

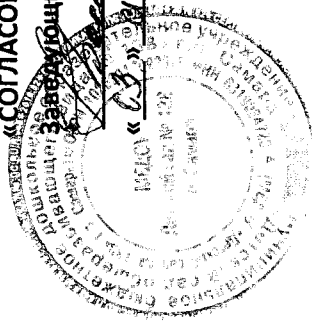
«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ «

«Озон» _____ 2025 г.

100

1000



с 3 до 7 лет в ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)

ПЕРИОД «ВЕСНА»

Примечания: 1. 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	5/20	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Суп картофельный с вермишелью, цыплятами и зеленью	10/200/1	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы, огурец консервированный	200	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	230
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным	150/5			Компот из сухофруктов	180	Кисель из натурального сока	180
	Чай с сахаром	180			Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной	40	Печенье "Нежное"	50
Неделя 1 День 2			Сок фруктовый	150	Салат из свежлы отварной	50	Вареники ленивые отварные со стущённым молоком	150
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/20			Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	10/200/5/1	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5
	Суп молочный с вермишелью	200			Котлеты куриные с томатным соусом.	70	Хлеб пшеничный	20
	Чай со смородиной	180			Картофель в молоке	150	Яблоко свежее (нарезка)	150
					Напиток из апельсинов	180	Печенье "Ночка"	50
Неделя 1 День 3	Бутерброд сыром и сливочным маслом	5/10/30	Банан	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной и укропом	10/200/5/1	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатным	80/30	Отварной рис	130
	Омлет натуральный	80			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180	Чай с сахаром	180
	Чай с молоком	200			Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20	Ватрушка с повидлом	50
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Яблоко свежее	200	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Сердце тушёное в соусе сметаном с томатом	75
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5			Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	Капуста тушёная белокочанная	150
	Какао напиток на молоке	200			Компот из сухофруктов	180	Чай с сахаром	180
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной	50	Запеканка " Лакомка "	90
Неделя 1 День 5	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	Питьевой йогурт	200	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом .	15/200/5/1	Икра кабачковая.	50
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5			Зразы «Ленивые» из говядины с яйцом	100	Оладыи из печени с маслом	100/5
	Чай с молоком	200			Каша гречневая вязкая, свекла отварная	210	Макароны отварные с маслом сливочным	130
					Сок фруктовый	180	Чай с сахаром	180
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
				Хлеб ржаной	40	Булочка «Домашняя»	50	

Режим	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1
	Яйцо отварное	40	Котлеты куриные с томатным соусом	70
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	170
	Какао на молоке	180	Напиток из свежих яблок	180
			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Суп полевой с мясом, зеленью укропа	25/200/1
	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150/20	Зразы «Ленивые»	100
	Чай со смородиной	200	Рагу из овощей	150
			Компот из сухофруктов	180
			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Суп картофельный с клёцками, говядиной и укропом	20/200/1
	Яйцо отварное	40	Колобки куриные с томатным соусом	70
	Суп молочный с вермишелью	200	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек консервированный	230
	Какао на молоке	180	Сок фруктовый	180
			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	20/200/5/1
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	Птица тушёная с овощами, огурец консервированный	230
	Чай с молоком	200	Напиток из апельсина	180
			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	50
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/15/30	Икра из свежеслы	50
	Пудинг из творога с яблоками и сушённым молоком	130/20	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	20/200/5/1
	Чай с сахаром	200	Тефтели из говядины с соусом сметано-томатным	80/30
			Макароны отварные с маслом сливочным	130
			Напиток из шиповника	180
Неделя 2 День 10			Хлеб пшеничный	20
			Хлеб ржаной	50
			Икра морковная	50
			Рыба запечённая в омлете	120
			Чай с сахаром и лимоном	180/3,5
Неделя 2 День 10			Хлеб пшеничный	20
			Булочка "Плетёнка"	50
			Капуста белокочанная запечённая в яйце	220
			Кисель из натурального сока	180
			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 10			Булочка "Молочная"	50

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Ц: кличное меню 10 дней сады 25 г. упп. День: понедельник
1 неделя 1 день Неделя: 1

