

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
« 19 » 03 2026 г.

«СОГЛАСОВАНО»

и.о. Заведующая МБДОУ «Детский сад №138 г. Самара»
Васильева Т.Н.
« 19 » 03 2026 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 «ВЕСНА»

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

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)	
	Десерт	Основное	Десерт	Основное	Десерт	Основное	Десерт	Основное
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным.	5/20	Напиток кисломолочный	200	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом.	150/5/1	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо вареное	40	Ряженка		Плов из птицы, огурцы консервированные	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	150
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Компот из сухофруктов...	180	Кисель из сока натурального.	180
	Чай с молоком	180			Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной	40	Печенье "Нежное"	50
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое	200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом	10/150/1	Вареники ленивые отварные со сливочным маслом.	150
	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Оладьи из печени с маслом	75/5	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром.	180			Капуста тушеная белокочанная	130	Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсина.	180	Фрукты свежие	200
					Хлеб пшеничный	20	Печенье "Почка"	50
					Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Фрукты свежие	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, укропом.	15/150/5/1	Котлеты куриные с соусом	70
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Рагу овощное..	150
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20	Чай с сахаром.	180
	Чай с молоком	180			Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной	40	Ватрушка с повидлом.	50
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	15/150/1	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150			Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	Отварной рис	130
	Какао напиток с молоком	180			Компот из сухофруктов...	180	Чай со смородиной.	180
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной	40	Запеканка "Лакомка"	70
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	Икра кабачковая.	50
	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	Печень тушеная в соусе	70/50
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная.	170	Макароны отварные с маслом сливочным	130
					Сок фруктовый в ассортименте.	200	Чай с сахаром.	180
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной	40	Булочка "Домашняя".	50

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Уплотнённый полдник (гр.)
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом. Котлеты куриные с соусом Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная Компот из яблок свежих Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным
	Яйцо отварное	40		
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5		
	Какао на молоке	180		
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20		
	Морковь припущенная с сахаром..	40		
Неделя 2 День 7	Запеканка из творога со сметаной	120/20	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом.. Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Компот из сухофруктов... Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Макаронны отварные с маслом сливочным Чай с яблоками и сахаром. Хлеб пшеничный Печенье "Детское"
	Чай с молоком	180		
	Бутерброд с маслом сливочным	10/20		
	Яйцо отварное	40		
Неделя 2 День 8	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	Икра из свежей капусты с рыбой с укропом. Колобки куриные с томатным соусом. Пюре картофельное с маслом сливочным. Сок фруктовый. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Котлеты из говядины с маслом сливочным. Капуста тушёная белокочанная Чай со смородиной. Хлеб пшеничный Булочка "Домашняя".
	Какао на молоке	180		
	Фрукты свежие	200		
	Бутерброд с маслом сливочным	10/20		
	Яйцо отварное	40		
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, укропом. Птица тушеная с овощами, огурец консервированный Напиток из апельсина. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра морковная. Рыба запеченная в омлете Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Булочка "Молочная."
	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5		
	Чай с молоком	180		
	Напиток кисло-молочный	100		
	Снежок.			
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом. Голубцы Ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом. Напиток из шиповника. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Икра кабачковая. Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным. Кисель из клюквы (фруктово-ягодный). Хлеб пшеничный Бутерброд с повидлом.
	Яйцо отварное	40		
	Пудинг из творога с яблоками и стуженым молоком.	130/20		
	Напиток кисло-молочный	180		
	Чай с сахаром.	180		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2026 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1,06	Бульброд 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																
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		
291,43	Плов из птицы, огурцы консервированные	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36		
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		596	19,92	14,71	88,23	561,93	0,2	10,12	34,02		115,94	279,74	107,87	4,77		
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		
312,37	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный 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	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		485	21,73	33,01	86,95	731,91	0,28	7,84	92,91		129,68	305,21	73,57	2,63		
Итого за день			62,97	72,57	231,46	1827,89	0,69	21,51	351,73		831,39	1087,7	258,45	9,74		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2026 г. День: вторник

Неделя: 1 день 2

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	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																
3.03	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		
185	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,64	8,09	28,69	214,13	0,12	1,66	45,5		179,94	216,68	32,59	0,71		
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	380	11,62	15,27	51,39	389,47	0,16	1,76	86,5		197,81	300,15	45,35	1,42		
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	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Обед																
82,43	Суп картофельный с вермишелью, говяжьей и укропом	10/150/1	4,38	3,2	13,78	101,44	0,07	5,95			19,02	60,19	18,79	0,96		
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		
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		
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		
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	25,2	24,08	79,34	634,92	0,4	36,58	182,46		139,89	400,47	84,32	8,46		
Уплотненный полдник																
230,16	Вареники ленивые отварные со стущеным 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		
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
722	Печенье "Ючка"	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	603,5	27,14	28,89	98,08	760,93	0,2	15,84	82,78		228,63	309,33	57,96	6,2		
	Итого за день		69,96	74,86	238,53	1907,78	0,84	56,92	393,94		819,53	199,84	217,17	16,29		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2026 г. День: среда

