

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. Самара, ул. Т. Н. Аврискина

«*А.В. Гаврилов*» 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ № 138

Г.И. Волкова
2025 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 «ВЕСНА»

Согласовано с родителями:

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	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Напиток кисломолочный Ряженка	100	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	Суфле рыбное	70
	Яйцо отварное	40		Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Картофельное пюре с маслом зелёный горошек.	150	
	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5		Компот из сухофруктов	180	Кисель из натурального сока	200	
	Чай с молоком	180		Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	
				Хлеб ржаной	20	Печенье "Нежное"	50	
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый	100	Салат из свёклы отварной	50	Вареники ленивые отварные со сметаной	150
	Суп молочный с вермишелью	200		Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1	Напиток клюквенный Школьный	200	
	Чай со смородиной	180		Котлеты куриные с томатным соусом.	70	Хлеб пшеничный	30	
				Каша пшеничная вязкая	150	Яблоко свежее (нарезка)	50	
				Напиток из апельсинов	180	Печенье "Ночка"	50	
				Хлеб пшеничный	30			
				Хлеб ржаной	30			
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	Кнели рыбные с соусом сметанным	75
	Омлет натуральный	60		Тeftели мясные, соус томатный	70	Отварной рис	150	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5		Гороховое пюре	130	Напиток из лимонов	200	
	Чай с сахаром	180		Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	
				Хлеб пшеничный	30	Ватрушка с повидлом	50	
				Хлеб ржаной	30			
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	100	Икра морковная	50	Бигус с сосисками	205
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5		Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Напиток из апельсинов	200	
	Какао напиток с молоком	180		Жаркое по-домашнему из цыплят	200	Хлеб пшеничный	40	
				Компот из сухофруктов	180	Булочка "Домашняя"	50	
				Хлеб пшеничный	30			
		Хлеб ржаной	30					
Неделя 1 День 5	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Питьевой йогурт	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	Икра кабачковая.	50
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5		Биточки "Детские" с соусом томатным	70	Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	165	
	Чай с яблоками и сахаром	180/6		Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	Напиток клюквенный школьный	180	
				Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	
				Хлеб пшеничный	40	Запеканка " Лакомка "	70	
				Хлеб ржаной	40			

Режим	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Уплотнённый полдник			
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	Молоко кипяченое	100	Икра морковная	50	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом.	80		
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5			Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1			Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150
	Чай с молоком	180			Биточки куриные с томатным соусом	70			Кисель из натурального сока.	200
					Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130			Хлеб пшеничный	40
				Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб ржаной	40	Печенье "Рыбки"	42	
Неделя 2 День 7	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Яблоки свежие нарезка	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая.	50		
	Яйцо отварное	40			Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным	200			Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	150			Компот из сухофруктов	180			Напиток клюквенный Школьный	200
	Чай с сахаром	180			Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	30
				Хлеб ржаной	40	Печенье "Детское"	50			
Неделя 2 День 8	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Апельсин свежий нарезка	100	Суп картофельный на бульоне с клёцками и укропом	200/1	Сосиска отварная с соусом.	85		
	Суп молочный с гречневой крупой	200			Колобки куриные с соусом сметанным	70			Рагу из овощей	130
	Какао напиток с молоком	180			Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	150			Напиток из вишни	200
					Напиток из шиповника	180			Хлеб пшеничный	40
				Хлеб ржаной	40	Булочка "Домашняя"	50			
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Напиток кисломолочный Снежок	100	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	Оладьи из печени с соусом томатным	70		
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5			Плов из птицы с кукурузой консервированной	200			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150
	Чай с сахаром	180			Напиток клюквенный школьный	180			Кисель из натурального сока	200
					Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	30
				Хлеб ржаной	30	Булочка "Вкусная"	50			
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Сок фруктовый	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	Гуляш из филе птицы	70		
	Омлет натуральный	60			Биточки "Детские" с соусом томатным	70			Макароны отварные с маслом	150
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5			Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145			Напиток из апельсинов	200
	Чай со смородиной	180			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	40
				Хлеб пшеничный	20	Булочка "Молочная"	50			
				Хлеб ржаной	20					

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	59,12	60,97	254,56	1811,2
1 неделя 2 день	57,13	62,21	242,6	1758,82
1 неделя 3 день	60,27	45,45	278,52	1764,38
1 неделя 4 день	50,13	65,23	247,9	1779,68
1 неделя 5 день	57,81	50,94	262,93	1741,5
2 неделя 6 день	51,6	63,11	256,06	1798,73
2 неделя 7 день	58,13	59,15	251,68	1771,61
2 неделя 8 день	50,58	60,64	242,37	1720,88
2 неделя 9 день	49,8	49,12	271,61	1727,84
2 неделя 10 день	65,06	45,93	275,4	1782,96
Итого за 10 дней	559,63	562,75	2583,63	17657,60
Среднее значение	55,96	56,28	258,36	1765,76
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 при 90 %	48,6	54	234,9	1620
Отклонения от нормы (в%)				

