

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

заведующая МБДОУ «

138»

И.Н. Белышева

2025 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРАС 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)

ПЕРИОД «ОСЕНЬ»

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 (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)	
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	200	Салат из свежей капусты с морковью	30	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо вареное	40			Суп картофельный с вермишелью, цыплятами, зеленью.	8/150/1		
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Плов из мяса птицы .	160		
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов...	180		
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/20	Сок фруктовый в ассортименте.	200	Хлеб пшеничный..	20	Хлеб пшеничный	20
	Суп молочный с вермишелью	150			Ржаной хлеб	40		
	Чай с сахаром.	180			Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	8/150/5/1		
					Котлеты куриные с соусом	70		
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/10/20	Банан	150	Картофель отварной с маслом, томат свежий.	150	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	180/3,5
	Икра морковная	30			Напиток из апельсинов.	180		
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Хлеб пшеничный	20		
	Чай с молоком..	180			Ржаной хлеб	40		
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Яблоко (свежее)	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	8/150/5/1	Рыба тушёная с овощами	60/60
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	150/5			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30		
	Какао на молоке	180			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	150		
					Компот из изюма	180		
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт	150	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	150/5			Ржаной хлеб	40		
	Чай с молоком	180			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/150/1		
					Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230		
Неделя 1 День 5					Компот из сухофруктов...	180	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75
					Хлеб пшеничный..	20		
					Ржаной хлеб	40		
					Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	15/150/5/1		
Неделя 1 День 5					Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Капуста тушеная белокочанная .	130
					Каша гречневая вязкая с огурцом свежим .	170		
					Сок фруктовый в ассортименте.	200		
					Хлеб пшеничный	20		
Неделя 1 День 5					Ржаной хлеб	40	Чай с сахаром.	180
Неделя 1 День 5							Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 5							Булочка "Домашняя".	50

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный.	180
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	150	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	20	Печенье "Рыбки"	42
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоко (свежее)	200	Суп полевой с мясом, укропом.	16/150/1	Икра кабачковая	30
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Печень по-строгановски с соусом .	80
	Запеканка из творога со сметаной .	150/15			Рагу овощное..	150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	Чай со смородиной.	180			Компот из сухофруктов...	180	Чай с молоком	180
					Хлеб пшеничный..	20	Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Апельсины свежие.	200	Ржаной хлеб	40	Печенье "Детское"	50
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с клёцками, говядиной и укропом.	8/150/1	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Суп молочный с вермишелью	150			Колобки куриные с томатным соусом.	70	Капуста тушеная белокочанная .	130
	Какао на молоке	180			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий .	180	Чай со смородиной.	180
					Сок фруктовый.	180	Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным.	5/20	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Хлеб ржаной	40	Булочка "Домашняя".	50
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	150/5			Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	8/150/5/1	Икра морковная	30
	Чай с молоком	180			Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	Рыба запеченная в омлете	160
					Напиток из апельсинов.	180	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
					Хлеб пшеничный..	20	Хлеб пшеничный..	30
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/10/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Ржаной хлеб	40	Булочка "Молочная"	50
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Икра кабачковая.	30	Капуста белокочанная запеченная в яйце	220
	Чай с сахаром	180			Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	8/150/5/1	Кисель из сока натурального.	180
					Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Хлеб пшеничный	20
					Макароны отварные с маслом сливочным	130	Бутерброд с повидлом.	30/20
					Напиток из шиповника.	180		
					Хлеб пшеничный	20		

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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	61,32	75,74	249,6	1925,50
1 неделя 2 день	53,86	54,64	230,55	1629,54
1 неделя 3 день	61,94	56,01	236,8	1699,84
1 неделя 4 день	62,17	53,71	205,29	1553,37
1 неделя 5 день	72,24	64,49	251,08	1874
2 неделя 6 день	59,62	66,95	241,61	1807,46
2 неделя 7 день	79,04	76,65	229,21	1922,99
2 неделя 8 день	49,30	60,61	215,78	1605,95
2 неделя 9 день	70,39	51,71	204,43	1565,60
2 неделя 10 день	61,56	57,98	235,64	1710,80
Итого за 10 дней	631,44	618,49	2299,93	17294,88
Среднее значение	63,14	61,85	229,99	1729,49
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 90 %	37,8	42,3	182,7	1260
Отклонения от нормы (в%)	+67,05	+46,22	+25,89	+37,26

