

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«*ав*» *Аврискина* 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ «*138*»

*Васильева Н.Н. Васильева*

*ад* 2025 г.



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 «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	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с маслом сливочным</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Яйцо отварное</td><td>40</td></tr> <tr><td>Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>150</td></tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Яйцо отварное	40	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5	Чай с молоком	150	<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 на бульоне с укропом</td><td>150/1</td></tr> <tr><td>Плов из птицы с огурцом консервированным</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной</td><td>20</td></tr> </table>	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	150/1	Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	20	<table border="1"> <tr><td>Суфле рыбное</td><td>70</td></tr> <tr><td>Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.</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 "Нежное"</td><td>50</td></tr> </table>	Суфле рыбное	70	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	150	Кисель из натурального сока	180	Хлеб пшеничный	20	Печенье "Нежное"	50		
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Яйцо отварное	40																																			
Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5																																			
Чай с молоком	150																																			
Напиток кисломолочный Ряженка	100																																			
Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	150/1																																			
Плов из птицы с огурцом консервированным	200																																			
Компот из сухофруктов	150																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Хлеб ржаной	20																																			
Суфле рыбное	70																																			
Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	150																																			
Кисель из натурального сока	180																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Печенье "Нежное"	50																																			
Неделя 1 День 2	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr> <tr><td>Суп молочный с вермишелью</td><td>200</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>150</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп молочный с вермишелью	200	Чай со смородиной	150	<table border="1"> <tr><td>Сок фруктовый</td><td>100</td></tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr><td>Салат из свёклы отварной</td><td>50</td></tr> <tr><td>Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком</td><td>150/1/1</td></tr> <tr><td>Котлеты куриные с томатным соусом</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша пшеничная вязкая</td><td>120</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсинов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной</td><td>20</td></tr> </table>	Салат из свёклы отварной	50	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	150/1/1	Котлеты куриные с томатным соусом	70	Каша пшеничная вязкая	120	Напиток из апельсинов	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	20	<table border="1"> <tr><td>Вареники ленивые отварные со сметаной</td><td>150</td></tr> <tr><td>Напиток клюквенный Школьный</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> <tr><td>Яблоко свежее (нарезка)</td><td>50</td></tr> <tr><td>Печенье "Ночка"</td><td>50</td></tr> </table>	Вареники ленивые отварные со сметаной	150	Напиток клюквенный Школьный	180	Хлеб пшеничный	20	Яблоко свежее (нарезка)	50	Печенье "Ночка"	50
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Суп молочный с вермишелью	200																																			
Чай со смородиной	150																																			
Сок фруктовый	100																																			
Салат из свёклы отварной	50																																			
Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	150/1/1																																			
Котлеты куриные с томатным соусом	70																																			
Каша пшеничная вязкая	120																																			
Напиток из апельсинов	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной	20																																			
Вареники ленивые отварные со сметаной	150																																			
Напиток клюквенный Школьный	180																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Яблоко свежее (нарезка)	50																																			
Печенье "Ночка"	50																																			
Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с маслом сливочным</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Омлет натуральный</td><td>60</td></tr> <tr><td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>150</td></tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Омлет натуральный	60	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с сахаром	150	<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, сметаной, укропом и чесноком</td><td>150/5/1/1</td></tr> <tr><td>Тефтели мясные, соус томатный</td><td>70</td></tr> <tr><td>Гороховое пюре</td><td>130</td></tr> <tr><td>Компот из изюма</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной</td><td>20</td></tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	150/5/1/1	Тефтели мясные, соус томатный	70	Гороховое пюре	130	Компот из изюма	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	20	<table border="1"> <tr><td>Кнели рыбные с соусом сметанным</td><td>75</td></tr> <tr><td>Отварной рис</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>Ватрушка с повидлом</td><td>50</td></tr> </table>	Кнели рыбные с соусом сметанным	75	Отварной рис	130	Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	20	Ватрушка с повидлом	50
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Омлет натуральный	60																																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с сахаром	150																																			
Напиток из шиповника	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	150/5/1/1																																			
Тефтели мясные, соус томатный	70																																			
Гороховое пюре	130																																			
Компот из изюма	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной	20																																			
Кнели рыбные с соусом сметанным	75																																			
Отварной рис	130																																			
Напиток из лимонов свежих	180																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Ватрушка с повидлом	50																																			
Неделя 1 День 4	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с маслом сливочным</td><td>10/30</td></tr> <tr><td>Каша ячневая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr><td>Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)</td><td>100</td></tr> </table>	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	100	<table border="1"> <tr><td>Икра морковная</td><td>50</td></tr> <tr><td>Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью</td><td>15/150/1</td></tr> <tr><td>Жаркое по-домашнему из цыплят</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной</td><td>20</td></tr> </table>	Икра морковная	50	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/150/1	Жаркое по-домашнему из цыплят	200	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	20	<table border="1"> <tr><td>Бигус с сосисками</td><td>205</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсинов</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> <tr><td>Булочка "Домашняя"</td><td>50</td></tr> </table>	Бигус с сосисками	205	Напиток из апельсинов	180	Хлеб пшеничный	20	Булочка "Домашняя"	50				
Бутерброд с маслом сливочным	10/30																																			
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Какао напиток с молоком	180																																			
Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	100																																			
Икра морковная	50																																			
Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/150/1																																			
Жаркое по-домашнему из цыплят	200																																			
Компот из сухофруктов	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной	20																																			
Бигус с сосисками	205																																			
Напиток из апельсинов	180																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
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 сливочным</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с яблоками и сахаром</td><td>180/6</td></tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	Чай с яблоками и сахаром	180/6	<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, укропом и чесноком</td><td>150/5/1/1</td></tr> <tr><td>Биточки "Детские" с 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>150</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной</td><td>30</td></tr> </table>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	150/5/1/1	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	Компот из изюма	150	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	30	<table border="1"> <tr><td>Икра кабачковая</td><td>30</td></tr> <tr><td>Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным</td><td>165</td></tr> <tr><td>Напиток клюквенный школьный</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr> <tr><td>Запеканка "Лакомка"</td><td>70</td></tr> </table>	Икра кабачковая	30	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165	Напиток клюквенный школьный	180	Хлеб пшеничный	20	Запеканка "Лакомка"	70		
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	150/5																																			
Чай с яблоками и сахаром	180/6																																			
Питьевой йогурт	100																																			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	150/5/1/1																																			
Биточки "Детские" с соусом томатным	70																																			
Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150																																			
Компот из изюма	150																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной	30																																			
Икра кабачковая	30																																			
Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165																																			
Напиток клюквенный школьный	180																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Запеканка "Лакомка"	70																																			

