

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т.Н. Аврикина
«04» _____ 2025 г.

«Согласовано»
Медико-защитная МБДОУ «
«Детский сад № 138» г.о. Самарас
«04» _____ 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 «ЗИМА»

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий

		Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)	
им		Бутерброд с маслом сливочным. 5/20	200	Напиток кисломолочный 200	50	Салат из квашеной капусты	50	Суфле рыбное с маслом	80/5
я 1		Яйцо вареное 40		Ряженка	150/5/1	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	150/5/1	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	150
я 1		Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным. 150/5			180	Плов из мяса птицы .	180	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	180
		Чай с молоком 180			20	Компот из сухофруктов..	180	Хлеб пшеничный	20
					40	Хлеб пшеничный	20	Печенье "Нежное"	50
						Хлеб ржаной	40		
я 1		Бутерброд со сливочным маслом и сыром 5/10/20	200	Молоко кипяченое 200	16/150/1	Суп полевой с мясом и зеленью	16/150/1	Вареники ленивые отварные со стученным молоком.	150
я 1		Суп молочный с вермишелью на цельном молоке 150			70	Котлеты куриные с соусом.	70	Чай с сахаром и лимоном.	180/3.5
я 2		Чай с сахаром. 180			150	Рагу овощное	150	Хлеб пшеничный	20
					180	Напиток из апельсина.	180	Фрукты свежие	150
					20	Хлеб пшеничный	20	Печенье "Ночка"	50
					40	Хлеб ржаной	40		
я 1		Бутерброд с сыром и сливочным маслом 5/10/30	200	Фрукты свежие 200	15/150/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом.	15/150/5/1	Рыба тушёная с овощами 60/60	
я 3		Икра морковная 45						Отварной рис 130	
		Омлет натуральный с маслом сливочным. 105			80/30	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Чай с сахаром. 180	
		Чай с молоком 180			180	Пюре гороховое, огурец консервированный	180	Хлеб пшеничный 20	
						Компот из изюма	180	Ватрушка с повидлом. 50	
						Хлеб пшеничный	20		
						Хлеб ржаной	40		
я 1		Бутерброд с маслом сливочным. 5/20	200	Фрукты свежие 200	15/150/1	Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.	15/150/1	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75
я 1		Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке 150/5			230	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	Капуста тушёная белокочанная	150
я 1		Какао напиток с молоком 180			180	Компот из сухофруктов..	180	Чай со смородиной.	180
					20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					40	Хлеб ржаной	40	Запеканка " Лакомка"	70
я 1		Бутерброд с сыром 10/30	150	Питьевой йогурт 150	15/150/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	Икра кабачковая.	50
я 1		Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке 150/5			75/5	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	Оладьи из пшена с маслом	75/5
я 1		Чай с молоком 180			170	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная.	170	Макаронные отварные с маслом сливочным	130
					200	Сок фруктовый в ассортименте.	200	Чай с сахаром.	180
					20	Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					40	Хлеб ржаной	40	Булочка "Домашняя".	50