№ ре- ц.	При- ем пи- щи, на- именование 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																
1,06	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25		
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	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41		
332,19	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
Итого за 3:	Завтрак	400	12,85	16,91	43,56	377,83	0,13	1,75	166,4		232,4	235,96	37,25	2,05		
Завтрак 2																
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого за 3:	Завтрак 2	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Обед																
82,39	Суп картофельный с вермишелью, картофелем и зеленью...	10/200/1	5,15	4,2	18,35	131,8	0,09	7,95	6,91		27,42	68,56	23,99	1,01		
291,5	Плюс из птицы, опущенный консервированный	200	10,55	12,35	30,45	275,15	0,08	4,23	16,37		29,85	139,77	38,79	1,35		
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
7756,02	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	20,23	17,59	92,97	611,18	0,26	12,54	23,68		123,93	298,39	91,64	5,25		
Уполногненный полдник																
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77		
312,4	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		61,88	131,26	44,25	1,57		
3382,05	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		
280,07	Печенье "Чайное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36		
Итого за Уп-	полдник	565	23,37	34,42	90,53	765,51	0,36	12,56	101,88		151,01	351,72	89,25	3,18		
Итого за день			62,25	73,92	235,46	1856,32	0,79	27,45	331,96		755,34	1070,24	141,10	6,68		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады 25 г. улп. День: вторник

Сезон: Весна

1 неделя 2 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
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		415	9,99	12,92	38,12	308,72	0,11	9,47	77		180,56	212,33	33,2	1,03
Завтрак 2														
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Итого за Завтрак 2		150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Обед														
52	Салат из свежкл отварной.	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			20,73	20,21	10,14	0,68
99,36	Суп овощной с мясом, сметаной, зеленью	10/200/5/1	4,4	4,42	9,08	93,7	0,07	9,19	5		35,52	67,03	22,83	1,02
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
126,03	Картофель в молоке..	150	3,33	5,07	18,18	132	0,11	11,07	28,6		61,13	87,79	23,93	0,77
387,06	Напиток из апельсинаов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	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		726	19,19	21,02	84,08	602,65	0,32	27,16	54,52		159,88	293,92	93,23	5,25
Уплотненный полдник														
230,16	Вареники печивые отварные со сгущен ным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
722	Печенье"Почка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
338	Яблоки свежие (нарезка)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	17,33	0,05		24	16,5	13,5	3,3
Итого за Уплотненный полдник		553,5	26,61	28,35	94,27	738,74	0,19	19,17	82,83		220,63	303,83	53,46	5,1
Итого за день			56,24	62,59	240,92	1752,41	0,65	58,8	214,35		591,07	828,08	193,39	11,98

№ реп.	Примен. 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																	
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		
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84		39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4		
215,14	Омлет натуральный	80	7,99	9,69	1,55		125,37	0,05	0,15	170,6		62,66	137,33	10,49	1,54		
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81		92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4		
Итого за Завтрак		370	16,71	22,49	33,69		404,01	0,16	5,47	232,14		214,33	338,37	51,69	2,78		
Завтрак 2																	
338,05	Банан	150	2,25	0,75	31,5		141,75	0,06	15			12	42	63	0,9		
Итого за Завтрак 2		150	2,25	0,75	31,5		141,75	0,06	15			12	42	63	0,9		
Обед																	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом	10/200/5/1	5,84	4,81	11,21		111,49	0,05	9,01	5,05		38,32	66,4	23,4	1,3		
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81		160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51		
321,13	Картофельное пюре с маслом, огурцами свежий	180	2,86	4,55	12,88		103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81		
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		
756,02	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		746	22,86	19,28	90,47		626,91	0,31	10,88	31,18		133,47	330,08	92,68	5,97		
Уплотненный полдник																	
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33		212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98		
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58		176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48		
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21		29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
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		
Итого за Уплотненный полдник		540	27,9	20,13	91,89		660,4	0,3	2,51	59,21		71,05	322,95	77,2	2,67		
Итого за день			69,72	62,65	247,55		1833,07	0,83	33,86	322,53		430,85	1033,4	284,57	12,32		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады 25 г. улл. День: четверг

