
<b>Завтрак</b>														
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
185,65	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5	4,28	5,97	22,92	162,53	0,05	0,86	33,2		90,84	80,39	14,12	0,34
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
<b>Итого за Завтрак</b>		420	14,38	18,03	53,01	431,83	0,15	2,09	171,6		264,29	266,46	41,82	2,2
<b>Завтрак 2</b>														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Обед</b>														
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
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
376,13	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
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		631	19,27	14,41	97,51	604,46	0,31	10,83	28,82		125,83	317,21	116,94	5,19
<b>Уплотненный полдник</b>														
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 сливочным.	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 натурального 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 пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
996,01	Печенье "К кофе"	45	3,75	8	34,5	225								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		495	16,72	16,37	106,3	639,45	0,23	7,16	56,53		99,57	227,29	64,28	2,24
<b>Итого за день</b>			50,46	48,85	264,99	1709,14	0,69	41,08	256,95		498,51	814,43	227,37	9,79

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 Идентификатор: вторник

Сезон: Осень

Неделя 1 день 2

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
<b>Завтрак</b>														
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
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
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
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
<b>Итого за Завтрак</b>		415	20,84	15	52,93	430,08	0,11	14,6	89,22		157,6	223,85	34,53	2,4
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
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
305,12	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
464	Каша пшеничная вязкая	150	4,31	5,08	24,76	162	0,12		21,2		22,09	89,19	32,33	1,06
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
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
<b>Итого за Обед</b>		661	17,6	15,57	87,25	559,87	0,38	11,69	42,02		100,44	286,76	93,14	4,99
<b>Уплотненный полдник</b>														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
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
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		480	15,32	26,07	106,26	720,85	29,53	3,6	318,38		51,97	168,93	36,79	2,24
<b>Итого за день</b>			54,06	56,84	262,74	1779	30,04	31,89	449,62		330,01	691,54	173,46	10,03

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 | День: среда

Сезон: Осень

Неделя 1 день 3

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
<b>Завтрак</b>														
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
185,67	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом.	150/5	3,78	6,01	22,63	159,73	0,05	0,86	33,2		90,77	85,21	16,68	0,71
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
<b>Итого за Завтрак</b>		425	12,08	13,89	45,93	357,12	0,11	1,02	163,8		156,08	207,95	31,18	2,39
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
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
2 955	Тефтели мясные, соус томатный	70	5,55	5,9	8,22	108,18	0,02	0,67	16,84		6,8	43,58	7,25	0,71
199	Гороховое пюре с маслом	150	15,21	4,38	30,77	222,93	0,33		21		73,31	152,82	62,5	4,8
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	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		671	28,16	13,76	113,11	688,55	0,51	9,66	38,19		161,49	334,51	120,76	8,62
<b>Уплотненный полдник</b>														
247,04	Рыба тушёная с овощами и томатом	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.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2		5,57	62	21,63	0,55
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		520	20,7	15,36	109,89	660,64	0,23	5,14	48,16		59,89	232,58	60,08	2,3
<b>Итого за день</b>			61,28	43,15	278,7	1748,01	0,86	15,92	250,15		388,13	776,74	214,72	13,63

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 | День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 1 день 4

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
<b>Завтрак</b>														
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
185,68	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,4	6,86	34,6	225,74	0,13	1,11	37		141,11	212,43	32,44	0,84
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
<b>Итого за Завтрак</b>		420	12,36	15,23	65,8	449,71	0,21	2,54	79		285,01	345,53	56,36	1,65
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Обед</b>														
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
719,09	Шницель из птицы с томатным соусом	70	6,4	6,02	7,11	108,22	0,04	1,25	13,32		11,85	37,95	9,27	0,62
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 сухофруктов..	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	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		666	20,15	14,84	87,11	562,69	0,36	13,48	41,46		142,45	277,92	87,66	5,12
<b>Уплотненный полдник</b>														
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		515	16,48	24,36	87,55	635,44	0,36	3	23,54		80,44	275,44	109,47	5,32
<b>Итого за день</b>			49,08	54,47	252,11	1695,56	0,93	39,02	144		517,82	905,66	257,55	12,24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 | День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 1 день 5