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Уплотнённый полдник (гр.)
Неделя 2 Дни 6	Бутерброд с маслом сливочным . 5/20 Яйцо отварное 40 Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке 150/6 Какао на молоке 180	Напиток кисломолочный 150 Кефир	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом. 150/1 Котлеты куриные с томатным соусом 70 Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная 150 Компот из яблок свежих 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным 75/30 Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный. 150 Кисель из клюквы (фруктово-ягодный). 180 Хлеб пшеничный 20 Печенье "Рыбки" 42
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром 5/10/20 Салат из моркови с сахаром.. 25 Запеканка из творога со сметаной 120/20 Чай с молоком 180	Фрукты свежие 200	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной , укропом 15/150/5/1 Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом.. 100 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным 130 Компот из сухофруктов.. 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Икра кабачковая. 50 Печень по-строгановски с соусом 70 Макароны отварные с маслом сливочным 130 Чай с сахаром и лимоном. 180/3.5 Хлеб пшеничный 20 Печенье "Детское" 50
	Бутерброд с маслом сливочным . 5/20 Яйцо отварное 40 Суп молочный с вермишелью на цельном молоке 150 Какао на молоке 180	Фрукты свежие 200	Икра из свеклы 45 Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью. 15/150/1 Колобки куриные с томатным соусом. 70 Пюре картофельное с маслом сливочным. 130 Сок фруктовый. 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Котлеты из говядины с маслом сливочным. 75/5 Капуста тушёная белокочанная 150 Чай со смородиной. 180 Хлеб пшеничный 20 Булочка "Домашняя". 50
	Бутерброд с маслом сливочным . 5/20 Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом 150/6 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, огурец консервированный 230 Напиток из апельсина. 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Икра морковная. 50 Рыба запеченная в омлете 160 Чай с сахаром и лимоном 180/3.5 Хлеб пшеничный 20 Булочка "Молочная" 50
	Бутерброд с маслом сливочным. 10/30 Яйцо отварное 40 Пудинг из творога с яблоками и стученным молоком. 130/20 Чай с сахаром. 180	Напиток кисломолочный 180 Ряженка.	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом. 15/150/5/1 Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатом 80/30 Капуста тушеная белокочанная . 130 Напиток из шиповника. 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Икра кабачковая. 50 Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным. 165 Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) 200 Хлеб пшеничный 20 Бутерброд с повидлом. 30/20

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: понедельник

Сезон: Зима

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 1

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
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														
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,55	4,12	42,63	0,01	12,65			21,07	15,51	7,18	0,29
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	150/5/1	2,13	2,29	7,65	56,63	0,04	6,89	5		23,45	35,45	14,26	0,52
291,38	Плов из мяса птицы	180	10,94	16,58	37	340,98	0,07	1,96	16,38		23,68	145,35	38,17	1,2
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	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		626	18,73	22,8	95,24	658,02	0,21	21,86	21,78		134,83	286,37	88,44	4,91
Уплотненные полдник														
268	Суфле сырное 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 сливочным, 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
378	Кисель из клюквы (фруктовый)	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
280,01	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		485	21,66	32,94	82,61	713,64	0,27	9,45	92,91		122,66	300,01	71,74	2,53
Итого за день			61,71	80,59	234,13	1905,71	0,69	34,86	339,49		843,26	1089,14	237,19	9,78

№	При реп.	Заправка	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			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
3,09	Бутел сырс		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	Супп цель		150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35
392,19	Чай		180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за 3а			365	9,8	12,81	33,94	290,25	0,1	1,08	77		187,42	16,28	32,29	0,94
Завтрак 2															
400	Молск		200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за 3а			200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Обед															
582	Супп		16/150/1	4,47	4,55	12,47	108,71	0,07	5,77	10		24,21	61,97	19,41	0,88
305,12	Котлп		70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
344	Рату		150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
387,06	Напи		180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб		20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлел		40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Об			627	18,16	15,31	77,84	521,82	0,27	19,41	30,97		111,39	244,12	85,7	4,66
Уплотненп															
230,16	Барел спущ		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	Чайс		180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб		20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
338,23	Фрук		150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	10,5			24	16,5	13,5	3,3
1 008	Пече		50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		6		8,73	34,3	6,62	0,57
Итого за Уп			553,5	26,94	28,69	93,18	738,73	0,19	12,34	88,6		220,64	301,57	53,24	5,04
Итого за де															

ищи, 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
3,03 Бутерброды с 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	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215 Омлет с маслом	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	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 3а	375	19,05	25,44	32,9	436,76	0,17	5,39	285,5		221,83	374,09	53,45	3,25
Завтрак 2													
338,22 Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за 3а	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед													
57,33 Борщ с картофелем, 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
287 Тефтели с томатным соусом	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
199,11 Пюре из картофеля с морковью	130/20	13,33	3,78	26,98	195,21	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28
376,22 Компот из яблок	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04 Хлеб белый	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02 Хлеб белый	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Об	671	34,26	18,58	100,75	707,25	0,49	8,99	31,16		156,34	399,58	122,03	9,38
Уплотненный													
247 Рыба	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	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04 Хлеб белый	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
458 Ватрушка	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 Упл	500	20,52	13,35	89,82	561,55	0,2	2,15	39,46		78,79	286,57	67,94	2,38
Итого за день		74,63	58,17	243,07	1794,36	0,92	30,53	356,12		488,96	082,24	261,42	19,41

