

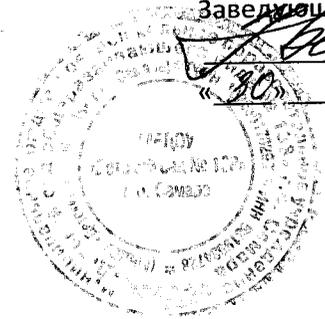
«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Дзержинского района
г. Дзержинск
« 30 » октября 2024 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ « 138 »
« 30 » 10 2024 г.
Н.Н. Болотова



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
до 3 лет в ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
городского округа САМАРАС 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)
ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур 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	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Суп картофельный с вермишелью с укропом	150/1	Суфле рыбное	70
	Яйцо варёное	40		Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	150	
	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5		Компот из сухофруктов	180	Кисель из натурального сока	180	
	Чай с молоком	180/10		Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	
			Хлеб ржаной.	20	Печенье	45		
Неделя 1 День 2	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Сок фруктовый	100	Салат из свеклы отварной	50	Сыр порционно	10
	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150		Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	150/1/1	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	
	Чай со смородиной	180		Котлеты куриные с томатным соусом	70	Напиток клюквенный Школьный	180	
	Яблоки свежие (нарезка)	50		Каша пшеничная вязкая	150	Хлеб пшеничный	20	
				Напиток из апельсинов	180	Печенье «Ночка»	50	
		Хлеб пшеничный	20					
		Хлеб ржаной.	20					
Неделя 1 День 3	Салат из моркови с сахаром	40	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	150/1/1	Рыба тушеная с овощами и томатом	80
	Омлет натуральный	60		Тестели мясные, соус томатный	70	Отварной рис	130	
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5		Гороховое пюре, огурец свежий порционно	150	Напиток из лимонов свежих	180	
	Чай с сахаром	180/10		Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	20	
	Хлеб пшеничный	20		Хлеб пшеничный	20	Ватрушка с повидлом	50	
		Хлеб ржаной.	20					
Неделя 1 День 4	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	Фрикадельки из говядины с соусом сметано-томатным	70
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5		Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	20/150/1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	130	
	Какао напиток с молоком	180		Жаркое по-домашнему из цыплят	200	Напиток из апельсинов	180	
	Яблоки свежие (нарезка)	50		Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20	
				Хлеб пшеничный	20	Булочка «Домашняя»	50	
		Хлеб ржаной.	20					
Неделя 1 День 5	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Питьевой йогурт.	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	150/5/1/1	Икра кабачковая	50
	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	150/5		Биточки «Детские» с соусом томатным	70	Макаронь отварные с сыром, с маслом сливочным	165	
	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6		Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	Напиток клюквенный школьный.	180	
				Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	20	
				Хлеб пшеничный	20	Запеканка «Лакомка»	70	
				Хлеб ржаной.	20			