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	432,25	20,20	101,8	4,76	616,73	28,83	774,72	36,21	1925,50	90
2 день	264,16	14,59	136,4	7,53	490,24	27,08	738,74	40,80	1629,54	90
3 день	397,06	21,02	141,75	7,51	599,47	31,74	561,56	29,73	1699,84	90
4 день	446,83	25,89	88,8	5,14	535,44	31,02	482,30	27,94	1553,37	90
5 день	378,98	18,20	94,2	4,52	673,18	32,33	727,47	34,94	1874	90
6 день	510,11	25,40	84,6	4,21	607,95	30,27	604,8	30,12	1807,46	90
7 день	566,07	26,49	88,8	4,16	556,62	26,05	711,5	33,30	1922,99	90
8 день	423,03	23,71	75,6	4,24	576,54	32,31	530,78	29,75	1605,95	90
9 день	390,81	22,47	76,5	4,40	477,42	27,44	620,87	35,69	1565,60	90
10 день	420,83	22,14	50,9	2,68	694,9	36,56	544,17	28,63	1710,80	90
Итого за 10 дней		220,11		49,15		303,63		327,11		
Среднее значение		22,01		4,91		30,36		32,71		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: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г (упл) День: понедельник

Сезон: Осень

1-ая неделя 1-ый 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	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
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		400	15,52	19,85	47,88	432,25	0,17	2,95	184,8		337,77	318,76	49,01	2,14
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														
20	Салат из свежей капусты с морковью.	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18
82	Суп картофельный с вермишелью, цыплятами 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
304,08	Плов из мяса птицы.	160	9,71	12,29	33,96	285,29	0,05	1,95	16,54		24,29	109,87	32,19	1,07
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		589	19,04	18,44	93,64	616,72	0,22	19,33	22,46		127,69	262,01	84,48	4,92
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
312,21	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным.	170	3,24	4,37	20,39	133,88	0,14	6,18	25,94		47,83	88,34	30,92	1,14
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	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		505	21,62	33,13	97,49	774,71	0,28	7,52	96,53		136,84	308,8	75,84	2,77
Итого за день			61,98	76,42	247,41	1925,48	0,71	30,4	343,79		850,3	1073,57	237,33	10,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г (упл) День: вторник

Сезон: Осень

1-ая неделя 2-ой 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	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.	150	4,29	4,51	14,32	115,03	0,06	0,68	27		123,63	100,83	15,56	0,31
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	8,52	11,4	31,87	264,16	0,09	0,78	68		139,6	177,8	27,02	0,9
Завтрак 2														
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Обед														
99	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	8/150/5/1	3,02	3,63	6,87	72,23	0,05	6,64	5		30,52	50,61	17,41	0,77
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
125,06	Картофель отварной с маслом, томат свежий	150	2,75	3,56	11,42	88,72	0,13	16,83	17,2		16,76	70,1	26,13	1,06
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	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		624	18,46	14,83	70,72	490,23	0,32	26,43	39,2		89,84	246,17	80,86	4,7
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
Итого за Уплотненный полдник		553,5	26,94	28,69	93,18	738,73	0,19	19,17	82,83		220,63	303,83	53,46	5,1
Итого за день			54,52	55,32	228,37	1629,52	0,64	50,38	190,03		490,07	751,8	179,34	11,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ципличное 10-ти дневное меню 2025 г (упл) День: среда

Сезон: Осень

1-ая неделя 3-ий 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	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
54	Икра морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07		9,69	16,55	9,83	0,26
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
394,03	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	18,04	24,21	26,54	397,06	0,15	2,82	285,47		214,07	358,8	46,96	2,99
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	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
321,07	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150	2,74	4,23	12,94	100,79	0,09	0,47	18,21		35,08	59,74	20,37	0,69
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		664	21,79	18,38	86,71	599,46	0,28	8,46	31,17		122,55	308,25	83,79	5,56
Уплотненный полдник														
247	Рыба тушёная 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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		500	20,52	13,35	89,82	561,55	0,19	2,01	37,32		65,96	276,95	66,44	2,37
Итого за день			62,6	56,69	234,57	1699,82	0,68	28,29	353,96		414,58	986	260,19	11,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г (упл) День: четверг

Сезон: Осень

1-ая неделя 4-ый 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	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	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,18	6,46	26,56	185,1	0,1	0,99	35,3		121,62	171,24	26,03	0,65
397	Какао 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		365	13,53	18,55	56,44	446,83	0,2	3,46	113,3		357,22	371,34	59,05	1,43
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														
80,19	Суп картофельный с пшеном с рыбой 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
376,3	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	2,17	0,9	10,91	60,46	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	21,25	15,47	77,79	535,43	0,34	11,15	23,26		123,49	324,13	97,11	5,64
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 тушеная белокочанная	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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 Уплотненный полдник		475	27,25	19,57	49,28	482,29	0,23	23,27	79,85		199,44	313,62	60,82	4,69
Итого за день			62,83	54,39	203,11	1553,35	0,83	51,88	216,41		712,15	031,09	234,98	16,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г (упл) День: пятница

