

«УТВЕРЖДАЮ»

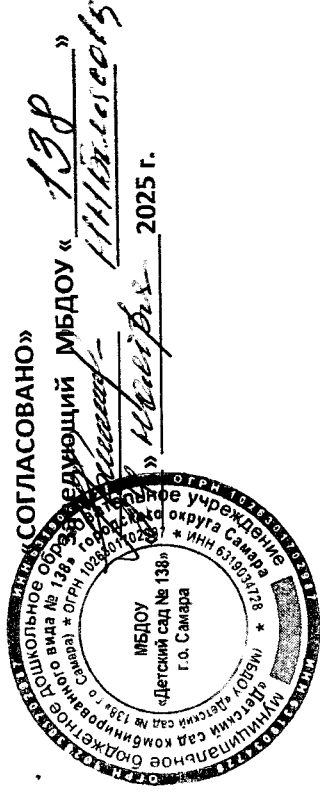
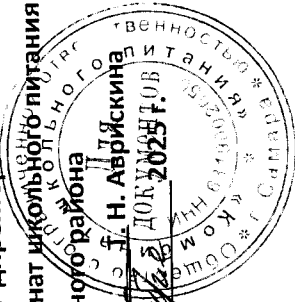
Генеральный директор

ООО «Комбинат дошкольного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврийкина

«24» ноября 2025 г.



«СОГЛАСОВАНО»

«138»

«11/11/2025»

2025 г.

ОСНОВНОЕ 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 «ЗИМА»

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

Режи	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)	
Неделя День 1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	200	Салат из квашеной капусты	50	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо вареное	40			Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек.	230
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Плов из мяса птицы.	180	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов...	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30	Печенье "Нежное"	50
Неделя День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое	200	Суп полевой с мясом, укропом	25/200/1	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром.	180			Рагу овощное	150	Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсина.	180	Печенье "Ночка"	50
					Хлеб пшеничный	20	Фрукты свежие	200
Неделя День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Фрукты свежие	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Отварной рис	130
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Пюре гороховое, огулец консервированный	150	Чай с сахаром.	180
	Чай с молоком.	200			Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20	Ватрушка с повидлом.	50
Неделя День 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом.	75
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	Капуста тушеная белокочанная	150
	Какао на молоке	180			Компот из сухофруктов...	180	Чай со смородиной	200
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный..	30
					Ржаной хлеб	50	Запеканка "Лакомка"	70
Неделя День 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Икра кабачковая.	50
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	Оладьи из пшеницы с маслом	100/5
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свежela отварная	210	Макаронны отварные с маслом сливочным	130
					Сок фруктовый в ассортименте.	200	Чай с сахаром	200
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					Ржаной хлеб	50	Булочка "Домашняя"	50

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Ежики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	170	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/15/30	Фрукты свежие	200	Ржаной хлеб	50	Печенье "Рыбки"	42
	Салат из моркови с сахаром..	25			Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	25/200/10/1	Икра кабачковая.	50
	Запеканка из творога со сметаной	150/15			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Печень по-строгановски с соусом	80
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Макароны отварные с маслом сливочным	130
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Компот из сухофруктов...	180	Чай с сахаром, лимоном	200/3,5
	Яйцо отварное	40			Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20
	Суп молочный с вермишелью	200			Ржаной хлеб	50	Печенье "Детское"	50
	Какао на молоке	180			Икра из свеклы	50	Котлеты из говядины с маслом сливочным	75/5
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Суп картофельный с клёцками, говядиной и укропом.	20/200/1	Капуста тушёная белокочанная	150
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Колобки куриные с томатным соусом.	70	Чай со смородиной	200
	Чай с молоком	180			Картофельное пюре с маслом сливочным	150	Хлеб пшеничный	20
					Сок фруктовый в ассортименте	200	Булочка "Домашняя".	50
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Икра морковная.	50
	Яйцо отварное	40			Птица тушёная с овощами, огурец консервированный	230	Рыба запеченная в омлете	160
	Тудинг из творога с яблоками и жухнутым молоком.	130/20			Напиток из апельсинов.	180	Чай с сахаром и лимоном.	200/10
	Чай с сахаром	200			Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный..	30
					Ржаной хлеб	50	Булочка "Молочная"	50
					Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	20/200/5/1	Икра кабачковая	50
					Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165
					Капуста тушёная белокочанная	130	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
					Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный..	40
					Хлеб пшеничный	20	Бутерброд с повидлом.	30/20
					Ржаной хлеб	50		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 10 дней сады 25 г. улп. День: понедельник Сезон: Зима