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Сезон: Весна

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93
397	Какао на молоке	200	6,65	7,14	21,61	177,3	0,09	2,74	42,2		254,74	204,31	33,74	0,57
Итого за Завтрак		430	17,03	20,93	70,51	538,53	0,27	4,95	116,2		498,04	506,98	79,72	1,75
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
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
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплат, зелёный горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		696	22,13	15,61	77,37	557,71	0,38	12,73	23,36		131,6	353,18	107,48	6,23
Уплотненный полдник														
568,11	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69
336	Калуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
606,02	Запеканка "Пакомка"	90	14,84	10,24	17,5	221,52	0,06	0,18	36,97		108,88	175,3	17,69	0,75
Итого за Уплотненный полдник		515	30	21,82	55,3	537,65	0,25	26,72	59,15		229,1	360,37	68,65	5,07
Итого за день			69,96	59,16	222,78	1722,69	0,96	58,4	198,71		890,74	242,5	273,85	17,45

№ 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																
3,05	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42		112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43	
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91		230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84	
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81		92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4	
Итого за Завтрак		445	14,19	14,52	62,14		436	0,2	2,76	81,84		270,65	335,73	65,07	1,67	
Завтрак 2																
386	Йогурт питьевой.	200	10	6,4	7		125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2	
Итого за Завтрак 2		200	10	6,4	7		125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2	
Обед																
67,22	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	15/200/5/1	5,29	5,63	8,94		107,59	0,05	9,42	5,02		45,94	74,67	24,14	1,2	
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09		161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95	
313,46	Каша гречневая вязкая, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04		162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2	
646,04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34		122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12		60,47	0,02				4	13	2,8	0,22	
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		771	26,98	21,8	99,99		704,15	0,28	21,32	79,69		158,99	420,15	158,51	8,85	
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	
282,19	Оладьи из печени с маслом.	100/5	17,85	12,53	11,37		229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8	
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	
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21		29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12		60,47	0,02				4	13	2,8	0,22	
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3		206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47	
Итого за Уплотненный полдник		535	28,91	29,25	93,05		751,17	76,92	11,78	8716,7		78,18	376,49	46,92	7,8	
Итого за день			80,08	71,97	262,18		2016,92	77,48	37,06	8918,23		751,82	324,31	300,5	18,52	

ю и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ ре- ц.	Примечание	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
106	Булочки с маслом	Булочки с маслом	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25		
209	Яйцо отварное	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом	Каша геркулесовая жидкая с маслом	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1		
397	Каша на молоке	Каша на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52		
Итого за 3 завтрака																	
Завтрак																	
386	Напиток кефирный	Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15		
Итого за 3 завтрака																	
Обед																	
81,11	Суп картофельный с овощами	Суп картофельный с овощами	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63		
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом	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		
313,45	Каша перловая с овощами	Каша перловая с овощами	170	4,61	3,92	30,88	177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	0,76		
372,03	Компот из яблок свежих	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85		
817,04	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
756,02	Хлеб ржаной	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																	
Уполноценный																	
54	Икра морская	Икра морская	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42		
931	Ежики с соусом	Ежики с соусом	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42		
312,41	Картофельное пюре с маслом, заправленное сметаной	Картофельное пюре с маслом, заправленное сметаной	210	3,38	4,92	21,3	143	0,15	6,68	25,94		57,03	97,94	36,52	1,38		
382,05	Кисель из сока натурального	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	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
280,08	Печенье "Рыбки"	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25										
Итого за Уютный полдник																	
Итого за День																	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады 25 г. улл. Дни: вторник

2 неделя 7 день

Сезон: Весна
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
237	Запеканка из творога со сметаной.	150/20	26,82	21,41	26,48	405,89	0,08	0,44	136,7		240,86	327,27	33,61	1,01
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Завтрак		405	31,1	28,31	46,47	565,07	0,11	9,94	177,7		259,02	405,79	46,62	1,67
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
548,03	Суп полевой с мясом, зеленью укропа	25/200/1	10,25	6,18	13,24	149,58	0,1	7,31			20,47	109,08	28,61	1,71
274,15	Зразы "Пенивые" из говядины с яйцом...	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
344	Рагу из овощей.	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		716	28,81	18,86	78,11	597,49	0,3	20,29	53,72		151,76	378,77	100,18	7,55
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
255,03	Печень по-строгановски с соусом .	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3		16,96	217,01	12,14	4,52
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
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		510	24,32	32,81	85,64	735,2	76,86	7,17	6648,9		184,43	464,39	106,1	8,06
Итого за день			85,03	80,78	229,82	1986,56	77,33	51,4	8880,33		627,21	270,96	270,9	21,68

школьного питания"
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
ное меню 10 дней сады 25 г. улп. День: среда
Неделя: 2