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)									
	Завтрак		Завтрак 2		Обед		Уплотнённый полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	420,67	20,90	50,9	2,53	609,78	30,30	729,85	36,27	1811,2	90
2 день	334,93	17,10	68,2	3,48	615,67	31,43	744,46	38,00	1763,23	90
3 день	451,14	23,01	41,7	2,13	638,2	32,55	633,34	32,31	1764,38	90
4 день	482,69	24,41	47,72	2,41	610,89	30,89	638,38	32,28	1779,68	90
5 день	363,54	18,79	62,8	3,25	661,43	34,18	653,73	33,78	1741,5	90
6 день	440,47	22,04	56,88	2,85	621,11	31,08	680,27	34,04	1798,73	90
7 день	489,06	24,84	44,4	2,26	512,06	26,01	726,09	36,89	1771,61	90
8 день	418,37	21,88	37,8	1,98	620,9	32,47	643,81	33,67	1720,88	90
9 день	349,85	18,22	76,5	3,98	679,22	35,38	622,27	32,41	1727,84	90
10 день	410,76	20,73	68,2	3,44	643,76	32,50	660,24	33,33	1782,96	90
Итого за 10 дней		211,93		28,30		316,79		342,98		
Среднее значение		21,19		2,83		31,68		34,30		90
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30		90

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г День: понедельник

Сезон: Весна

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
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
185,65	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
394,03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		410	14,38	18,03	50,22	420,67	0,15	2,09	171,6		264,2	266,46	41,82	2,19
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														
82,28	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			18,07	52,52	20,16	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	20,6	14,41	97,51	609,78	0,31	10,83	28,82		119,53	317,21	115,54	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
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
Итого за Уплотненный полдник		510	21,24	26,03	102,63	729,85	0,29	7,93	66,51		127,33	293,25	72,32	2,76
Итого за день			59,12	60,97	254,56	1811,2	0,77	21,15	286,93		635,06	968,92	243,68	10,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г День: вторник

Сезон: Весна

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
533,02	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		425	10,74	13,21	43,27	334,93	0,12	9,47	77		182,46	218,83	34,5	1,15
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														
33,02	Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			17,05	19,46	9,92	0,65
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		119,38	307,4	103,48	5,66
Уплотненный полдник														
230,17	Вареники ленивые отварные со сметаной.	150	20,78	12,98	20,73	282,86	0,07	0,31	94,32		139,44	211,07	22,96	0,69
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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
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	26,88	29,97	90,69	740,02	0,25	7,52	94,52		187,08	319,18	51,76	3,62
Итого за день			57,13	62,21	242,6	1758,82	0,78	34,94	213,54		508,92	857,41	198,74	10,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г День: среда

Сезон: Весна

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	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
185,3	Каша пшённая молочная жидкая с маслом .	200/5	6,35	7,84	29,45	213,76	0,15	1,31	40,16		136,2	161,26	39,6	0,96
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		480	15,1	19,66	53,45	451,14	0,22	1,47	190,76		204,33	292	55,2	2,78
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														
57,26	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	1,58	2,79	11,51	77,51	0,04	9,11	5,05		46,15	45,54	22,67	0,95
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	130	13,18	3,76	26,67	193,21	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		647	25,41	13,62	103,49	638,2	0,54	9,78	40,39		169,92	357,18	121,58	8,66
Уплотненный полдник														
184,03	Кнели рыбные с соусом сметанным	75	8,35	3,25	4,09	79,12	0,03	0,14	24,15		25,71	74,54	15,24	0,28
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		515	19,42	12,03	111,81	633,34	0,17	4,1	57,65		66,21	195,91	52,47	2,09
Итого за день			60,27	45,45	278,52	1764,38	0,94	15,45	288,8		451,13	846,79	231,95	13,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г День: четверг

Сезон: Весна

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
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
Итого за Завтрак		425	12,4	18,85	65,86	482,69	0,21	2,54	99		286,21	347,03	56,36	1,66
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														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
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
817,01	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		706	21	20,64	85,27	610,89	0,41	13,43	23,27		147,29	372,04	115,75	6,43
Уплотненный полдник														
831,03	Бигус с сосисками .	205	9,29	16,67	14,27	244,27	0,08	25,4	0,07		107	133,24	38,51	2,14
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
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	16,64	25,7	85,12	638,38	0,2	28	2,57		139,42	195,58	56,07	3,48
Итого за день			50,13	65,23	247,9	1779,68	0,82	63,97	124,84		582,84	921,42	232,24	11,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г День: пятница