1 неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ ре- с.	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	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
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		405	16,34	21,3	47,94	448,82	0,17	2,95	204,8		338,97	320,26	49,01	2,15
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														
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	200/5/1	3,27	2,81	9,08	74,69	0,06	8,68	5		27,75	45,53	18,43	0,67
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
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный...	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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	21,62	23,89	96,87	708,06	0,34	23,65	21,88		158,66	364,25	108,54	6,32
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 сливочным, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		57,58	130,43	44,01	1,54
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
280,0	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		585	23,64	34,69	87,87	758,35	0,35	14,47	101,88		141,23	346,6	87,66	3,07
Итого за день			67,4	84,88	241,08	2017,03	0,9	41,67	368,56		886,86	215,1	273,21	11,74

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	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
548,03	Суп полевой с мясом, укропом.	25/200/1	10,25	6,18	13,24	149,58	0,1	7,31			20,47	109,08	28,61	1,71
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			451	15,23	13,36	35,94	0,14	7,41	41		38,34	192,55	41,37	2,42
Завтрак 2														
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Завтрак 2			200	6	6,62	9,72	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Обед														
82,16	Суп картофельный с вермишелью, мясом и укропом	10/200/1	5,82	4,87	18,35	140,51	0,09	7,6			25,87	80,54	24,93	1,29
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
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
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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			681	21,78	14,56	82,51	0,32	21,18	17,15		116,61	285,06	96,91	5,55
Уплотненный полдник														
230,16	Вареники ленивые отварные со сливочным 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
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Уплотненный полдник			603,5	27,14	28,89	98,08	0,2	15,84	82,78		228,63	309,33	57,96	6,2
Итого за день			70,15	63,43	226,25	1775,65	0,74	47,17	183,13		636,78	976,84	225,78	14,38

Примерный рацион: (1 неделя) :
и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
е меню 10 дней сады 25 г. улп. День: среда
Сезон: Зима
Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Пл	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	Бу	сыром и маслом	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
54	Ик	овная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215	Ом	ральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,05	Ча	ком..	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 1		втра	400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33
Завтрак															
338,22	Фр	кие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за 1		втра	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед															
57,31	Бо	жей капусты с	10/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
Итого за 1		втра													
287	Тет	говядины с 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	Пкс	эвое, огурец	130/20	13,33	3,78	26,98	195,21	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28
Итого за 1		втра													
376,22	Кол	ваный	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хл	эюма	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Рж	ичный	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за 1		втра	741	37,36	20,83	101,78	763,12	0,52	11,01	36,27		171,59	440,55	133,47	10,2
Уплотне															
247	Ры	тая 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	От	ис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
392,19	Че	сом.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хл	ичный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
458	Ва	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 1		втра	540	28,23	20,47	90,8	660,39	0,3	2,51	59,21		71,05	322,95	77,2	2,67
Итого за 1		втра		87,06	69,2	246,36	1975,61	1,05	33,08	393,52		509,4	199,02	286,53	20,6

№ реп.	Пл	Илили 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	Бул	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02			40		6,2	16	2,6	0,26
185,79	Кал	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54			238,3	288,17	43,38	0,93
	Мак														
397	Как	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38			229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за 3		415	17,19	21,67	68,43	537,51	0,26	4,68	132			473,9	488,27	76,4	1,71
Завтрак															
338,22	Фр	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14				32	22	18	4,4
Итого за 3		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14				32	22	18	4,4
Обед															
80,05	Суг	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
	Рыб														
259,81	Жа	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34			34,52	166,96	46,83	2,06
	Зел														
376,3	Кол	180	0,05		13,59	54,56		0,36				48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хле	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11					20	65	14	1,1
938	Рж	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95
Итого за С		706	23,55	16,4	81,75	587,94	0,47	12,73	23,36			147,6	405,18	118,68	7,11
Полдник															
568,1	Сей	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11			19,58	112,68	16,17	2,69
	Ст														
336	Кап	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07			85,77	56,92	28,63	1,14
533,0	Чай	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хле	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11					20	65	14	1,1
606,02	Заг	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 У		545	31,47	22,62	62,12	577,93	0,34	36,12	59,15			247,29	413,92	81,4	6,02
Итого за д			73,01	61,49	231,9	1792,18	1,13	67,53	214,51			900,79	329,3	294,48	19,24

ООО "Комбина"
Примерное меню
Рацион: Оснот
1 неделя 5 дней

Льного питания"
пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
меню 10 дней сады 25 г. улп. День: пятница

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Сезон: Зима
Возраст: 3-7 лет