Сезон: Весна
Возраст: 3-7 лет

№ Прие реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Б		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1,06	Бутер	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02			20		5	14,5	2,6	0,25
209	Яйцо с	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03			100			50,22	79,8	8,68
93	Суп м	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36				163,71	134,21	20,68
397	Какао	200	6,65	7,14	21,61	177,3	0,09	2,74	42,2				254,74	204,31	33,74
Итого за Зав		465	18,99	21,97	51,33	479,01	0,22	3,65	198,2				473,67	432,82	65,7
Завтрак 2															
341	Апель	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120				68	46	26	0,6
Итого за Зав		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120				68	46	26	0,6
Обед															
85,11	Суп ка	20/200/1	7,83	6,27	12,3	136,95	0,07	5,72	9,12			31,49	91,37	23,49	1,36
599,03	Колоб	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34			12,82	36,48	10,21	0,59
312,4	Карто	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29			61,88	131,26	44,25	1,57
646,04	Сок ф	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6				36	21,6	16,2	0,72
817,04	Хлеб	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56
Итого за Об		761	23,29	20,55	100,33	679,5	0,45	21,37	58,15			160,19	356,91	115,75	6,02
Уплотнен															
1 578	Сосис	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24			19	64,91	10,03	0,87
336	Капуст	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07			85,77	56,92	28,63	1,14
533,01	Чай с	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49				11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22
469	Булоч	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Упл		485	14,26	24,36	67,38	545,87	0,19	34,4	9,81			129,95	169,79	51,61	3,01
Итого за ден			58,34	67,28	235,24	1779,98	0,94	179,42	266,16			831,81	005,52	259,06	11,97

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады 25 г. улп. День: четверг

2 неделя 9 день

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26					
185,8	Каша гречневая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15					
394,05	Чай с сахаром	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4					
Итого за Завтрак		415	13,82	18,58	57,98	454,42	0,25	3,32	110,64		329,19	329,59	69,78	1,81					
Завтрак 2																			
401	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2					
Итого за Завтрак 2		200	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2					
Обед																			
57,34	Борщ со свеклой капуста с картофелем, мясом, сметаной, укропом	20/200/5/1	8,75	5,92	11,21	133,12	0,05	9,01	5,05		37,65	87,88	25,92	1,64					
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74					
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					
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95					
Итого за Обед		706	23,42	13,63	75,01	535,56	0,28	22,19	29,63		124,38	306,68	98,58	5,93					
Уплотнение																			
54	Икра красная	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42					
249	Рыба запеченная в омлете	120	18,59	8,61	3,59	166,21	0,11	0,33	103,2		55,07	221,69	28,36	1,37					
393,06	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26					
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22					
013,0	Булочка "Плетенка"	50	4,09	4,64	29,24	175,08	0,12	0,19	13,21		27,62	46,8	7,33	0,52					
Итого за Уплотнение		423,5	25,46	16,18	56,5	473,52	0,27	4,15	116,52		114,21	312,03	58,34	2,79					
Итого за день			68,1	53,39	211,09	1616,5	0,86	31,46	296,79		809,78	1136,3	256,7	10,73					

№ реп.	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														
2,1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Завтрак		400	24	22,38	42,52	467,53	0,11	2,07	170,58		231,56	375,46	45,44	2,29
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
75	Икра из овощей	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73
76,2	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и укропом	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57
287	Тефтели из говядины с соусом сметанным-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
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
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		766	29,12	23,95	105,52	773,29	0,31	10,09	33,82		118,31	354,85	94,66	7,24
Уплотненный полдник														
152	Капуста запеченная в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2		108,35	126,18	32,93	1,84
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
011,0	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
Итого за Уплотненный полдник		470	15,35	13,1	88,51	573,57	0,52	26,58	135,2		169,9	208,44	50,98	3,01
Итого за день			74,27	64,43	244,95	1916,19	0,98	39,34	379,6		767,77	122,73	219,08	12,74

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет (при рационе с уплотненным полдником)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	62,25	73,23	235,46	1856,32
1 неделя 2 день	56,24	62,59	240,92	1752,41
1 неделя 3 день	69,72	62,65	247,55	1833,07
1 неделя 4 день	69,96	59,16	222,78	1722,69
1 неделя 5 день	80,08	71,97	262,18	2016,92
2 неделя 6 день	60,47	71,17	259,28	1919,71
2 неделя 7 день	85,03	80,78	229,82	1986,56
2 неделя 8 день	58,34	67,28	235,24	1779,98
2 неделя 9 день	68,1	53,39	211,09	1616,5
2 неделя 10 день	74,27	64,43	244,95	1916,19
Итого за 10 дней	684,46	666,65	2389,27	18400,35
Среднее значение	68	67	239	1840
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 при 10 %	48,6	54	234,9	
Отклонения от нормы и (%)				

