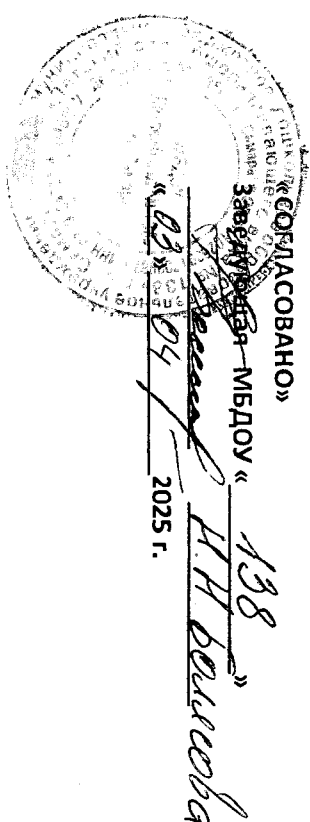
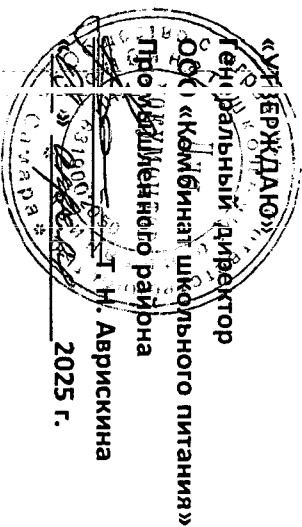




ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет в ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРАС 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)

ПЕРИОД «ВЕСНА»

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

Режим	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Уплотнённый полдник	
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Суп картофельный с вермишелью цыпленками и укропом	8/150/1	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо вареное	40			Плов из птицы, отруец консервированный	200	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	150
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным	150/5			Компот из сухофруктов	180	Кисель из сока натурального	180
Неделя 1 День 2	Чай с сахаром	180	Сок фруктовый	150	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20			Хлеб ржаной	40	Печенье "Нежное"	50
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150			Салат из свежкл отварной	50	Вареники ленивые отварные со стученым молоком	150
Неделя 1 День 3	Чай со смородиной	180	Банан	150	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	10/150/5/1	Чай с сахаром и лимонном	180/3,5
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/30			Котлеты турины с томатным соусом	70	Хлеб пшеничный	20
	Икра морковная	45			Картофель в молоке	150	Рыблки свежие (нарезка)	150
Неделя 1 День 4	Омлет натуральный	80	Рыболо (свежее)	200	Напиток из апельсина	180	Печенье "Ночка"	50
	Чай с молоком	180			Хлеб пшеничный	20		
	Бутерброд с маслом сливочным	5/20			Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 5	Каша ячневая жидкая на цельном молоке с маслом сливочным	150/5	Питьевой йогурт	150	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	15/150/1	Рыба тушеная с овощами	60/60
	Какао напиток с молоком	180			Жаркое по-домашнему из цыпленка, зеленый горошек	230	Отварной рис	130
	Бутерброд с сыром	10/30			Компот из сухофруктов	180	Чай с сахаром	180
Неделя 1 День 5	Каша дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Чай с молоком	180			Хлеб ржаной	40	Ватрушка с повидлом	50
	Бутерброд с сыром	10/30			Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	15/150/1	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	75
Неделя 1 День 5	Каша дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	Питьевой йогурт	150	Жаркое по-домашнему из цыпленка, зеленый горошек	230	Капуста тушеная: белокочанная	150
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов	180	Чай с сахаром	180
	Бутерброд с сыром	10/30			Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 5	Каша дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	Питьевой йогурт	150	Хлеб ржаной	40	Запеканка «Лаконка»	70
	Чай с молоком	180			Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	15/150/1	Икра кабачковая	50
	Бутерброд с сыром	10/30			Жаркое по-домашнему из цыпленка, зеленый горошек	230	Оладьи из печени с маслом	75/5
Неделя 1 День 5	Каша дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	Питьевой йогурт	150	Компот из сухофруктов	180	Макаронь отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком	180			Хлеб пшеничный	20	Чай с сахаром	180
	Бутерброд с сыром	10/30			Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 5	Каша дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	Питьевой йогурт	150	Хлеб пшеничный	20	Булочка "Домашняя"	50
	Чай с молоком	180			Хлеб ржаной	40		
	Бутерброд с сыром	10/30			Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	15/150/1		