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	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	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 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		365	18,3	25,15	27,75	410,55	0,16	5,39	285,5		219,93	367,59	52,15	3,13		
Завтрак 2																
338,22	Фрукты свежие	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																
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, 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		
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		
199,11	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	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 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		671	34,26	18,58	100,75	707,25	0,49	8,99	31,16		156,34	399,58	122,03	9,38		
Уплотненный полдник																
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		
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		470	16,3	11,31	76,54	473,19	0,21	11,39	22,95		83,09	154,75	52,82	2,92		
Итого за день		69,66	55,84	224,64	1679,79	0,92	39,77	339,61			491,36	843,92	245	19,83		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2026 г. День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
1	Булгур с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02	40	6,2	16	2,6	0,26							
93	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	171,45	139,31	20,83	0,35							
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	137	112,1	20,02	0,44							
Итого за Завтрак			360	11,6	15,45	42,51	355,49	0,14	2,41	98	314,65	267,41	43,45	1,05					
Завтрак 2																			
338,22	Фрукты свежие	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																			
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						
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	20,21	16,59	74,89	529,75	0,3	9,9	24,61	125,45	310	91,61	5,72					
Уплотненный полдник																			
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31	38,77	222,41	45,69	0,98						
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6	4,94	53,81	18,76	0,48						
533,00	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						
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			560	36,81	26,56	69,99	666,28	0,27	10,99	110,59	149,66	428,91	85,33	2,51					
Итого за день			69,42	59,4	206,99	1640,32	0,77	37,3	233,2	621,76	028,32	38,39	13,68						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2026 г. День: пятница

Неделя 1, день 5

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

Неделя: 1

№ 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																
3,03	Бульброд 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		
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	165,58	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	380	13,8	18,36	54,82	439,72	0,19	2,93	104,4		281,62	331,85	60,18	1,49		
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		
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	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 гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная.	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	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	681	23,78	21,87	99,48	689,9	0,26	20,35	46,46		139,59	369,88	141,67	7,8		
Уплотненный полдник																
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35		
406	Печень тушёная в соусе	70/50	19,59	11,16	9,57	217,08	0,19	10,41	581,46		22,46	279,06	23,71	6,66		
205	Макаронные 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	550	30,98	28,22	90,16	738,59	76,84	13,94	0062,15		81,59	375,95	52,64	8,66		
	Итого за день		76,06	73,25	249,71	1962,41	77,35	38,12	0243,02		685,8	221,62	76,99	18,1		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2026 г. День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
1	Бултеррод 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																					
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 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 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							
312,23	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							
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							
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25															
Итого за Уплотненный полдник			497	15,45	24,6	80,99	607,2	0,19	6,95	46,95	96,48	194,58	51,46	1,91							
Итого за день			60,68	68,5	241,75	1826,42	0,81	21,17	335,15		825,65	123,37	239,17	10,31							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2026 г. День: вторник

Неделя 2 день 7

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
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		
42.03	Морковь припущенная с сахаром..	40	0,54	0,04	4,84	21,88	0,02	1,16			11,17	21,95	15,32	0,29		
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		
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	395	29	27,6	48,04	556,56	0,16	2,83	172,77		329,03	446,09	65,81	1,79		
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	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Обед																
67	Щи из свежей капусты с картошкой, 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	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,75	4,21	17,83	124,3	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12		
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	641	23,28	18,89	73,73	558,17	0,27	13,98	76,88		138,36	351,54	122,88	7,76		
Уплотненный полдник																
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35		
255.07	Печень по-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	Макаронные 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		
627.05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	35,07	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49		
	Итого за Уплотненный полдник	506	19,39	28,46	91,86	696,63	76,73	5,88	811,66		77,39	257,23	37,56	5,3		
	Итого за день		77,67	81,57	223,35	1933,82	77,24	25,43	103,57		797,98	244,76	255,79	15,06		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2026 г. День: среда

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
1	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									
93	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	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		400	19	22,61	46,55	465,69	0,2	3,45	214	457,27	419,21	62,53	2,25								
Завтрак 2																					
338,22	Фрукты свежие	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																					
54	Икра из свекры	45	0,85	1,99	4,73	40,23	0,02	0,1	18,59	21,67	10,3	0,67									
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	22,31	67,11	21,42	0,69									
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	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	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									
736,02	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	18,84	17,64	95,79	617,32	0,39	14,72	144,27	295,41	104,1	5,33									
Уплотненный полдник																					
268,67	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5	10,74	10	11,76	180	0,04	0,53	15,16	110,84	14,42	1,81									
336	Капуста тушеная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	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	126,11	215,72	56	3,95									
Итого за день			58,25	64,71	237,89	1767,03	0,83	66,7	759,65	952,34	240,63	15,93									

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2026 г. День: четверг

Неделя 2, день 9

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
1,06	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02	20	5	14,5	2,6	0,25									
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 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																					
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, 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	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08	51,74	122,3	40,75	1,74								
387,06	Напиток из 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								
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	20,78	12,47	73,07	487,67	0,25	20,19	29,52	115,37	269,14	87,7	5,14								
Уплотненный полдник																					
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11	16,12	27,55	16,37	0,42								
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								
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02			4	13	2,8	0,22								
011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13	36,71	55,85	9,05	0,69								
Итого за Уплотненный полдник		463,5	37,48	22,88	52,62	606,51	0,69	4,45	176,51	131,84	361,01	65,08	3,3								
Итого за день			72,27	53,66	187,31	1561,49	1,19	28,41	309,63	652,02	006,94	227,59	10,12								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2026 г. День: пятница

Неделя 2 день 10

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03	20	6,9	21	3,9	0,37									
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	100	50,22	79,8	8,68	1,12									
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	405	25,12	22,99	42	475,42	0,13	1,96	239,08		281,46	365,01	45,74	3,28							
Завтрак 2																					
401	Напиток кисломолочный 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																					
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							
298	Голубцы Ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом.	215	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		79	212,38	42,84	3,05							
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	626	26,81	15,32	71,36	530,6	0,23	22,76	25,91		138,62	357,72	88,77	6,35							
Уплотненный полдник																					
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35							
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9							
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							
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	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		71,07	59,65	224,37	1718,72	77,02	31,62	821,99		709,72	1048,9	196,61	12,07							