

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«30» октября 2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ «138»

Н.И. Беллелова

«30»

10

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)
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	<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 кисломолочный Ряженка.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток кисломолочный Ряженка.	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>Суфле рыбное</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом, зелёный горошек</td> <td>150</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</td> <td>45</td> </tr> </table>	Суфле рыбное	70	Пюре картофельное с маслом, зелёный горошек	150	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	40	Печенье	45				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																					
Яйцо варёное	40																																					
Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5																																					
Чай с молоком	180/10																																					
Напиток кисломолочный Ряженка.	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																																					
Суфле рыбное	70																																					
Пюре картофельное с маслом, зелёный горошек	150																																					
Кисель из натурального сока	200																																					
Хлеб пшеничный	40																																					
Печенье	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>Салат из отварной свеклы</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком</td> <td>200/1/1</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>	Салат из отварной свеклы	50	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1	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																																					
Салат из отварной свеклы	50																																					
Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1																																					
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>Салат из моркови с сахаром</td> <td>40</td> </tr> <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>	Салат из моркови с сахаром	40	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 и чесноком</td> <td>200/1/1</td> </tr> <tr> <td>Тефтели мясные, соус томатный</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре с маслом , огурец свежий</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 и чесноком	200/1/1	Тефтели мясные, соус томатный	70	Гороховое пюре с маслом , огурец свежий	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
Салат из моркови с сахаром	40																																					
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 и чесноком	200/1/1																																					
Тефтели мясные, соус томатный	70																																					
Гороховое пюре с маслом , огурец свежий	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> <tr> <td>Яблоки свежие (нарезка)</td> <td>50</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5	Какао напиток с молоком	180	Яблоки свежие (нарезка)	50	<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>Салат из свежей капусты с морковью</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью</td> <td>15/200/1</td> </tr> <tr> <td>Жаркое по-домашнему с цыплятами</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>30</td> </tr> </table>	Салат из свежей капусты с морковью	50	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1	Жаркое по-домашнему с цыплятами	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным</td> <td>70</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>	Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным	70	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																																					
Яблоки свежие (нарезка)	50																																					
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																					
Салат из свежей капусты с морковью	50																																					
Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1																																					
Жаркое по-домашнему с цыплятами	200																																					
Компот из сухофруктов	180																																					
Хлеб пшеничный	40																																					
Хлеб ржаной.	30																																					
Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным	70																																					
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>Питьевой йогурт.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Питьевой йогурт.	100	<table border="1"> <tr> <td>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом и чесноком</td> <td>200/5/1/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки «Детские» соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная</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 и чесноком	200/5/1/1	Биточки «Детские» соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	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																																					
Питьевой йогурт.	100																																					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом и чесноком	200/5/1/1																																					
Биточки «Детские» соусом томатным	70																																					
Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	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 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>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>	Салат «Витаминный» с луком	50	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>Ежики Морские с томатным соусом</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом, и огурцом консервированным</td> <td>150</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</td> <td>45</td> </tr> </table>	Ежики Морские с томатным соусом	90	Пюре картофельное с маслом, и огурцом консервированным	150	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	40	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	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																																					
Ежики Морские с томатным соусом	90																																					
Пюре картофельное с маслом, и огурцом консервированным	150																																					
Кисель из натурального сока	200																																					
Хлеб пшеничный	40																																					
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>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>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>200/1</td> </tr> <tr> <td>Птица тушёная с овощами, огурец свежий</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, огурец свежий	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																																					
Яблоки свежие (нарезка)	100																																					
Суп полевой на бульоне с укропом	200/1																																					
Птица тушёная с овощами, огурец свежий	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>Апельсин свежий (нарезка)</td> <td>100</td> </tr> </table>	Апельсин свежий (нарезка)	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, зелёный горошек консервированный</td> <td>150</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, зелёный горошек консервированный	150	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																																					
Апельсин свежий (нарезка)	100																																					
Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1																																					
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																					
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек консервированный	150																																					
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 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>200/1</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>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	200/1	Плов из птицы, свежий огурец	200	Напиток клюквенный Школьный	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Печень по-строгановски</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Вкусная»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Печень по-строгановски	70	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Кисель из натурального сока	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 кисломолочный Снежок.	100																																					
Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	200/1																																					
Плов из птицы, свежий огурец	200																																					
Напиток клюквенный Школьный	180																																					
Хлеб пшеничный	40																																					
Хлеб ржаной.	30																																					
Печень по-строгановски	70																																					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150																																					
Кисель из натурального сока	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>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>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	Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145	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																																					
Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145																																					
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 десятидневное меню 2024 уплотДень: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 1-ый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
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	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
291,43	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
Итого за Обед		631	19,27	14,41	97,51	604,46	0,31	10,83	28,82		125,83	317,21	116,94	5,19
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
382,04	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								
Итого за Уплотненный полдник		505	22,11	17,73	113,53	702,17	0,24	7,93	66,51		119,78	268,44	67,59	2,4
Итого за день			58,66	52,67	268,25	1789,36	0,72	21,15	286,93		633,9	944,11	240,35	9,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплот. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
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
533,07	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
99,29	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1	3,21	2,11	9,24	68,79	0,06	9,05			25,24	43,66	18,4	0,68
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		712	19,21	18,83	92,34	615,67	0,39	15,95	42,02		123,06	308,15	103,7	5,69
Уплотненный полдник														
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
Итого за Уплотненный полдник		480	15,32	26,07	106,26	720,85	29,53	3,6	318,38		51,97	168,93	36,79	2,24
Итого за день			55,67	60,1	267,83	1834,8	30,05	36,15	449,62		352,63	712,93	184,02	10,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплот День: среда