Режим	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Углотнённый	Итого
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом 5/20 Сливочным Яйцо отварное 40 Каша геркулесовая жидкая на цельном молоке 150/5 Какао на молоке 180	Напиток кисломолочный «Кефир» 150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом 150/1 Котлеты куриные с томатным соусом 70 Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная 150 Компот из яблок свежих 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Ежики Морские из рыбного соуса 150 Картофельное пюре с овощами 180 Кисель из сока натур. 20 Хлеб пшеничный 42	90 150 180 20 42
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром 5/10/20 Запеканка из творога со сметаной 120/20 Чай со смородиной 180	Яблоко свежее нарезка 140	Суп полевой с мясом и зеленью 16/150/1 Зразы «Ленивые» из говядины с яйцом 100 Рагу из овощей 150 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Икра кабачковая 50 Печень по-строганов 70 Каша гречневая вязкая 120 Сливочным маслом 180 Чай молоко 20 Хлеб пшеничный 20 Печенье «Детское» 50	50 70 120 180 20 50
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом 5/20 Яйцо отварное 40 Суп молочный с вермишелью на цельном молоке 150 Какао на молоке 180	Апельсины свежие 200	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью 15/150/1 Колбасы куриные с томатным соусом 70 Картофельное пюре с маслом, зеленым горошком 230 Сок фруктовый 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Сосиска отварная с томатным соусом 85 Капуста тушеная белая 150 Чай со смородиной 180 Хлеб пшеничный 20 Булочка «Домашняя» 50	85 150 180 20 50
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом 5/20 Сливочным Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом 150/5 Чай с молоком 180	Напиток кисломолочный 100 Снежок	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом 15/150/5/1 Птица тушеная с овощами, соусом 230 Консервированный 180 Напиток из апельсинов 20 Хлеб пшеничный 40 Хлеб ржаной 40	Икра морковная 50 Рыба запеченная в духовке 120 Чай с сахаром и лимон 180/3,5 Хлеб пшеничный 20 Булочка «Плетенка» 50	50 120 180/3,5 20 50
Неделя 2 День 10	Бутерброд со сливочным маслом и сыром 5/10/20 Творог из творога с яблоками и стученным молоком 130/20 Чай с сахаром 180	Напиток кисломолочный 180 Ряженка	Икра из свежих 50 Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и укропом 15/150/5/1 Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатным 80/30 Макароны отварные с маслом сливочным 120 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Капуста белокочанная в масле 220 Кисель из сока натур. 180 Хлеб пшеничный 20 Булочка «Молочная» 50	220 180 20 50

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

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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	59,69	72,67	238,68	1847,71
1 неделя 2 день	54,71	61,7	236,01	1718,64
1 неделя 3 день	59,11	54,04	230,66	1653,22
1 неделя 4 день	60,89	51,98	208,9	1547,12
1 неделя 5 день	69,85	70,64	246,37	1900,78
2 неделя 6 день	56,09	66,51	242,09	1791,62
2 неделя 7 день	70,22	73,66	218,54	1818,12
2 неделя 8 день	53,44	64,12	227,31	1700,22
2 неделя 9 день	59,92	46,62	192,28	1428,51
2 неделя 10 день	67,02	59,77	244,04	1785,91
Итого за 10 дней	619,94	621,71	2284,88	17191,85
Среднее значение	62	62	228	1719
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы (в%)				