Дни с момента приема пищи	Распределение калорийности между приемами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)							
	Завтрак		Завтрак 2		Обед		Уплотнённый полдник	
	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	377,83	18	101,8	5	611,18	30	765,51	37
уплотнённым полдником): 1 день	308,72	16	102,3	5	602,65	31	738,74	38
3 день	404,01	20	141,75	5	626,91	33	660,4	32
4 день	538,53	28	88,8	5	557,71	29	537,65	28
5 день	436	19	125,6	6	704,15	31	754,17	34
6 день	510,11	24	84,6	4	633,8	30	691,2	32
7 день	565,07	26	88,8	4	597,49	27	735,2	33
8 день	479,01	24	75,6	4	679,5	34	545,87	28
9 день	454,42	25	153	9	535,56	30	473,52	26
10 день	467,53	22	101,8	5	773,29	36	573,57	27
Итого за 10 дней		195		48		344		313
Среднее значение		19,5		4,8		34,4		31,3
Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30
								90

Наименование продуктов

Норма
продукции
в г (нетто)
согласно
приложению
№12

Дни

Ведомость контроля за рационом питания в МБДОУ №_____ за 10 дней для детей от 3 до 7 лет 2025 год

Итого продуктов

100 %	90 %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	в средне м за (за 10 дней)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	в сред нем за 1 день	Отклон ение от нормы % (+/-)
50	45	40	40	40	50	40	40	40	40	50	50	43												-4,4 H
80	72	60	62,4	70	60	97	81,2	79,4	70	65	75	72												-15
450	405	381	251	156,8	381	483	498,7	113,2	400	479,3	302	344,6												+0,05
40	36	105,1			73,6		92,6				88,9	36,02												+1,11
11	9,9		5	12,5	8,8	5	7,5	30,9		12,7	17	9,94												+1,85
6	5,4		10	10		10		10			15	5,5												-5,65
55	49,5		16,85	67,85		79,47		96,2	88,7	33,7	84,7	46,7												-4,82
24	21,6	58,08	29,4		43,2		29,4		25,35	41		22,64												+6,84
25	22,5				66,4	100		74																+1,8
37	33,3		75,31	97,6	18,4		49,5		1,069	1	1,647	33,9												+3,3
1шт.	0,9	1,2	0,305	1,563	0,205		1,1	0,65				0,93												+11,1
140	126	213	159	177	196	24	168	108	190	103	60	140												-2,95
220	198		115	249	254	193	135	191	276	224,1	284,3	192,14												-1,55
100	90		225,7	150	201,6		50,9	200		21,5	29,9	88,6												H
11	9,9	27		18	18			18			18	9,9												-1,11
100	90	54	150			180	54		180	200	54	87,2												+2,84
50	45																							+18,5
43	38,7			53,8	44	71,6	72,23	41,5	3,35	36	11	39,8												+14,2
12	10,8	8	16			44			16		44	12,8												-2,64
29	26,1	3,5	71,2	35,15	16,72	33,77	3,15	4,1	47,12	36	47,25	29,8												+41,4
21	18,9	24,9	13,9	20,45	14,1	23,8	19,85	14,15	17,7	20,3	14,75	18,4												+6,7
11	9,9	11	8,8	18,6	15,7	17,9	9,7	14,8	18,1	8,8	16,7	14												
20	18	50		50			42	50				19,2												
0,6	0,54	0,63	0,57	0,63	0,3	0,6	0,33	0,6	0,3	0,57	0,33	0,49												
0,6	0,54				1,8		1,8		1,8			9,54												
1,2																								
30	27	32,5	30	29	34,2	26,4	37,4	30	32,1	33,8	28,5	31,44												+19,6
0,5	0,45	0,43	1	0,2		1			1	0,5	0,2	0,43												-4,44
3	2,7	9					9				9	2,7												H
3	0,27	3,3	2,7	3,6	2,7	3,1	3,2	2,7	4,1	2,6	3,04	3,1												+14,8

ль йодированная