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	150/5			Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1			Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150
	Чай с молоком	180			Биточки куриные с томатным соусом	70			Кисель из натурального сока	180
					Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130			Хлеб пшеничный	20
				Напиток из лимонов свежих	150	Хлеб ржаной	20	Печенье "Рыбки"	42	
Неделя 2 День 7	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Яблоки свежие нарезка	100	Суп полевой на бульоне с укропом	150/1	Икра кабачковая	30		
	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	150	Чай со смородиной	180		
	Чай с сахаром	150			Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20		
				Хлеб ржаной	30	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	150/1	Сосиска отварная с соусом.	85		
	Суп молочный с гречневой крупой	150			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	180		
					Напиток из шиповника	150	Хлеб пшеничный	20		
				Хлеб пшеничный	30	Булочка "Домашняя"	50			
				Хлеб ржаной	20					
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	150/5/1/1	Оладьи из печени с соусом томатным	70		
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5			Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130		
	Чай с сахаром	180			Напиток клюквенный школьный	150	Кисель из сока натурального	180		
					Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	20		
				Хлеб ржаной	20	Булочка "Вкусная"	50			
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Сок фруктовый.	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	150/5/1	Гуляш из филе птицы	70		
	Омлет натуральный	60			Биточки "Детские" с соусом томатным	70	Макароны отварные с маслом сливочным	130		
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5			Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145	Напиток из апельсинов	180		
	Чай со смородиной	150			Компот из изюма	150	Хлеб пшеничный	20		
				Хлеб пшеничный	20	Булочка "Молочная"	50			
				Хлеб ржаной	20					