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня(до 3лет)									
	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	18,4	101,8	5	636,16	31	731,92	35,6	1847,71	90
2 день	296,42	15,5	102,3	5,36	581,58	30,45	738,74	38,69	1718,64	90
3 день	394,72	21,49	141,75	7,7	555,19	30,24	561,56	30,57	1653,22	90
4 день	411,93	23,96	88,8	5,17	549	31,94	497,39	28,93	1547,12	90
5 день	406,61	19,25	94,2	4,46	652,17	30,88	747,8	35,41	1900,78	90
6 день	510,11	25,63	84,6	4,25	607,82	30,53	589,09	29,59	1791,62	90
7 день	486,43	24,08	62,16	3,08	570,18	28,22	699,35	34,62	1818,12	90
8 день	449,12	23,77	75,6	4	629,63	33,33	545,87	28,9	1700,22	90
9 день	390,81	24,62	76,5	4,82	487,68	30,73	473,52	29,83	1428,51	90
10 день	420,83	21,21	91,62	4,62	699,89	35,27	573,57	28,90	1785,91	90
Итого за 10 дней		216,87		48,46		312,59		321,04		
Среднее значение		21,7		4,9		31,3		32,1		90
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30		90

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: понедельник

Сезон: Весна

1 неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Рисо 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																
401	Напиток кислотогонный Ржанка	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	Суп картофельный с вермишелью, цуккинами и укропом.	8/150/1	4,01	3,24	13,78	100,32	0,07	6,23	5,52		22,19	52,62	18,34	0,78		
291.49	Плов из птицы, орзоц консервированный	200	11,1	13,81	37,34	318,05	0,08	2,96	16,38		26,55	149,75	40,87	1,31		
376.13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12		
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		599	19,64	18,09	98,68	636,16	0,24	9,55	22,3		115,37	292,43	88,04	4,99		
Употребленный поддник																
268	Супе 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		
312.37	Картофельное пюре с маслом, зеленым 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		
Итого за Употребленный поддник		485	21,4	32,67	88,04	731,92	0,28	7,84	92,91		129,68	305,21	73,57	2,63		
Итого за день			59,69	72,67	238,68	1847,71	0,69	19,74	321,61		725,45	1017,62	26,96	9,87		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: вторник

Сезон: Весна

Неделя: 2 день

Возраст: от 2 до 3 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	Бульбурд 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 на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	39,31	20,83	0,35
533,04	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		365	9,84	12,82	35,42	296,42	0,1	9,54	77		188,3	217,43	33,35	0,98
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 свежесы отварной.	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			20,73	20,21	10,14	0,68
99,38	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	10/150/5/1	3,02	3,63	6,87	72,23	0,05	6,64	5		30,52	50,61	17,41	0,77
305,12	Котлеты куринные 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 апельсина.	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		676	17,81	20,23	81,87	581,18	0,3	24,61	54,52		154,88	277,5	87,81	5
Улотненный подник														
230,16	Вареники ленивые отварные со сухенным 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
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
1 008	Печенье "Ючка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		6		8,73	34,3	6,62	0,57
Итого за Улотненный подник		553,5	26,61	28,35	94,27	738,74	0,19	19,17	88,65		220,64	301,57	53,24	5,04
Итого за день			54,71	61,7	236,01	1718,64	0,62	56,32	220,17		593,82	814,5	187,9	11,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное Десерт/дневное меню 2025 г. День: среда

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рек.	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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
3,03	Булгур 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	
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36	
Итого за Завтрак		350	16,41	22,16	32,41	394,72	0,16	5,34	230,1		201,45	328,94	50,03	2,74	
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, сметаной и укропом	8/150/5/1	4,56	3,89	8,48	87,17	0,03	7,01	5,04		31,39	52,11	18,05	1,01	
287	Тертая 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, овощами свежими	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	
756,01	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78	
Итого за Обед		674	20,26	18,12	75,84	555,19	0,26	8,88	30,97		119,54	284,19	77,93	4,9	
Уплотненный полдник															
247	Рыба тушеная с овощами	60/60	11,55	6,03	3,35	113,87	0,08	1,86	7,42		33,68	176,41	34,93	0,68	
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	0,08	0,26	8,44		25,3	40,88	8,09	0,73	
Итого за Уплотненный полдник		500	20,19	13,01	90,91	561,56	0,2	2,15	39,46		78,79	286,57	67,94	2,38	
Итого за День			59,11	54,04	230,66	1653,22	0,68	31,37	300,53		411,78	941,7	258,9	10,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное деспидневное меню 2025 г. День: четверг