№	Прием
реп.	
1	
Завтрак	
3,05	Бутербр
175	Каша Др
	маслом
394,03	Чай с м
Итого за Завтр	
Завтрак 2	
386,01	Йогурт п
Итого за Завтр	
Обед	
67,21	Щи из се
	сметано
268	Биточки
	сливочн
313,46	Каша гре
	сливочн
646	Сок фру
817,04	Хлеб пш
938	Ржаной
Итого за Обед	
Уплотненный	
73	Икра кат
282,19	Оладьи
205	Макарон
	сливочн
392,18	Чай с са
817,04	Хлеб пш
469	Булочка
Итого за Уплотн	
Итого за день	

, 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	
2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ыром	10/30	4,88	3,53	15,42		112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43	
молочная жидкая с	200/5	6,28	7,7	33,91		230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84	
учным.															
м	180	2,73	2,96	11,53		83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36	
	425	13,89	14,19	60,86		426,71	0,2	2,63	79,8		257,77	326,3	63,41	1,63	
ой...	150	7,5	4,8	5,25		94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15	
	150	7,5	4,8	5,25		94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15	
капусты с мясом,	15/200/10/1	8,09	7,19	7,24		126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57	
ропом															
ядины с маслом	75/5	10,74	12,13	11,76		199,17	0,04	0,53	22,85		15,16	110,89	14,42	1,81	
ая вязкая с маслом	210	5,25	5,06	24,04		162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2	
экла отварная															
ий в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6		136,4	0,04	4			40	24	18	0,8	
ный	20	2,17	0,9	10,91		60,46	0,02				4	13	2,8	0,22	
	50	3,3	0,6	16,7		104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95	
	796	30,15	26,28	103,25		789,26	0,31	20,27	54,37		167,26	457,62	169,74	9,55	
чик															
вая.	50	0,95	4,45	3,85		59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35	
ени 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	
арные с маслом	130	4,58	3,81	28,32		165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69	
м	200	0,07	0,02	8,01		32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29	
ный	20	2,17	0,9	10,91		60,46	0,02				4	13	2,8	0,22	
ашняя"	50	3,63	7,88	30,3		206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47	
ый полдник	555	29,25	29,59	92,76		754,4	76,92	11,78	8716,7		78,35	376,74	47,05	7,82	
		80,79	74,86	262,12		2064,57	77,49	35,58	880,81		686,38	304,66	302,7	19,15	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
209	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40			6,2	16	2,6	0,26	
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		405	19,9	25,76	53,81	526,68	0,27	4,1	223			451,26	469,16	89	2,9	
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 с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04				26,06	70,32	28,78	1,63	
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	
313,45	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза 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	
817,01	Хлеб пшеничный.	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
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		701	24,27	14,52	107,71	677,75	0,45	11,18	35,3			128,83	410,26	103,45	7	
Уплотненный полдник																
931	Ёжики 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	
312,41	Картофельное пюре с маслом, опудрец консервированный	210	3,62	4,95	15,34	120,39	0,15	6,68	25,94			53,72	97,3	36,34	1,36	
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99				15,36	9,12	4,85	0,18	
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 Уплотненный полдник		577	16,12	25,21	82,01	619,45	0,21	10,05	50,39			102,69	210,38	59,27	2,18	
Итого за день			64,64	70,29	249,53	1908,48	0,98	26,38	338,69			862,78	1232,32	272,72	12,23	

№ рец.	Прием пи	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
3	Булерброд сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48	
41,01	Салат из м	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6			6,39	12,54	8,76	0,17	
237,1	Запеканка	150/15	26,69	20,66	26,3	397,9	0,08	0,42	131,7		236,46	324,22	33,16	1	
394,03	Чай с мол	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		420	35,97	32,14	56,16	657,78	0,17	2,36	201,6		366,14	533,03	69,19	2,01	
Завтрак 2															
338,22	Фрукты све	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4	
Итого за Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4	
Обед															
67,21	Щи из свеж сметаной и кропом.	15/200/101	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57	
274,15	Зразы "Плет яйцо	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95	
314	Каша гречн сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12	
376,3	Компот из	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11	
817,01	Хлеб пше	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1	
938	Ржаной хл	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95	
Итого за Обед		726	30,09	23,19	78,89	663,72	0,4	11,8	81,99		172,72	468,71	148,39	9,8	
Уплотненный п															
73	Икра каба	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	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3		16,96	217,01	12,14	4,52	
205	Макароны сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69	
393,11	Чай с саха	200/3,5	0,09	0,02	8,11	32,98		1,43			12,36	3,24	3,79	0,29	
817,04	Хлеб пше	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22	
735	Печенье"Д	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49	
Итого за Уплотне		533,5	22,62	29,68	91,56	723,89	76,77	7,37	630,5		79,77	318,88	40,63	6,56	
Итого за день			89,48	85,81	246,21	2134,19	77,4	35,53	6914,1		650,63	342,62	276,21	22,77	