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 кисломолочный Кефир.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток кисломолочный Кефир.	100	<table border="1"> <tr> <td>Салат «Витаминный» с луком</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</td> <td>150/1</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>20</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Салат «Витаминный» с луком	50	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Биточки куриные с томатным соусом	70	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Ёжики морские из рыбы с томатным соусом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом и огурцом консервированным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Печенье</td> <td>45</td> </tr> </table>	Ёжики морские из рыбы с томатным соусом	80	Пюре картофельное с маслом и огурцом консервированным	150	Кисель из натурального сока	180	Хлеб пшеничный	20	Печенье	45
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																					
Яйцо варёное	40																																					
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5																																					
Чай с молоком	180/10																																					
Напиток кисломолочный Кефир.	100																																					
Салат «Витаминный» с луком	50																																					
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1																																					
Биточки куриные с томатным соусом	70																																					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130																																					
Напиток из лимонов свежих	180																																					
Хлеб пшеничный	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Ёжики морские из рыбы с томатным соусом	80																																					
Пюре картофельное с маслом и огурцом консервированным	150																																					
Кисель из натурального сока	180																																					
Хлеб пшеничный	20																																					
Печенье	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>180/10</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	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Яблоки свежие нарезка</td> <td>100</td> </tr> </table>	Яблоки свежие нарезка	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп полевой на бульоне с укропом</td> <td>150/1</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>20</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Суп полевой на бульоне с укропом	150/1	Птица тушёная с овощами с огурцом свежим	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<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>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</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	180	Хлеб пшеничный	20	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	180/10																																					
Яблоки свежие нарезка	100																																					
Суп полевой на бульоне с укропом	150/1																																					
Птица тушёная с овощами с огурцом свежим	200																																					
Компот из сухофруктов	180																																					
Хлеб пшеничный	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Икра кабачковая	50																																					
Макароны отварные с сыром, с маслом	165																																					
Чай со смородиной	180																																					
Хлеб пшеничный	20																																					
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>150</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп молочный с гречневой крупой	150	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Апельсин свежий нарезка</td> <td>100</td> </tr> </table>	Апельсин свежий нарезка	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с клецками и зеленью</td> <td>150/1</td> </tr> <tr> <td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная вязкая, зеленый горошек консервированный</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Компот из яблок свежих</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша пшеничная вязкая, зеленый горошек консервированный	150	Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<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 вишни</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Домашняя»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Рагу из овощей	130	Напиток из вишни	180	Хлеб пшеничный	20	Булочка «Домашняя»	50				
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																					
Суп молочный с гречневой крупой	150																																					
Какао напиток с молоком	180																																					
Апельсин свежий нарезка	100																																					
Суп картофельный с клецками и зеленью	150/1																																					
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																					
Каша пшеничная вязкая, зеленый горошек консервированный	150																																					
Компот из яблок свежих	180																																					
Хлеб пшеничный	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																					
Рагу из овощей	130																																					
Напиток из вишни	180																																					
Хлеб пшеничный	20																																					
Булочка «Домашняя»	50																																					
Неделя 2 День 9	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша 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 кисломолочный Снежок.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток кисломолочный Снежок.	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком</td> <td>150/1</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>20</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	150/1	Плов из птицы, свежий огурец	200	Напиток клюквенный Школьный	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Печень по-строгански с соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Вкусная»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Печень по-строгански с соусом	70	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Кисель из натурального сока	180	Хлеб пшеничный	20	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 кисломолочный Снежок.	100																																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	150/1																																					
Плов из птицы, свежий огурец	200																																					
Напиток клюквенный Школьный	180																																					
Хлеб пшеничный	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Печень по-строгански с соусом	70																																					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130																																					
Кисель из натурального сока	180																																					
Хлеб пшеничный	20																																					
Булочка «Вкусная»	50																																					
Неделя 2 День 10	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Омлет натуральный</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Каша Дружба 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 Дружба 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>150/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки «Детские» с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре, салат из лука репчатого</td> <td>145</td> </tr> <tr> <td>Компот из изюма</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Рассольник Ленинградский с укропом	150/1	Биточки «Детские» с соусом томатным	70	Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Гуляш из филе птицы</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Молочная»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Гуляш из филе птицы	70	Макароны отварные с маслом сливочным	130	Напиток из апельсинов	180	Хлеб пшеничный	20	Булочка «Молочная»	50		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																					
Омлет натуральный	60																																					
Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5																																					
Чай со смородиной	180																																					
Сок фруктовый	100																																					
Рассольник Ленинградский с укропом	150/1																																					
Биточки «Детские» с соусом томатным	70																																					
Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145																																					
Компот из изюма	180																																					
Хлеб пшеничный	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Гуляш из филе птицы	70																																					
Макароны отварные с маслом сливочным	130																																					
Напиток из апельсинов	180																																					
Хлеб пшеничный	20																																					
Булочка «Молочная»	50																																					

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209,01	Яйцо вареное	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
Итого за Завтрак		420	14,38	18,03	53,01	431,83	0,15	2,09	171,6		264,29	266,46	41,82	2,2
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Обед														
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом ..	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
291,43	Глов 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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		571	17,8	13,55	86,94	548,62	0,19	9,18	28,82		105,22	252,5	100,58	4,12
Уплотненный полдник														
268,66	Суфле рыбное	70	11,14	4,23	4,52	100,71	0,05	0,23	44,19		48,07	142,79	26,53	0,65
312,37	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	150	3,35	4,25	17,94	123,41	0,14	6,5	22,32		40,55	84,75	28,57	1,02
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
996,01	Печенье "К кофе"	45	3,75	8	34,5	225								
Итого за Уплотненный полдник		465	20,25	17,15	98,27	628,5	0,22	7,81	66,51		113,46	253,95	64,1	2,15
Итого за день			55,33	51,23	242,42	1659,85	0,58	19,38	286,93		606,97	864,91	220,5	8,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