Сезон: Весна

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 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	Мg	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	Каша речневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,64	8,09	28,69	214,13	0,12	1,66	45,5		179,94	216,88	32,59	0,71		
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44		
Итого за Завтрак		360	11,85	16,17	54,75	411,93	0,19	3,09	87,5		321,94	343,28	55,21	1,4		
Завтрак 2																
338	Рйблоко (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																
80,19	Суп картофельный с пшеном с рыбкой с 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		
259,81	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		
376,13	Компот из сухофруктов.	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12		
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		636	20,92	15,13	82,27	549	0,34	11,15	23,26		123,46	324,13	97,08	5,65		
Упопненный полдник																
568,17	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	Калуса 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		
615	Запеканка " Лакомка "	70	12,16	8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52		
Итого за Упопненный полдник		495	27,32	19,88	52,28	497,39	0,23	26,68	79,86		210,42	321,14	64,62	4,84		
Итого за день			60,89	51,98	208,9	1547,12	0,82	54,92	190,62		587,82	010,52	34,91	16,29		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: пятница

Сезон: Весна

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

Итого за день																
№ 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																
3,05	Булгурбод 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 жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,15	8,24	27,8	209,96	0,11	1,63	45		158,38	65,58	35,66	0,69		
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36		
Итого за Завтрак		375	13,76	14,73	54,75	406,61	0,19	2,93	84,4		280,42	330,35	60,18	1,48		
Завтрак 2																
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15		
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15		
Обед																
67	Щи из свежей капусты с картошкой, говядиной, сметаной и укропом	150/150/5/1	3,25	3,59	5,73	68,22	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8		
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		
313,44	Каша гречневая вязкая, свежета отварная порционно.	170	4,38	4,37	19,9	136,45	0,05	4,2	18,2		29,79	108,74	70,06	2,61		
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
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		701	24,13	19,11	95,9	652,17	0,26	21,82	76,88		144,38	375,36	140	7,94		
Уютный 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	Оладьи из печени с маслом	75/5	13,4	15,28	8,79	226,28	0,2	6,19	6182		14,59	210,18	13,49	4,35		
205	Макаронны 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 Уютный полдник		510	24,46	32	90,47	747,8	76,85	9,72	6662,7		73,72	307,07	42,42	6,35		
Итого за день			69,85	70,64	246,37	1900,78	77,36	35,37	853,98		81,52	156,78	265,1	15,92		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: понедельник

Сезон: Весна

2 недели 6 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 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		
209	Рйцо 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 на цельном 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																
401	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																
81,12	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		
305,04	Котлеты 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		
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		
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		611	19,05	13,98	101,39	607,82	0,29	9,13	39,12		97,85	310,56	76,72	5,26		
Уплотненный полдник																
1 415	Ежики Морские из рыбы со сметанным соусом	90	6,29	4,79	7,05	96,47	0,04	0,26	21,06		29,46	81,37	18,48	0,43		
312,23	Картофельное пюре с маслом и орурком консервированным	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01		
382,05	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		
280,08	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25										
Итого за Уплотненный полдник		482	13,61	23,42	80,95	589,09	0,19	6,83	43,56		96,33	184,99	54,66	1,92		
Итого за день			56,09	66,51	242,09	1791,62	0,8	21,11	315,68		824,24	105,7	241,38	10,22		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное деспидневное меню 2025 г. День: вторник