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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	54,44	59,52	224,7	1660,08
1 неделя 2 день	53,41	60,24	216,66	1630,19
1 неделя 3 день	56,87	41,85	246,4	1597,53
1 неделя 4 день	45,89	63,84	215,59	1628,59
1 неделя 5 день	52,61	47,16	226,01	1539
2 неделя 6 день	44,88	60,19	212,43	1578,85
2 неделя 7 день	55,34	56,32	230,06	1648,56
2 неделя 8 день	44,98	57,49	202,14	1513,65
2 неделя 9 день	45,55	47,12	238,68	1568,72
2 неделя 10 день	61,32	44,48	236,19	1638,31
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>515,29</b>	<b>538,21</b>	<b>2248,86</b>	<b>16003,48</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>51,53</b>	<b>53,82</b>	<b>224,89</b>	<b>1600,35</b>
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3.190-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы (1%)				

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня(до 3 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	415,7	<b>22,54</b>	50,9	<b>2,76</b>	537,3	<b>29,13</b>	656,18	<b>35,57</b>	1660,08	<b>90</b>
2 день	329,04	<b>18,17</b>	68,2	<b>3,77</b>	529,32	<b>29,22</b>	703,63	<b>38,85</b>	1630,19	<b>90</b>
3 день	418,88	<b>23,60</b>	41,7	<b>2,35</b>	584,07	<b>32,90</b>	552,88	<b>31,15</b>	1597,53	<b>90</b>
4 день	442,05	<b>24,43</b>	47,72	<b>2,64</b>	567,5	<b>31,36</b>	571,32	<b>31,57</b>	1628,59	<b>90</b>
5 день	325,75	<b>19,05</b>	62,8	<b>3,67</b>	580,88	<b>33,97</b>	569,57	<b>33,31</b>	1539	<b>90</b>
6 день	395,15	<b>22,52</b>	56,88	<b>3,24</b>	520,22	<b>29,65</b>	606,6	<b>34,58</b>	1578,85	<b>90</b>
7 день	484,05	<b>26,43</b>	44,4	<b>2,42</b>	454,11	<b>24,79</b>	666	<b>36,36</b>	1648,56	<b>90</b>
8 день	370,06	<b>22,00</b>	37,8	<b>2,25</b>	532,6	<b>31,67</b>	573,19	<b>34,08</b>	1513,65	<b>90</b>
9 день	329,95	<b>18,93</b>	76,5	<b>4,39</b>	596,53	<b>34,22</b>	565,74	<b>32,46</b>	1568,72	<b>90</b>
10 день	404,87	<b>22,24</b>	68,2	<b>3,75</b>	604,42	<b>33,20</b>	560,82	<b>30,81</b>	1638,31	<b>90</b>
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>219,90</b>		<b>31,23</b>		<b>310,13</b>		<b>338,73</b>		
<b>Среднее значение</b>		<b>21,99</b>		<b>3,12</b>		<b>31,01</b>		<b>33,87</b>		<b>90</b>
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3.190-20		<b>20</b>		<b>5</b>		<b>35</b>		<b>30</b>		<b>90</b>

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2025 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: от 1 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
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209,01	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
394,04	Чай с молоком .	150	2,71	2,95	10,33	78,71	0,04	1,22	18,4		114,89	84,45	14,5	0,27
<b>Итого за Завтрак</b>		380	14,36	18,02	49,02	415,7	0,15	2,08	171,6		262,85	265,64	41,2	2,1
<b>Завтрак 2</b>														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
<b>Обед</b>														
82,34	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с 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	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
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
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
<b>Итого за Обед</b>		541	17,8	13,55	84,11	537,3	0,19	9,12	28,82		97,11	250,19	99,38	3,94
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		470	19,38	25,45	87,37	656,18	0,27	7,81	66,51		121,01	278,76	68,83	2,51
<b>Итого за день</b>			54,44	59,52	224,7	1660,08	0,63	19,31	286,93		604,97	886,59	223,41	8,65