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
<b>Завтрак</b>														
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
175,23	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	200/5	5,8	7,16	33,12	220,12	0,12	1,11	37		116,29	146,39	36,7	0,82
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
<b>Итого за Завтрак</b>		434	8,16	11,7	57,2	366,74	0,15	1,73	57		134,21	170,03	44,11	1,54
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,51	2,8	6,86	58,68	0,05	15,16	5,02		44,14	41,61	20,04	0,66
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
313	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	4,33	31,54	182,81	0,04		21		27,84	154,25	20,17	0,89
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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		686	19,78	15,69	113,27	673,45	0,27	15,54	33,84		132,7	345,49	86,75	5,23
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
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
615	Запеканка " Лакомка "	70	12,16	8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		525	25,17	20,85	92,88	659,89	76,64	5,14	558,68		148,04	279,68	47,15	2,31
<b>Итого за день</b>			53,41	48,44	279,65	1768,28	77,08	24,41	649,52		434,95	807,2	187,01	9,48



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 | День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 2 день 6

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
<b>Завтрак</b>														
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
185,7	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	4,83	7,07	20,98	166,87	0,12	0,81	32,5		93,97	133,57	39,26	0,94
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
<b>Итого за Завтрак</b>		420	14,93	19,13	51,07	436,17	0,22	2,04	170,9		267,42	319,64	66,96	2,8
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
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
305,13	Биточки 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
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 лимонов 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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		661	22,08	15,5	98,92	623,59	0,41	9,16	39,12		87,21	294,66	129,05	6,46
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
382,04	Кисель из натурального 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 пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
996,01	Печенье "К кофе"	45	3,75	8	34,5	225								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		505	17,49	16,63	110,28	660,79	0,21	6,03	35,54		95,79	199,67	56,33	2,06
<b>Итого за день</b>			54,84	51,4	270,04	1762,25	0,85	17,33	245,56		461,09	815,67	255,04	11,64

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 | День: среда

Сезон: Осень

Неделя 2 день 7

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
<b>Завтрак</b>														
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
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3
776	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/10	14,39	10,35	23,31	243,95	0,04	0,28	57,77		147,34	190,88	22,81	0,64
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>		401	17,31	14,91	55,02	423,51	0,09	1,39	77,77		176,87	237,17	45,96	1,61
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
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
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
376,13	Компот из сухофруктов..	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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		661	18,53	10,49	93,45	542,37	0,31	17,4	23,57		132,39	269,37	89,44	5,46
<b>Уплотненный полдник</b>														
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	Макаронны 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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		505	16,5	26,81	106,66	733,97	76,65	13	576,01		71,6	182,13	39,8	2,52
<b>Итого за день</b>			52,64	52,41	271,43	1768,05	77,07	33,79	677,35		400,86	700,67	184,2	9,99

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 | День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2 день 8

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
<b>Завтрак</b>														
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
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,11	0,91	36		174,8	174,36	52,22	1,22
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>425</b>	<b>14,38</b>	<b>17,29</b>	<b>51,31</b>	<b>418,37</b>	<b>0,2</b>	<b>2,41</b>	<b>99</b>		<b>318,8</b>	<b>367,46</b>	<b>81,64</b>	<b>2,1</b>
<b>Завтрак 2</b>														
577,03	Напиток из вишни	100	0,08	0,02	8,55	34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>8,55</b>	<b>34,7</b>		<b>1,5</b>			<b>8,79</b>	<b>3</b>	<b>3,68</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>														
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
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		<b>661</b>	<b>17,39</b>	<b>15,29</b>	<b>100,72</b>	<b>610,09</b>	<b>0,32</b>	<b>9,83</b>	<b>45,53</b>		<b>105,32</b>	<b>254,21</b>	<b>83,62</b>	<b>4,89</b>
<b>Уплотненный полдник</b>														
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
344	Рагу из овощей	130	2,44	5,55	12,99	111,67	0,06	10,78	0,05		42,96	54,73	25,91	1
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>15,95</b>	<b>25,93</b>	<b>88,92</b>	<b>652,85</b>	<b>0,24</b>	<b>13,78</b>	<b>2,59</b>		<b>94,96</b>	<b>184,73</b>	<b>54,2</b>	<b>3,27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,8</b>	<b>58,53</b>	<b>249,5</b>	<b>1716,01</b>	<b>0,76</b>	<b>27,52</b>	<b>147,12</b>		<b>527,87</b>	<b>809,4</b>	<b>223,14</b>	<b>10,33</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 Идентификатор: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2 день 9