№ рец.	При	Пищевые вещества	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1			3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.06	Буте	ид с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
185	Каш	ежая жидкая с маслом на	150/5	6,64	8,09	28,69	0,12	1,66	45,5		179,94	216,68	32,59	0,71
	цель	молоке												
397	Кака	питок с молоком	180	3,67	3,87	15,71	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
			360	11,85	16,17	54,75	0,19	3,09	87,5		321,94	343,28	55,21	1,4
Итого за 3а														
Завтрак 2														
338,22	Фруи	вежие	200	0,8	0,8	19,6	0,06	14			32	22	18	4,4
			200	0,8	0,8	19,6	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за 3а														
Обед														
80,19	Суп	эфельный с пшеном с	15/150/1	4,78	2,8	12,11	0,09	5,79	5,52		22,31	67,11	21,42	0,69
	рыб	/кропом.												
259,81	Жар	ю-домашнему из цыплят,	230	11,61	11,29	22,6	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06
	зелё	торошек												
376,13	Ком	з сухофруктов..	180	0,05		16,98		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб	еничный	20	2,17	0,9	10,91	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хле	аной	40	2,64	0,48	18,58	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
			636	21,25	15,47	81,18	0,34	11,15	23,26		123,46	324,13	97,08	5,65
Итого за Об														
Уплотнен														
568,11	Серд	ушёное в соусе сметаном	75	10,29	6,15	4,3	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69
	с тол	и.												
336	Капу	ушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
533,02	Чай	юродиной.	180	0,1	0,03	8,69		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб	еничный	20	2,17	0,9	10,91	0,02				4	13	2,8	0,22
615	Запе	а " Лакомка"	70	12,16	8,3	14,48	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52
			495	27,69	20,23	62,67	0,23	35,14	79,86		211,3	322,29	65,68	4,88
Итого за Уп														
				61,59	52,67	208,2	0,82	63,38	190,62		688,7	1011,7	235,97	16,33

сезон: Зима

раст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Пр	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,05	Буте	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 цельно- зерная	150/5	6,15	8,24	27,8	209,96	0,11	1,63	45		158,38	165,58	35,66	0,69
394,03	Чай	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	Пит	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 с карто- фелем, укро- м	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
268	Битс слив	75/5	10,74	12,13	11,76	199,17	0,04	0,53	22,85		15,16	110,89	14,42	1,81
313,44	Каша слив	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	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	Хле- бжаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07	0,4			14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		681	23,78	21,87	99,48	689,9	0,26	20,35	46,46		139,59	369,88	141,67	7,8
Итого за день														
73	Икра абажковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
282	Опа	75/5	13,4	15,28	8,79	226,28	0,2	6,19	6182		14,59	210,18	13,49	4,35
205	Мака- слив	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392,19	Чай	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	Булс а "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08	2,5			9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уг		510	24,79	32,34	89,38	747,79	76,85	9,72	6662,7		73,72	307,07	42,42	6,35
Итого за де			69,83	73,74	248,86	1938,5	77,36	33,9	3823,56		676,73	1151,3	266,77	15,78

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
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 вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12	
185	Каша овсяная с маслом сливочным	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 цельном 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	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 гречневая рассыпчатая с маслом сливочным, 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 пшеничный	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		611	19,38	14,32	100,3	607,81	0,29	9,13	39,12		97,85	310,56	76,72	5,26	
1 полдник															
931	Буженина из рыбы с соусом	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42	
312,23	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01	
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	
280,03	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25									
Итого за Уполдник		497	15,38	24,53	76,65	588,93	0,18	8,56	46,95		89,46	189,38	49,63	1,81	
Итого за день			58,19	67,96	236,7	1791,45	0,79	22,84	319,07		817,37	1110,1	1236,35	10,11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: вторник
2 неделя 7 день