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

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2025 г. День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст: от 1 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
<b>Завтрак</b>														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
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
671	Чай со смородиной	150	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
<b>Итого за Завтрак</b>		395	10,72	13,2	41,84	329,04	0,12	8	77		180,36	218,01	33,64	1,07
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
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.	120	3,31	4	19,02	125,32	0,09		16,8		16,62	68,45	24,84	0,81
579,02	Напиток из апельсина .	150	0,03	0,02	12,53	50,42		2,15			11,63	4,13	4,99	0,35
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		592	16,44	17,16	75,36	529,32	0,33	13,64	37,52		107,84	260,98	86,6	4,86
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
797,07	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
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		450	25,95	29,68	83,16	703,63	0,16	7,38	94,52		169,91	267,08	40,2	2,73
<b>Итого за день</b>			53,41	60,24	216,66	1630,19	0,63	31,02	209,04		478,11	758,07	169,44	9,06

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

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2025 г. День: среда

Сезон: Весна

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: от 1 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
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185,71	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
392,2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18
<b>Итого за Завтрак</b>		400	13,99	18,44	49,24	418,88	0,21	0,97	183,2		155,81	257,5	48,84	2,64
<b>Завтрак 2</b>														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
57,28	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком.	150/5/1/1	2,39	2,28	8,83	65,4	0,03	7,16	5,04		31,69	35,73	16,31	0,73
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
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		557	25,53	13,05	89,22	584,07	0,51	7,83	40,28		148,13	327,7	108,95	7,95
<b>Уплотненный полдник</b>														
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	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	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		455	17,01	10,22	98,17	552,88	0,14	3,7	54,05		60,15	174,5	46,46	1,79
<b>Итого за день</b>			56,87	41,85	246,4	1597,53	0,87	12,6	277,53		374,76	761,4	206,95	12,7

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

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2025 г. День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: от 1 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
<b>Завтрак</b>														
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		375	11,18	18,45	57,82	442,05	0,18	2,42	97,3		266,72	305,84	49,95	1,47
<b>Завтрак 2</b>														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Обед</b>														
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
80,19	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	15/150/1	4,78	2,8	12,11	92,76	0,09	5,79	5,52		22,31	67,11	21,42	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
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		616	19,82	20,22	74,65	567,5	0,38	11,79	23,17		131,07	340,68	104,18	5,66
<b>Уплотненный полдник</b>														
831,02	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
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		455	14,8	25,13	71,47	571,32	0,18	27,74	2,57		133,92	182,08	52,65	3,21
<b>Итого за день</b>			45,89	63,84	215,59	1628,59	0,74	61,95	123,04		541,63	835,37	210,84	10,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2025 г. День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: от 1 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
<b>Завтрак</b>															
1,02	Бутерброд с маслом	сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
175	Каша Дружба с маслом	молочная жидкая с	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
627,05	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
<b>Итого за Завтрак</b>			376	7,11	11,23	49,06	325,75	0,12	1,61	55,3		120,82	146,02	36,83	1,36
<b>Завтрак 2</b>															
401	Питьевой йогурт.		100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20		122	96	15	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>			100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20		122	96	15	0,1
<b>Обед</b>															
67,17	Щи из свежей капусты со сметаной, укропом	с картофелем 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 томатным соусом		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
376,23	Комлот из изюма.		150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,01	Хлеб пшеничный.		30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной.		30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>			587	17,56	14,23	95,64	580,88	0,29	12,87	30,92		134,77	341,22	83,86	5,12
<b>Уплотненный полдник</b>															
73	Икра кабачковая		30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
206,02	Макаронные изделия с маслом сливочным.	с сыром, с	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
817,04	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			465	22,94	18,5	77,81	569,57	46,02	3,6	374,68		134,67	259,18	40,99	1,94
<b>Итого за день</b>				52,61	47,16	226,01	1539	46,47	18,68	480,9		512,26	842,42	176,68	8,52

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

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2025 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст: от 1 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
<b>Завтрак</b>														
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
185,7	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
394,03	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
<b>Итого за Завтрак</b>		375	9,89	18,15	48,06	395,15	0,19	2,04	90,9		218,31	241,34	58,28	1,68
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
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
81,12	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
646,11	Напиток из лимонов свежих..	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,56	0,08
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
<b>Итого за Обед</b>		591	18,29	16,46	72,76	520,22	0,34	9,65	39,03		86,99	260	125,41	5,49
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
382,05	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
280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		472	13,65	22,86	86,56	606,6	0,16	1,88	36,61		88,98	166,49	47,94	1,54
<b>Итого за день</b>			44,88	60,19	212,43	1578,85	0,73	14,87	186,54		514,28	757,83	245,63	8,81