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
<b>Завтрак</b>														
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
185,71	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом.	150/5	5,26	6,63	26,45	186,51	0,14	0,82	32,6		90,62	127,58	34,22	0,91
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
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
<b>Итого за Завтрак</b>		430	7,81	11,35	56,84	360,75	0,19	6,63	52,62		116,47	156,55	45,98	2,66
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
57,11	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,32	2,2	9,08	65,06	0,04	7,99	0,05		30,52	40,56	19,62	0,91
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
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
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
<b>Итого за Обед</b>		650	19,08	19,4	101,71	657,4	0,22	14,76	16,89		87,6	268,69	83,29	4
<b>Уплотненный полдник</b>														
287,24	Оладьи из печени 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
199	Гороховое пюре с маслом	150	15,21	4,38	30,77	222,93	0,33		21		73,31	152,82	62,5	4,8
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,01	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	28,49	13,3	97,83	624,58	0,62	17,43	337,79		126,26	375,32	94,78	9,22
<b>Итого за день</b>			55,72	44,19	266,15	1684,43	1,04	38,92	3407,3		341	802,26	226,75	16,2

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 | День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 2 день10

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
<b>Завтрак</b>														
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
185,72	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,52	5,97	24,85	167,21	0,04	0,86	33,2		88,14	95,04	21,35	0,35
533,04	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
<b>Итого за Завтрак</b>		430	12,31	17,8	50,33	410,76	0,11	9,48	183,8		157,15	226,93	38,01	2,21
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
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
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
313	Каша гречневая рассыпчатая.	130	6,27	4,46	29,78	184,34	0,16		18,4		19,07	155,7	104,22	3,49
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
<b>Итого за Обед</b>		641	21,98	14,76	110,43	662,49	0,47	7,44	26,12		108,99	388,55	176,64	8,29
<b>Уплотненный полдник</b>														
277,11	Гуляш из филе птицы .	70	10,07	3,25	2,91	81,17	0,03	2,51	34,18		14,66	54,64	31,6	0,7
205	Макароны отварные с маслом	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
646,08	Напиток из апельсинов.	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
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		510	24,64	12,2	112,96	660,24	0,56	5,31	68,18		90,57	177,86	63,46	3,05
<b>Итого за день</b>			59,23	44,96	290,02	1801,69	1,16	24,23	278,1		376,71	805,34	287,11	13,95

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	50,46	48,85	264,99	1709,14
1 неделя 2 день	54,06	56,84	262,74	1779
1 неделя 3 день	61,28	43,15	278,7	1748,01
1 неделя 4 день	49,08	54,47	252,11	1695,56
1 неделя 5 день	53,41	48,44	279,65	1768,28
2 неделя 6 день	54,84	51,4	270,04	1762,25
2 неделя 7 день	52,64	52,41	271,43	1768,05
2 неделя 8 день	47,8	58,53	249,5	1716,01
2 неделя 9 день	55,72	44,19	266,15	1684,43
2 неделя 10 день	59,23	44,96	290,02	1801,69
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>538,52</b>	<b>503,24</b>	<b>2685,33</b>	<b>17432,42</b>
Среднее значение	<b>53,85</b>	<b>50,32</b>	<b>268,53</b>	<b>1743,24</b>
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	<b>50,46</b>	<b>48,85</b>	<b>264,99</b>	<b>1709,14</b>
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	431,83	22,74	33,4	1,76	604,46	31,83	639,45	33,67	1709,14	90
2 день	430,08	21,76	68,2	3,45	559,87	28,32	720,85	36,47	1779	90
3 день	357,12	18,39	41,7	2,15	688,55	35,45	660,64	34,01	1748,01	90
4 день	449,71	23,87	47,72	2,53	562,69	29,87	635,44	33,73	1695,56	90
5 день	366,74	18,67	68,2	3,47	673,45	34,28	659,89	33,59	1768,28	90
6 день	436,17	22,28	41,7	2,13	623,59	31,85	660,79	33,75	1762,25	90
7 день	423,51	21,56	68,2	3,47	542,37	27,61	733,97	37,36	1768,05	90
8 день	418,37	21,94	34,7	1,82	610,09	32,00	652,85	34,24	1716,01	90
9 день	360,75	19,28	41,7	2,23	657,4	35,13	624,58	33,37	1684,43	90
10 день	410,76	20,52	68,2	3,41	662,49	33,09	660,24	32,98	1801,69	90
Итого за 10 дней		<b>210,99</b>		<b>26,42</b>		<b>319,42</b>		<b>343,17</b>		<b>90</b>
Среднее значение		<b>21,10</b>		<b>2,64</b>		<b>31,94</b>		<b>34,32</b>		<b>90</b>
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		<b>20</b>		<b>5</b>		<b>35</b>		<b>30</b>		<b>90</b>