Сезон: Весна

2 декабря 7 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 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	Мg	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	120/20	21,56	17,73	21,33	331,13	0,07	0,37	113,37		196,52	264,37	27,27	0,82		
533,04	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31		
Итого за Завтрак		355	25,83	24,63	40,36	486,43	0,1	8,93	154,37		213,37	342,49	39,79	1,45		
Завтрак 2																
338,16	Яблоко свежее (нарезка)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	9,8			22,4	15,4	12,6	3,08		
Итого за Завтрак 2		140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	9,8			22,4	15,4	12,6	3,08		
Обед																
582	Суп полевой с мясом и зеленью	16/150/1	4,47	4,55	12,47	108,71	0,07	5,77	10		24,21	61,97	19,41	0,88		
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		
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12		
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		657	23,03	17,23	80,73	570,18	0,27	18,75	63,72		155,47	331,66	90,95	6,73		
Уютный 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		
255,07	Печень по-строгановски с соусом	70	8,19	5,01	5,92	101,53	0,11	1,76	258,48		15,95	155,96	9,35	3,2		
314	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97		
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 "Летское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49		
Итого за Уютный полдник		490	20,8	31,24	83,73	699,35	76,81	6,49	828,68		182,99	396,12	98,42	6,59		
Итого за день			70,22	73,66	218,54	1818,12	77,22	43,97	1046,74		574,23	1085,62	241,76	17,85		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: среда

Сезон: Весна

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Применение 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		
209	Смело отварное	40	5,08	4,8	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
93	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35		
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		395	18,18	21,18	46,49	449,12	0,2	3,45	194		458,07	417,71	62,53	2,24		
Завтрак 2																
341	Апельсины свежие.	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																
85,12	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	15/150/1	3,74	3,92	9,21	87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77		
599,03	Котлеты 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, зеленым горошком	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 ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		706	19,2	18,2	97,24	629,63	0,43	20,19	55,9		152,97	318,52	108,18	5,43		
Уплотненный полдник																
1 578	Соусика отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87		
336	Карпаса тушеная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14		
533,07	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	38,43		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	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		485	14,28	24,38	67,38	545,87	0,19	34,4	9,81		129,95	169,79	51,61	3,01		
Итого за День			63,44	64,12	227,31	1700,22	0,9	178,04	259,71		806,99	952,02	248,32	11,28		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: четверг

Сезон: Весна

2 недели 9 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реж.	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	Каша пшениная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5	7,04	8,64	28,94	221,68	0,16	1,64	45,2		162,57	183	42,09	0,97		
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36		
Итого за Завтрак		360	11,31	15,81	50,82	390,81	0,22	2,87	83,6		283,81	282,77	59,81	1,58		
Завтрак 2																
401	Напиток изомолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1		
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1		
Обед																
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом.	15/150/5/1	6,44	4,54	8,48	100,54	0,04	7,01	5,04		32,14	66,14	19,74	1,24		
302,28	Гречка тушеная с овощами, огулец 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		
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		641	20,45	12,13	74,16	487,68	0,25	20,19	29,52		115,37	269,14	87,7	5,14		
Уплотненный полдник																
54	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		
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		
383,06	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			59,92	46,62	192,28	1428,51	0,77	28,11	249,64		634,39	857,94	220,85	9,61		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: пятница

Сезон: Весна

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 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		
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сухим 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		
392,19	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		365	21,92	20,76	36,57	420,83	0,1	2,03	160,08		229,44	338,71	41,26	2,11		
Завтрак 2																
401	Напиток изломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18		
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18		
Обед																
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73		
76,21	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом	15/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5		22,42	66,08	19,47	0,95		
287	Тертлет 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		
205	Макаронны отварные с маслом сливочным.	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64		
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		
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		691	24,53	21,41	101,36	699,89	0,26	11,92	29,82		108,96	296	80,87	6,18		
Уплотненный полдник																
152	Кануста белокочанная запеченая в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2		108,36	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		
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69		
Итого за Уплотненный полдник		470	15,35	13,1	98,55	573,57	0,52	26,58	135,2		169,9	208,44	50,98	3,01		
Итого за день			67,02	59,77	244,04	1785,91	0,92	41,07	361,1		731,5	1008,74	198,31	11,48		