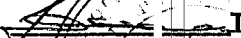


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

 Т. Н. Аврискина

«23» 12.12.2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ «138»

 Н. Н. Бельдеева

«03» 01.01.2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 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»

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Уплотнённый полдник	
Неделя 1 День 1	Бутерброд 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	Бутерброд с сыром и сливочным маслом Суп молочный с вермишелью Чай со смородиной	5/10/20 200 180	Сок фруктовый	150	Салат из свёклы отварной	50	Вареники ленивые отварные со сгущённым молоком	150
					Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	10/200/5/1	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5
					Котлеты куриные с томатным соусом.	70	Хлеб пшеничный	20
					Картофель в молоке	150	Яблоко свежее (нарезка)	150
					Напиток из апельсинов	180	Печенье "Ночка"	50
Неделя 1 День 3	Бутерброд сыром и сливочным маслом Икра морковная Омлет натуральный Чай с молоком	5/10/30 50 105 200	Банан	200	Хлеб пшеничный	20		
					Хлеб ржаной	40		
					Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной и укропом	10/200/5/1	Рыба тушеная с овощами	80/80
					Тефтели из говядины с соусом сматанно-томатным	80/30	Отварной рис	130
					Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180	Чай с сахаром	180
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным Каша ячневая молочная жидкая с маслом. Какао напиток на молоке	5/20 200/5 200	Яблоко свежее	200	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20	Ватрушка с повидлом	50
					Хлеб ржаной	40		
					Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	75
					Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	Капуста тушёная белокочанная	150
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным Чай с молоком	10/30 200/5 200	Питьевой йогурт	200	Компот из сухофруктов	180	Чай с сахаром	180
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной	50	Запеканка " Лакомка "	90
					Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом .	15/200/5/1	Икра кабачковая.	50
					Зразы «Ленивые» из говядины с яйцом	100	Оладьи из печени с маслом	100/5
					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	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Икра морковная	50
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с томатным соусом	70	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом.	75/30
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая , кукуруза консервированная	170	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный	210
	Какао на молоке	180			Напиток из свежих яблок	180	Кисель из натурального сока.	180
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
				Хлеб ржаной	40	Печенье "Рыбки"	42	
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоки свежие	200	Суп полевой с мясом, зеленью укропа	25/200/1	Икра кабачковая.	50
	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150/20			Зразы «Ленивые»	100	Печень по-с трогановски с соусом	80
	Чай со смородиной	200			Рагу из овощей	150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
					Компот из сухофруктов	180	Чай с молоком	180
				Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20	
				Хлеб ржаной	40	Печенье "Детское"	50	
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Апельсин свежий	200	Суп картофельный с клёцками, говядиной и укропом	20/200/1	Сосиска отварная с соусом.	85
	Яйцо отварное	40			Колобки куриные с томатным соусом	70	Капуста тушёная белокочанная	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек консервированный	230	Чай со смородиной	180
	Какао на молоке	180			Сок фруктовый	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20	Булочка "Домашняя"	50
				Хлеб ржаной	40			
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Снежок	200	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	20/200/5/1	Икра морковная	50
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Птица тушёная с овощами, огурец консервированный	230	Рыба запечённая в омлете	120
	Чай с молоком	200			Напиток из апельсинов	180	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
				Хлеб ржаной	50	Булочка "Плетёнка"	50	
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	5/15/30	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Икра из свеклы	50	Капуста белокочанная запечённая в яйце	220
	Пудинг из творога с яблоками и сгущённым молоком	130/20			Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	20/200/5/1	Кисель из натурального сока	180
	Чай с сахаром	200			Тефтели из говядины с соусом сметано-томатным	80/30	Хлеб пшеничный	20
					Макароны отварные с маслом сливочным	130	Булочка "Молочная"	50
					Напиток из шиповника	180		
				Хлеб пшеничный	20			
				Хлеб ржаной	50			

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Целикочное меню 10 дней сада 25 г. упл. День: понедельник