Сезон: Зима
Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
3,09	Бутерб	д со сливочным маслом и	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	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	Запека	са 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
394,03	Чай с	элоком	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 Завт		ак	380	28,77	27,59	46,04	547,55	0,15	2,27	172,77		324,25	436,68	59,25	1,67
Завтрак 2															
338,22	Фрукты	вежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завт		ак 2	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед															
67	Щи из картофеля	ежей капусты с тем. говядиной, сметаной и	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	Укроп	енивые" из говядины с	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
314	Каша п	мневая вязкая с маслом	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
376,13	Компот	з сухофруктов...	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб г	еничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб г	аной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед			641	23,5	19,02	77,18	573,93	0,27	13,98	76,88		138,33	351,54	122,85	7,77
Уплотненные															
73	Икра к	пюдник	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	ю-строгановски с соусом	70	8,19	5,01	5,92	101,53	0,11	1,76	258,45		15,95	155,96	9,35	3,2
205	Макарс	ы отварные с маслом	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
	сливоч	ям													
393,06	Чай с с	саром 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 г	еничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
735	Печень	"Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплот		енный полдник	503,5	19,41	28,44	90,24	694,61	76,73	6,69	811,66		77,8	257,58	37,53	5,21
Итого за день				72,48	75,85	233,06	1904,89	77,21	36,94	1061,3		572,38	1067,82	37,63	19,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: среда

Сезон: Зима

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		B	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	
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	21,16	46,49	449,12	0,2	3,45	194			456,07	417,71	62,53	2,24	
Завтрак 2																
341,09	Фрукты 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																
54	Икра из свежлы	45	0,85	1,99	4,73	40,23	0,02		0,1			18,59	21,67	10,3	0,67	
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	Колбасы 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	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32			36,55	72,35	24,37	0,88	
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		651	17,8	18,76	92,89	611,64	0,35	13,47	47,03			146,23	281,28	98,6	5,41	
Уплотненный полдник																
268,67	Котлеты из говядины с маслом сливочным	75/5	10,74	10	11,76	180	0,04	0,53	22,85			15,16	110,84	14,42	1,81	
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	
533,02	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		480	19,61	23,66	75,95	595,22	0,18	34,53	25,42			126,11	215,72	56	3,95	
Итого за день			57,39	63,98	231,53	1731,58	0,81	171,45	266,45			796,41	960,71	243,13	12,2	

№ рец.	Прие м	Пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1,06	Бульб	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25		
185	Каша	150/5	7,04	8,64	28,94	221,68	0,16	1,64	45,2		162,57	183	42,09	0,97		
	молоч															
394,03	Чай с	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 Зав		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	Напит	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1		
Итого за Зав		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1		
Обед																
57,33	Борщ	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		
	картос															
	укропс															
302,28	Птица	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74		
	консеф															
387,06	Напит	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34	*		13,49	4,5	5,61	0,38		
817,04	Хлеб	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
756,02	Хлеб	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обе		641	20,78	12,47	73,07	487,67	0,25	20,19	29,52		115,37	269,14	87,7	5,14		
Полдник																
	овковая.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42		
	теченная 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		
	харом и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26		
	леничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
	"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 Упл		463,5	37,48	22,88	62,66	606,51	0,69	4,45	176,51		131,84	361,01	65,08	3,3		
Итого за ден			72,27	53,66	197,35	1561,49	1,19	28,41	309,63		652,02	1006,92	227,59	10,12		

№ рецепт	При готовление	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
240,06	Пудинг с яблоками и 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	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за 3а		410	25,16	26,61	42,06	508,4	0,13	1,96	259,08		282,66	366,51	45,74	3,29
Завтрак 2														
401	Напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за 3а		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Обед														
76,21	Рассольник с говядиной 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	Теплый салат с томатом	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
336	Капуста белокочанная	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
398,02	Напиток	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,04	Хлеб	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		651	22,09	18,6	83,81	591,04	0,24	28,27	12,98		149,56	291,72	85,14	5,8
Уплотнение														
73	Икра	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206,02	Макароны с сыром, с маслом	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
378	Кисель (фруктовый)	180	0,1	0,04	24,97	100,64		2,69			13,82	8,21	4,37	0,16
817,04	Хлеб	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
2,05	Бутерброд	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 Уплотнение		465	13,92	16,84	103,45	621,08	76,62	6,36	521		66,44	160,57	36,9	2,26
Итого за день			66,39	66,55	236,88	1812,14	77,03	37,13	829,06		721,86	984,4	192,98	11,53