1неделя 2 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
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
Итого за Завтрак		415	20,84	15	52,93	430,08	0,11	14,6	89,22		157,6	223,85	34,53	2,4
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														
52	Салат из свеклы отварной.	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			20,73	20,21	10,14	0,68
99,3	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком.	150/1/1	2,08	1,58	7,79	53,74	0,04	6,93			20,85	33,4	14,11	0,52
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		642	16,53	17,95	77,47	545,29	0,27	13,83	41,92		99,17	230,09	83,51	4,26
Уплотненный полдник														
15	Сыр порционно.	10	2,63	2,66		34,46		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
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
1 008	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		6		8,73	34,3	6,62	0,57
Итого за Уплотненный полдник		440	13,47	25,5	92,73	654,23	29,5	3,46	324,2		46,81	153,57	33,41	1,95
Итого за день			51,14	58,65	239,43	1697,8	29,9	33,89	455,34		323,58	619,51	160,45	9,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Салат из моркови с сахаром.	40	0,5	0,04	4,55	20,56	0,02	0,96			10,22	20,06	14,01	0,27
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
Итого за Завтрак		465	12,58	13,93	50,48	377,68	0,13	1,98	163,8		166,3	228,01	45,19	2,66
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														
57,24	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком.	150/1/1	2,26	1,53	8,65	57,41	0,03	7,14	0,04		27,29	32,68	15,86	0,72
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
199,12	Гороховое пюре, 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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		592	24,81	12,37	88,15	570,88	0,43	8,51	35,28		134,97	282,26	101,62	7,26
Уплотненный полдник														
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	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,08	0,26	8,44		25,3	40,88	8,09	0,73
Итого за Уплотненный полдник		460	18,29	13,55	96,25	580,18	0,21	4,88	46,7		66,66	220,79	55,57	2,01
Итого за день			56,02	39,99	244,65	1570,44	0,78	15,47	245,78		378,6	732,76	205,08	12,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	5,18	6,46	26,56	185,1	0,1	0,99	35,3		121,62	171,24	26,03	0,65
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
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		420	11,34	15,03	62,66	431,27	0,2	8,2	77,32		273,52	309,84	54,45	2,56
Завтрак 2														
378,13	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,73	2,54	4,31	43,02	0,01	12,15			22,58	14,74	8,24	0,29
80	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	20/150/1	5,5	3,03	12,11	97,71	0,08	5,76	7,35		22,16	65,36	20,9	0,69
259,68	Жаркое по-домашнему из цыплят..	200	10,06	13,98	19,35	243,46	0,12	3,5	17,34		25,12	137,87	36,96	1,73
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	19,5	20,35	71,43	554,58	0,27	21,77	24,89		129,49	276,43	85,53	4,83
Уплотненный полдник														
288	Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным.	70	5,5	4,46	4,96	81,98	0,02	0,12	19,27		13,74	59,81	8,34	0,91
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
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		450	14,98	17,26	80,05	535,53	0,22	2,46	39,97		55,77	203,71	86,16	4,1
Итого за день			45,91	52,68	225,79	1569,1	0,69	52,43	142,18		468,7	796,75	230,2	11,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
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
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		384	7,11	11,23	49,86	328,95	0,12	1,61	55,3		120,85	146,02	36,83	1,36
Завтрак 2														
401	Питьевой йогурт.	100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20		122	96	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20		122	96	15	0,1
Обед														
67,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком.	150/5/1/1	1,2	2,29	6,44	51,17	0,04	11,53	5		36,69	33,07	15,46	0,51
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
313,39	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	4,18	3,84	28,98	167,2	0,03	0,96	18,2		32,69	139,19	19,73	0,76
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		597	16,07	13,88	86,39	542,47	0,2	12,87	30,82		119,1	277,29	69,53	3,95
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
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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
Итого за Уплотненный полдник		485	23,32	20,28	79,35	593,27	76,62	5	558,68		142,96	266,58	44,01	2,08
Итого за день			51,5	48,59	219,1	1527,49	76,98	20,08	664,8		504,91	785,89	165,37	7,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
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
Итого за Завтрак		420	14,93	19,13	51,07	436,17	0,22	2,04	170,9		267,42	319,64	66,96	2,8
Завтрак 2														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Обед														
517,0	Салат "Витаминный" с луком.	50	0,77	3,04	4,14	47	0,01	18,45			24,16	15,1	7,13	0,3
81,12	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	4,01	1,74	12,95	83,62	0,12	3,89			22,88	53,02	21,48	1,25
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		621	18,23	17,15	74,78	534,27	0,33	26,46	38,92		97,19	247,86	116,68	5,38
Уплотненный полдник														
415,0	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом	80	5,14	4,05	5,33	78,33	0,03	0,41	17		21,42	66,52	16,11	0,39
312,23	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
996,01	Печенье "К кофе"	45	3,75	8	34,5	225								
Итого за Уплотненный полдник		475	13,79	16,99	93,89	583,7	0,18	6,98	39,5		88,29	170,14	52,29	1,88
Итого за день			49,85	56,47	223,74	1610,54	0,76	36,18	269,32		572,9	832,64	249,93	10,16