Сезон: Осень

1-ая неделя 5-ый 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	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	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
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	12,36	13,18	52,73	378,98	0,17	2,29	74,7		224,97	287,15	53,94	1,43
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 картофелем, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	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
314,35	Каша гречневая вязкая с огурцом свежим	170	4,1	4,3	25,59	157,46	0,04	1,13	21		20,28	39,26	9,87	0,71
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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	24,18	19,38	100,5	673,17	0,25	18,75	79,68		134,87	305,88	79,81	6,04
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		515	28,86	27,81	90,42	727,46	46,32	10,38	8532,7		69,98	369,09	43,92	7,66
Итого за день			72,9	65,17	248,9	1873,81	46,8	32,32	717,08		612,82	106,12	200,17	15,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г (упл) День: понедельник

Сезон: Осень

2-ая неделя 6-ой 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	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 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
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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	20,98	13,34	100,95	607,94	0,3	9,07	35,2		97,91	317,13	77,71	5,35
Уплотненный полдник														
931	Ежики Морские 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
312,3	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный.	180	3,38	4,92	14,83	116,85	0,15	5,93	25,94		50,13	90,74	32,32	1,2
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180	0,1	0,04	24,97	100,64		2,69			13,82	8,21	4,37	0,16
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	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		527	15,87	25,18	78,73	604,79	0,21	9	50,39		97,56	202,91	54,77	2
Итого за день			60,28	67,63	239,43	1807,44	0,83	23,22	318,59		825,53	1130,2	242,48	10,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г (упл) День: вторник

Сезон: Осень

2-ая неделя 7-ой 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
41,01	Салат из моркови с сахаром..	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6			6,39	12,54	8,76	0,17
237,1	Запеканка из творога со сметаной .	150/15	26,69	20,66	26,3	397,9	0,08	0,42	131,7		236,46	324,22	33,16	1
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		405	31,27	27,59	48,17	566,07	0,12	9,58	172,7		259,7	414,88	54,44	1,8
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														
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 овощное..	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	2,17	0,9	10,91	60,46	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	23,36	17,57	76,25	556,61	0,27	18,75	63,72		155,5	331,66	90,98	6,72
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		490	24,27	31,37	83,01	711,49	46,26	5,77	464,9		176,23	456,99	103,1	7,92
Итого за день			79,7	77,33	227,03	1922,97	46,71	48,1	701,33		623,43	225,53	266,52	20,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г (упл) День: среда

Сезон: Осень

2-ая неделя 8-ой 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	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
93	Суп молочный с вермишелью.	150	4,29	4,51	14,32	115,03	0,06	0,68	27		123,63	100,83	15,56	0,31
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	16,9	19,75	44,42	423,03	0,19	3,15	185		408,25	379,23	57,26	2,2
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	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	8/150/1	3,74	3,92	9,21	87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77
599,03	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
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
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		649	17,07	17,09	88,6	576,53	0,31	9,86	42,82		130,16	254,54	87,84	4,67
Уплотненный полдник														
1 578	Сосиска 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	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
533,03	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	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		465	14,19	24,05	64,38	530,77	0,19	30,99	9,8		118,97	162,27	47,81	2,86
Итого за день			49,96	61,29	213,6	1605,93	0,77	164	237,62		725,38	842,04	218,91	10,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г (упл) День: четверг

Сезон: Осень

2-ая неделя 9-ый 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
185	Каша пшенная 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 кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57	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
302,34	Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	9,57	6,56	20,83	180,64	0,13	16,84	24,08		47,34	122,55	42,24	1,82
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		634	18,98	11,85	73,7	477,41	0,25	26,19	29,52		110,22	255,36	87,5	4,99
Уплотненный полдник														
54	Икра морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07		9,69	16,55	9,83	0,26
249	Рыба запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		453,5	38,23	22,39	66,4	620,87	0,78	3,57	176,47		141,41	402,01	69,74	4,02
Итого за день			71,22	52,55	201,72	1565,59	1,28	33,53	309,59		656,44	1034,14	232,05	10,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г (упл) День: пятница

Сезон: Осень

2-ая неделя 10-ый 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 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
392,19	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 кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Обед														
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
76	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом	8/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5		22,42	66,08	19,47	0,95
287	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
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		674	24,67	20,88	102,06	694,89	46,15	8,27	307,12		101,4	285	74,35	5,71
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	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
2,05	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
Итого за Уплотненный полдник		470	12,73	14,52	90,63	544,16	0,13	26,48	142,2		142,89	175,39	47,23	2,95
Итого за день			62,22	58,66	233,46	1710,78	46,4	37,08	629,4		597,73	891,1	176,84	10,87