Сезон: Весна

1 неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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														
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
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		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 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, цыплятами 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	Плод из птицы, огурец 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
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	20,23	17,59	92,97	611,18	0,26	12,54	23,68		123,93	298,39	91,64	5,25
Уплотненный 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
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
280,07	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		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	1070,07	246,14	10,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада 25 г. упл. 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	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 свеклы 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 апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	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 ленивые отварные со сгущенным 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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады 25 г. упл. День: среда

Сезон: Весна

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
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		400	19,43	25,77	34,7	448,44	0,16	3,83	287,55		235,28	385,73	56,46	3,31
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, огурец 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			72,44	65,93	248,56	1877,5	0,83	32,22	377,94		451,8	1080,76	289,34	12,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Весна

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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 цыплят, 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														
568,1	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	Капуста 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 "Лакомка".	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	242,53	273,85	17,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада 25 г. усл. День: пятница

Сезон: Весна

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	324,37	300,5	18,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое меню 10 дней с 25 г. упл. День: понедельник

Сезон: Весна

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Примечание	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															
1,06	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	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 и цельным молоке		150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
397	Какао 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 Завтрак			400	19,08	24,31	53,75	510,11	0,27	4,1	203		450,06	467,66	89	2,89
Завтрак 2															
386	Напиток кисломолочный	Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Завтрак 2			150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Обед															
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне	укропом	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		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 рассыпчатая, консервированная		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		180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,04	Хлеб пшеничный		20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед			681	20,58	14,8	104,54	633,8	0,33	11,24	39,12		109,27	335,89	86,56	5,64
Уплотненный полдник															
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
931	Ёжики Мясные	из рыбы с соусом сметанным	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, соусом	консервированный	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.		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
280,04	Печенье "Рыбки"		42	2,42	13,69	19,84	212,25								
Итого за Уплотненный полдник			607	16,46	27,26	94,99	691,2	0,24	10,34	50,5		127,6	242,86	77,17	2,7
Итого за день				60,47	71,17	259,28	1919,71	0,89	26,73	322,62		866,93	188,9	273,73	11,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада 25 г. упл. День: вторник

Сезон: Весна

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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 "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
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	648,9		184,43	464,39	106,1	8,06
Итого за день			85,03	80,78	229,82	1986,56	77,33	51,4	880,33		627,21	270,95	270,9	21,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада 25 г. упл. День: среда

Сезон: Весна

2 неделя 8 де

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Са	Р	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	Яйцо с вареным	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
93	Суп мясной с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
397	Какао в 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		465	18,99	21,97	51,33	479,01	0,22	3,65	198,2		473,67	432,82	65,7	2,34
Завтрак 2														
341	Апельсин свежий.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Обед														
85,11	Суп картофельный с клецками, мясной и укропом.	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	Колобки куриные с томатным соусом	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	Картофельное пюре с маслом, горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		61,88	131,26	44,25	1,57
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 пшеничный	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		761	23,29	20,55	100,33	679,5	0,45	21,37	58,15		160,19	356,91	115,75	6,02
Уплотненный полдник														
1 578	Сосиски вареная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
336	Пюре из картофеля с белокочанной капустой	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
533,04	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
469	Булочки 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		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 день			58,34	67,28	235,24	1779,98	0,94	179,42	266,16		831,81	1005,52	259,06	11,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сада 25 г. упл. День: четверг

Сезон: Весна

2 неделя 9 дней

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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	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	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
185,8	Каша овсяная 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 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		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 свежей капусты 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
Уплотненный полдник														
54	Икра рыбная.	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 Уплотненный полдник		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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Сезон: Весна

2 неделя 10 дней

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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 семеклы	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 белокочанная запеченая 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
011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
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	122,75	219,08	12,74