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: от 2 до 3 лет

2 неделя 7 день

Неделя: 2

№ 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
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.	180/10	0,06	0,02	9,99	37,9								
		380	17,3	14,91	53,91	416,55	0,09	1,36	77,77		165,74	234,45	42,47	1,31
Итого за Завтрак														
Завтрак 2														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2														
Обед														
682,02	Суп полевой на бульоне с укропом.	150/1	2,33	1,71	12,11	73,15	0,06	5,73			14,63	41,35	16,76	0,62
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
		571	14,6	9,11	65,52	410,18	0,23	15,82	23,37		118,46	211,52	71,95	4,27
Итого за Обед														
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
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
		465	14,65	26,24	93,7	669,63	76,63	12,06	576,01		66,29	168,73	36,51	2,27
Итого за Уплотненный полдник														
Итого за день														
			46,95	50,66	222,93	1540,76	76,98	36,24	677,15		366,49	625,7	159,93	10,05

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 2

2 неделя 8 день

№ 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
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,75	12,74	111,63	0,08	0,68	27		120,69	124,25	35,25	0,85
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		375	13,07	15,78	43,94	370,06	0,17	2,18	90		264,69	317,35	64,67	1,73
Завтрак 2														
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Обед														
85,07	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/1	2,84	2,33	9,41	69,97	0,05	3,93	6,86		22,69	38,9	12,76	0,5
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,52	8,2	6,51	121,96	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
464,08	Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	150	4,31	4,44	22,53	147,32	0,09	2	18,36		22,92	88,8	31,9	1,04
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		591	15,97	15,91	78,62	529,3	0,24	10,1	43,06		87,34	212,7	69,69	3,9
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
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
654,01	Напиток из вишни	180	0,14	0,04	15,38	62,44	0,01	2,7			15,8	5,4	6,62	0,13
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		465	13,77	25,07	72,77	571,86	0,22	13,88	9,79		91,19	169,38	51,09	2,69
Итого за день			43,71	56,96	203,43	1509,02	0,67	86,16	142,85		477,22	722,43	198,45	8,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
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	9,99	37,9								
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		430	7,81	11,35	56,83	358,23	0,19	6,6	52,62		105,52	154,08	42,62	2,38
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,25	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком.	150/1	1,09	1,53	8,59	52,49	0,03	6,14	0,04		30,52	31,75	16,37	0,71
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		571	15,38	18,1	81,8	559,27	0,18	12,91	16,78		80,1	231,08	72,54	3,19
Уплотненный полдник														
255,07	Печень по-строгановски с соусом	70	8,19	5,01	5,92	101,53	0,11	1,76	258,45		15,95	155,96	9,35	3,2
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
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
Итого за Уплотненный полдник		450	17,98	13,97	94,71	576,56	0,31	2,85	4299,8		66,37	317,58	88,62	6,35
Итого за день			43,87	45,92	244,14	1570,56	0,71	23,26	4389,2		372,99	796,74	218,78	12,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
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
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
533,04	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		430	13,54	18,52	51,26	425,88	0,16	9,61	185,9		171,94	254,27	46,08	2,5
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														
76,1	Рассольник Ленинградский с укропом.	150/1	2,61	1,65	12,21	65,88	0,06	5,55			17	45,44	16,86	0,65
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
199,22	Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145	13,52	5,03	28,4	212,95	0,29	1,5	18,4		68,18	140,77	56,23	4,28
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		586	26,82	14,43	91,58	602,93	0,48	7,43	26,02		134,9	291,24	107,43	7,61
Уплотненный полдник														
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 сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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
Итого за Уплотненный полдник		450	21,85	11,06	93,45	560,82	0,53	5,05	65,38		83,19	159,57	58,6	2,68
Итого за день			62,51	44,21	252,59	1657,83	1,19	24,09	277,3		410,03	717,08	221,11	13,19