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

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2025 г. День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: от 1 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
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
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
392,2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18
<b>Итого за Завтрак</b>		375	24,56	22,01	46,93	484,05	0,11	0,44	186,63		225,66	322,51	40,75	2,45
<b>Завтрак 2</b>														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Обед</b>														
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
302,22	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
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		561	16,17	9,46	76,07	454,11	0,33	15,36	23,47		131,05	275,92	86,65	5,38
<b>Уплотненный полдник</b>														
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
206,02	Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
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
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		445	14,21	24,45	97,26	666	46,03	3,46	392,01		56,09	158,66	32,19	1,91
<b>Итого за день</b>			55,34	56,32	230,06	1648,56	46,5	26,26	602,11		428,8	768,09	168,59	11,94

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

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2025 г. День: среда

Сезон: Весна

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст: от 1 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
<b>Завтрак</b>														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
94	Суп молочный с гречневой крупой	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
<b>Итого за Завтрак</b>		375	13,07	15,78	43,94	370,06	0,17	2,18	90		264,69	317,35	64,67	1,73
<b>Завтрак 2</b>														
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
<b>Обед</b>														
85,1	Суп картофельный на бульоне с клецками и укропом .	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
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		571	17,26	16,27	77,36	532,6	0,33	6,65	43,06		106,03	263,29	80,15	4,4
<b>Уплотненный полдник</b>														
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
344	Рагу из овощей	130	2,44	5,55	12,99	111,67	0,06	10,78	0,05		42,96	54,73	25,91	1
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		465	13,75	25,24	72,74	573,19	0,22	13,88	2,59		90,77	168,88	51,09	2,69
<b>Итого за день</b>			44,98	57,49	202,14	1513,65	0,76	82,71	135,65		495,49	772,52	208,91	9,12

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

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2025 г. День: четверг

Сезон: Весна

Неделя: 2 день 9

Неделя: 2

Возраст: от 1 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
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
<b>Итого за Завтрак</b>		370	7,04	10,95	50,81	329,95	0,09	1,02	55,3		121,72	126,12	27,45	1,56
<b>Завтрак 2</b>														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
<b>Обед</b>														
57,28	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком.	150/5/1/1	2,39	2,28	8,83	65,4	0,03	7,16	5,04		31,69	35,73	16,31	0,73
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
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		557	17,89	20,04	84,24	596,53	0,26	11,16	21,62		98,9	286,67	83,07	3,89
<b>Уплотненный полдник</b>														
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	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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		450	17,92	13,63	92,83	565,74	0,34	17,85	149,37		58,22	303,08	88,5	6,43
<b>Итого за день</b>			45,55	47,12	238,68	1568,72	0,72	30,93	246,29		399,84	809,87	214,02	11,98

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

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2025 г. День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст: от 1 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
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185,72	Каша рисовая молочная жидкая с маслом.	150/5	3,52	5,97	24,85	167,21	0,04	0,86	33,2		88,14	95,04	21,35	0,35
671	Чай со смородиной	150	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
<b>Итого за Завтрак</b>		400	12,29	17,79	48,9	404,87	0,11	8,01	183,8		155,05	226,11	37,15	2,13
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	150/5/1	2,73	2,65	12,38	84,29	0,06	5,56	7,5		21,3	48,44	17,26	0,66
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
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
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
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
<b>Итого за Обед</b>		561	26,88	15,43	87,58	604,42	0,47	7,44	33,52		135,37	290,37	106,26	7,52
<b>Уплотненный полдник</b>														
277,11	Гуляш из филе птицы .	70	10,07	3,25	2,91	81,17	0,03	2,51	34,18		14,66	54,64	31,6	0,7
205	Макароны отварные с маслом 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
011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		450	21,85	11,06	83,41	560,82	0,53	5,05	65,38		83,19	159,57	58,6	2,68
<b>Итого за день</b>			61,32	44,48	236,19	1638,31	1,13	22,5	282,7		393,61	688,05	211,01	12,73