Сезон: Весна

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	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
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		426	8,16	11,7	56,4	363,54	0,15	1,73	57		134,18	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
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
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		505	25,16	20,85	91,35	653,73	76,64	5	558,68		146,87	279,58	46,79	2,3
Итого за день			57,81	50,94	262,93	1741,5	77,09	23,54	666,72		539,95	872,62	191,53	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г День: понедельник

Сезон: Весна

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185,69	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,32	8,35	27,94	212,19	0,16	1,14	37,6		129,3	180,65	52,62	1,24
394,03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		425	11,38	19,43	55,02	440,47	0,23	2,37	96		253,64	288,42	71,64	1,98
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		701	21,66	17,52	94,17	621,11	0,5	11,36	39,23		115,33	361,21	153,82	7,54
Уплотненный полдник														
415,06	Ежики Морские из рыбы с томатным соусом.	80	6,09	4,59	5,9	89,23	0,04	0,42	18,4		24,56	78,47	18,74	0,45
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	3,13	3,91	19,51	125,74	0,09	0,38	18,21		39,58	61,61	20,2	0,61
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
280,06	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
Итого за Уплотненный полдник		512	15,51	23,44	101,82	680,27	0,18	2	36,61		95,3	180,98	51,43	1,79
Итого за день			51,6	63,11	256,06	1798,73	0,95	17,03	191,84		584,27	920,61	290,89	11,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г День: вторник

Сезон: Весна

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
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
535,0	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким .	150	17,15	12,9	25,16	285,34	0,05	0,42	66,63		160,61	220,06	25,79	0,78
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		405	24,58	22,02	48,14	489,06	0,11	0,45	186,63		228,6	323,33	41,73	2,54
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
302,22	Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным	200	9,08	6,6	17,71	166,56	0,11	9,33	23,17		45,4	110,62	35,76	1,55
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
756,02	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		651	17,63	10,21	87,41	512,06	0,38	17	23,57		145,59	307,28	97,84	6,14
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		495	15,52	26,52	106,33	726,09	76,72	5	576,01		81,46	218,16	46,75	2,94
Итого за день			58,13	59,15	251,68	1771,61	77,24	29,45	786,21		471,65	859,77	195,32	13,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г День: среда

Сезон: Весна

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
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														
85,09	Суп картофельный на бульоне с клецками и укропом	200/1	3,85	3,12	12,21	92,31	0,07	5,66	9,12		25,02	47,31	16,5	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
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		671	19,69	17,34	96,51	620,9	0,38	8,41	45,52		118,6	303,81	94,1	5,39
Уплотненный полдник														
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
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		505	15,61	25,81	86,45	643,81	0,24	14,18	2,59		96,5	182,48	54,62	2,93
Итого за день			50,58	60,64	242,37	1720,88	0,86	85,14	7,1	1	567,9	876,75	243,36	10,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г День: четверг

Сезон: Весна

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
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
185,28	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	5,38	7,21	30,64	208,97	0,07	1,31	40,16		134,04	124,2	23,8	0,95
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		420	7,73	11,73	53,34	349,85	0,1	1,34	60,16		151,81	147,67	31,06	1,59
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														
57,27	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	3,08	2,79	11,51	83,47	0,04	9,11	5,05		38,95	45,54	21,07	0,95
291,45	Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	11,38	16,66	39,24	352,42	0,08	2,92	16,38		32,08	153,55	40,77	1,2
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		657	20,13	20,9	102,64	679,22	0,21	13,32	21,73		99,37	273,44	84,66	3,85
Уплотненный полдник														
287,28	Оладьи из печени с соусом томатным	70	8,13	4,67	4,04	90,71	0,14	16,76	108,02		7,8	141,46	9,23	3,28
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	19,24	13,99	104,83	622,27	0,45	17,97	152,17		78,87	371,2	110,19	7,67
Итого за день			49,8	49,12	271,61	1727,84	0,79	33,53	254,06		451,05	886,31	240,91	13,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185,72	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
533,02	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	12,31	17,8	50,33	410,76	0,11	9,48	183,8		157,15	226,93	38,01	2,21
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	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	3,6	2,95	16,44	106,71	0,08	7,08	5		25,1	63,07	22,63	0,86
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		641	27,81	15,73	95,81	643,76	0,5	8,96	31,02		143	308,87	113,2	7,82
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			65,06	45,93	275,4	1782,96	1,19	25,75	283		410,72	725,66	223,67	13,48