№ реп.	Прием п	Ии, 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	Бутербро	10/20	2,36	5,66	10,41		102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26	
209	Яйцо отв:	40	5,08	4,6	0,28		62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12	
93	Суп моло	200	5,72	6,02	19,09		153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4	
397	Какао на	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		470	19,81	23,42	51,39		495,58	0,22	3,65	218,2		474,87	434,32	65,7	2,35	
Завтрак 2																
341,09	Фрукты с	200	1,8	0,4	16,2		75,6	0,08	120			68	46	26	0,6	
Итого за Завтрак		200	1,8	0,4	16,2		75,6	0,08	120			68	46	26	0,6	
Обед																
75	Икра из с	50	0,92	3,85	5,27		59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73	
85,11	Суп картс	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	
Итого за Обед		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 кар	150	3,16	4,87	14,36		113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01	
646	Сок фрук	200	0,6	0,4	32,6		136,4	0,04	4			40	24	18	0,8	
817,04	Хлеб пше	20	2,17	0,9	10,91		60,46	0,02				4	13	2,8	0,22	
756,02	Хлеб рже	40	2,64	0,48	18,58		89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		751	22,44	23,65	101,7		709,45	0,39	21,49	52,7		164,69	335,87	113,12	6,27	
Уплотненный																
268,67	Котлеты с	75/5	10,74	10	11,76		180	0,04	0,53	22,85		15,16	110,84	14,42	1,81	
336	Капуста т	150	2,97	4,85	14,29		112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14	
533,03	Чай со см	200	0,11	0,03	9,65		39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34	
817,04	Хлеб пше	20	2,17	0,9	10,91		60,46	0,02				4	13	2,8	0,22	
469	Булочка "	50	3,63	7,88	30,3		206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47	
Итого за Уплотн		500	19,62	23,66	76,91		599,1	0,18	35,47	25,42		127,42	216,12	56,49	3,98	
Итого за день			63,67	71,13	246,2		1879,73	0,87	180,61	296,32		834,98	032,3	261,31	13,2	

№ рец.	Прик.	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																	
105	Бутерб.	с маслом сливочным.	10/25	2,75	6,6	12,15	119	0,03		40		7,15	19,25	3,25	0,32		
185,8	Каша	жидкая на цельном	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15		
	молоч.	слом															
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.			400	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83		
Завтрак 2																	
401	Напит.	ломолочный. Снежок.	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																	
57,31	Борщ	с капустой и	10/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67		
	карто	мясом со сметаной и															
	укроп																
302,28	Птица	с овощами, огурец	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74		
	консе	занный															
387,06	Напит.	апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34	*		13,49	4,5	5,61	0,38		
817,01	Хлеб	пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржан.	б.	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09	0,5			17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Об.			721	24,97	15,17	79,57	573,78	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84		
Уплотненный																	
54	Икра	красная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42		
249	Рыба	жареная в масле	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71		
392,23	Чай с	лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35		
817,01	Хлеб	пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
011,01	Булоч.	с маком.	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69		
Итого за Упл.			500	38,63	23,34	59,06	640,96	0,78	6,65	176,51		151,08	414,72	77,37	4,27		
Итого за ден.				80,21	60,2	207,87	1753,35	1,44	32,95	339,74		735,96	194,24	271,48	13,04		

Таблица "Энергетическая и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: С 2 недели 1
Внутри меню 10 дней сады 25 г. улп. День: пятница
Сезон: Зима
Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Пр	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																
2,1	Бул	с маслом сливочным и	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48	
209	Яйц	вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12	
240,06	Пуд	из творога с яблоками и	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52	
	студ	сыр, молоко.														
392,18	Ча	с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29	
	Итого за 3		440	29,08	26,98	42,8	530,37	0,14	2,07	270,58		281,78	455,26	54,12	3,41	
Завтрак																
401	Наг	с маслом сливочным и	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18	
	Итого за 3		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18	
Обед																
76,2	Рас	с мясом, 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	Тед	с говядины с 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	
336	Кап	с помидорами	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	Наг	тушеная белокочанная	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57	
817,04	Хле	с изюмом	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22	
938	Рже	с маслом	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95	
	Итого за 3		716	26,52	20,83	83,22	645,57	0,28	26,44	15,58		157,97	348,18	98,21	6,81	
Уплотнен																
73	Икр	с маслом	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35	
206,02	Мас	с отварными с сыром, с	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9	
	мас	сливочным.														
378	Кис	с яблоками	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18	
	(фр	с изюмом)														
817,03	Хл	с повидлом.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44	
2,05	Бул	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 3		505	16,11	17,74	117,14	692,66	76,64	6,66	521		71,98	174,48	40,18	2,5	
	Итого за 3			76,93	70,05	250,72	1960,22	77,1	35,71	843,16		734,93	143,52	17,71	12,9	