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	62,25	73,23	235,46	1856,32
1 неделя 2 день	56,24	62,59	240,92	1752,41
1 неделя 3 день	72,44	65,93	248,56	1877,5
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	59,62	68,82	254,92	1877,73
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	686,33	667,58	2385,92	18402,8
Среднее значение	68,63	66,76	238,59	1840,28
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	
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	377,83	18	101,8	5	611,18	30	765,51	37	1856,32	90
уплотнённым полдником) 2 день	308,72	16	102,3	5	602,65	31	738,74	38	1752,41	90
3 день	448,44	21	141,75	7	626,91	30	660,4	32	1877,5	90
4 день	538,53	28	88,8	5	557,71	29	537,65	28	1722,69	90
5 день	436	19	125,6	6	704,15	31	754,17	34	2016,92	90
6 день	510,11	24	84,6	4	633,8	31	649,22	31	1877,73	90
7 день	565,07	26	88,8	4	597,49	27	735,2	33	1986,56	90
8 день	479,01	24	75,6	4	679,5	34	545,87	28	1779,98	90
9 день	454,42	25	153	9	535,56	30	473,52	26	1616,5	90
10 день	467,53	22	101,8	5	773,29	36	573,57	27	1916,9	90
Итого за 10 дней		196		50		342		312		
Среднее значение		19,6		5		34,2		31,2		90
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30		90

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

Наименование продуктов		Норма продукции в г (нетто) согласно приложению №12		Дни																				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 % (+/-)
леб ржаной		50	45	40	40	40	50	40	40	40	40	50	50	43												-4,4
леб пшеничный		80	72	60	62,4	70	60	97	81,2	79,4	70	65	75	72												Н
олоко, молочная и асломолочная продукция		450	405	381	251	163,8	381	483	498,7	113,2	400	479,3	302	345,3												-14,7
зорог		40	36	105,1			73,6		92,6				88,9	36,02												+0,05
метана		11	9,9		5	12,5	8,8	5	7,5	30,9		12,7	17	9,94												+1,11
ыр		6	5,4		10	10		10		10			15	5,5												+1,85
ясо говядин.		55	49,5		16,85	67,85		79,47		96,2		88,7	33,7	84,7	46,7											-5,65
тица		24	21,6	58,08	29,4		43,2		29,4		25,35	41		22,64												-4,82
убпродукты (печень, язык, рдце)		25	22,5				66,4	100		74					24,04											+6,84
ыба		37	33,3		75,31	97,6	18,4		49,5			98		33,9												+1,8
йцо куриное		1шт.	0,9	1,2	0,305	2,063	0,205	0,525	1,1	0,65	1,069	1	1,647													+5
артофель		140	126	213	159	177	196	24	168	108	190	103	60	140												+11,1
вощи		220	198		115	254,4	254	193	135	191	276	224,1	284,3	192,7												-2,6
рукты		100	90		225,7	150	201,6		50,9	200		21,5	29,9	88,6												-1,55
хофрукты		11	9,9	27		18	18			18			18	9,9												Н
эки		100	90	54	150			180	54		180	200	54	87,2												-1,11
итаминизирован. напитки		50	45																							
рупы		43	38,7			53,8	44	71,6	72,23	41,5	3,35	36	11	39,8												+2,84
акароны		12	10,8	8	16			44			16		44	12,8												+18,5
лука		29	26,1	3,5	71,2	35,15	16,72	33,77	3,15	4,1	47,12	36	47,25	29,8												+14,2
асло слив.		21	18,9	24,9	13,9	21,45	14,1	23,8	19,85	14,15	17,7	20,3	14,75	18,5												-2,1
асло растит.		11	9,9	11	8,8	18,8	15,7	17,9	9,7	14,8	18,1	8,8	16,7	14												+41,4
ондитерские изделия		20	18	50		50			42	50				19,2												+6,7
ай		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												
акао		0,6	0,54				1,8		1,8		1,8			9,54												
офейный напиток		1,2																								
эхар		30	27	32,5	30	29	34,2	26,4	37,4	30	32,1	33,8	28,5													+19,6
														31,44												
рожки		0,5	0,45	0,43	1	0,2		1			1	0,5	0,2	0,43												-4,44
рахмал		3	2,7	9					9				9	2,7												Н
эль йодированная		3	0,27	3,3	2,7	3,8	2,7	3,1	3,2	2,7	4,1	2,6	3,04	3,1												+14,8