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 3-ий день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
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														
57,22	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	1,45	2,04	11,33	69,48	0,04	9,09	0,05		41,75	42,49	22,22	0,94
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		672	26,47	13,51	110,25	668,51	0,47	10,46	35,39		156,93	320,87	115,48	8,09
Уплотненный полдник														
247	Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315	Отварной рис.	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
Итого за Уплотненный полдник		520	20,7	15,36	109,89	660,64	0,23	5,14	48,16		59,89	232,58	60,08	2,3
Итого за день			60,09	42,94	280,39	1748,53	0,84	17,68	247,35		393,79	783,16	223,45	13,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплот День: четверг

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 4-ый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
185,68	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
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		470	12,56	15,43	70,7	471,91	0,23	8,32	79,02		293,01	351,03	60,86	2,75
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
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
80,05	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
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		716	21,8	21,11	91,22	642,16	0,33	23,38	23,16		141,75	320,23	99,22	5,64
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	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
Итого за Уплотненный полдник		500	16,28	17,61	90,44	585,45	0,33	2,72	42,77		75,6	270,84	107,78	5,36
Итого за день			50,73	54,19	264,01	1747,24	0,89	54,42	144,95		520,28	948,87	271,92	13,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплот День: пятница

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 5-ый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
175,23	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	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
Итого за Завтрак		434	8,16	11,7	57,2	366,74	0,15	1,73	57		134,21	170,03	44,11	1,54
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														
67,16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	1,46	2,79	7,83	62,27	0,05	14,87	5,02		43,49	38,19	19,36	0,62
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
817,03	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
Итого за Обед		687	19,49	15,19	111,68	661,43	0,26	16,21	31,04		136,9	327,01	85,63	5,06
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
797,01	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
Итого за Уплотненный полдник		525	25,17	20,85	92,88	659,89	76,64	5,14	558,68		148,04	279,68	47,15	2,31
Итого за день			57,82	50,94	265,26	1750,86	77,09	23,68	666,72		541,15	872,72	191,89	9,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплот. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя 6-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
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															
517,01	Салат "Витаминный" с луком.	50	0,77	3,04	4,14	47	0,01	18,45				24,16	15,1	7,13	0,3
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	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
Итого за Обед		711	22,5	18,49	99,95	656,36	0,42	27,61	39,12			111,37	309,76	136,18	6,76
Уплотненный полдник															
415,01	Ежики 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
382,04	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									
Итого за Уплотненный полдник		515	15,65	17,57	109,15	657,37	0,2	7,1	39,5			94,61	184,63	55,78	2,13
Итого за день			55,98	58,39	264,17	1806,3	0,87	37,45	269,52			593,4	909,03	272,92	11,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплотДень: вторник

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя 7-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		401	17,31	14,91	55,02	423,51	0,09	1,39	77,77		176,87	237,17	45,96	1,61
Завтрак 2														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Обед														
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81
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
Итого за Обед		661	18,53	10,49	93,45	542,37	0,31	17,4	23,57		132,39	269,37	89,44	5,46
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
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
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		505	16,5	26,81	106,66	733,97	76,65	13	576,01		71,6	182,13	39,8	2,52
Итого за день			52,74	52,61	264,93	1744,25	77,08	38,79	677,35		396,86	699,67	184,2	11,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплот. День: среда

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя 8-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	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
Итого за Завтрак		425	14,38	17,29	51,31	418,37	0,2	2,41	99		318,8	367,46	81,64	2,1
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														
85,06	Суп картофельный с клецками и укропом	200/1	2,09	2,89	11,46	80,25	0,07	5,66	9,12		33,45	47,31	18,37	0,61
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
817,03	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
Итого за Обед		681	18,38	17,28	104,57	647,44	0,31	11,83	45,52		109,1	265,71	87,5	5,01
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
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		495	14,71	25,36	80,48	612,25	0,31	14,18	9,79		108,92	221,98	63,02	3,59
Итого за день			48,37	60,13	244,46	1715,86	0,86	88,42	154,31		570,82	878,15	245,16	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплот. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя 9-ый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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 пшённая 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)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		451	7,82	11,35	57,94	365,19	0,19	6,63	52,62		116,65	156,8	46,11	2,68
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														
57,23	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	200/1	1,42	2,03	11,27	69,03	0,04	8,09	0,05		39,52	41,56	21,52	0,93
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
Итого за Обед		651	18,18	19,23	103,9	661,37	0,22	14,86	16,89		96,6	269,69	85,19	4,02
Уплотненный полдник														
255,07	Печень по-строгановски с соусом	70	8,19	5,01	5,92	101,53	0,11	1,76	258,44		15,95	155,96	9,35	3,2
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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
Итого за Уплотненный полдник		500	19,3	14,33	106,71	633,09	0,42	2,97	4302,6		87,02	385,7	110,31	7,59
Итого за день			48	47,41	279,35	1736,15	0,86	25,36	4392,11		421,27	906,19	256,61	14,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 уплот. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя 10-ый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
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														
76,15	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
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
817,03	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
Итого за Обед		676	30,84	15,79	119,53	743,63	0,55	8,94	26,22		149,6	350,42	124,95	8,81
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	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
Итого за Уплотненный полдник		510	24,64	12,2	112,96	660,24	0,56	5,31	68,18		90,57	177,86	63,46	3,05
Итого за день			69,32	46,71	300,05	1897,95	1,29	25,86	280,3		432,11	794,55	243,49	14,76