

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

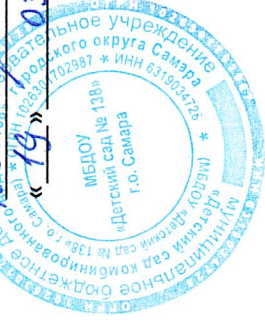
Г. Н. Аврискина

2026 г.



«СОГЛАСОВАНО»

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

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

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Уплотнённый полдник (гр.)
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным..	5/20	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом Плов из птицы, огурцы консервированные Компот из сухофруктов.. Хлеб пшеничный.. Ржаной хлеб	200/5/1
	Яйцо отварное	40		80/5
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5		230
	Чай с молоком	180		200
				20
		180	Печенье "Нежное"	50
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом Олады из печени с маслом Капуста тушеная белокочанная Напиток из апельсинов. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб	10/200/1
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5		150
	Чай с сахаром.	180		180/3,5
				20
				200
		180	Печенье "Нючка"	50
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом. Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные. Компот из изюма Хлеб пшеничный Ржаной хлеб	20/200/10/1
	Икра морковная	45		70
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105		150
	Чай с молоком..	200		200
				30
		200	Ватрушка с повидлом.	50
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Суп картофельный с клёцками, говядиной и укропом. Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек Компот из сухофруктов.. Хлеб пшеничный.. Ржаной хлеб	20/200/1
	Суп молочный с вермишелью	200		80/80
	Какао напиток с молоком	180		130
				180
				20
		180	Запеканка "Лакомка".	90
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом. Биточки из говядины с маслом сливочным Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная Сок фруктовый в ассортименте. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб	25/200/10/1
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5		50
	Чай с молоком	180		70/50
				130
				200
		180	Хлеб пшеничный	20
		180	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	200/1
	Яйцо отварное	40	Котлеты куриные с соусом	70
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	170
	Какао на молоке	180	Компот из яблок свежих	180
			Хлеб пшеничный..	30
		Ржаной хлеб	50	
Неделя 2 День 7	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1
	Морковь припущенная с сахаром..	40	Зразы "Пенивые" из говядины с яйцом..	100
	Запеканка из творога со сметаной .	150/15	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	Чай с молоком	180	Компот из сухофруктов...	180
			Хлеб пшеничный..	30
		Ржаной хлеб	50	
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Икра из свежкл	50
	Яйцо отварное	40	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1
	Суп молочный с вермишелью	200	Колобки куриные с томатным соусом.	70
	Какао на молоке	180	Пюре картофельное с маслом	150
			Сок фруктовый в ассортименте.	200
		Хлеб пшеничный	20	
		Ржаной хлеб	50	
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/1
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230
	Чай с молоком	180	Напиток из апельсина.	180
			Хлеб пшеничный..	30
			Ржаной хлеб	50
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1
	Яйцо отварное	40	Голубцы Ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом.	215
	Пудинг из творога с яблоками и стуженным молоком.	130/20	Напиток из шиповника.	180
	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	20
			Ржаной хлеб	50
			Икра кабачковая.	50
			Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165
			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
			Хлеб пшеничный.	40
			Бутерброд с повидлом.	30/20

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет (при рационе с уплотнённым полдником)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	75,64	82,67	246,09	2050,14
1 неделя 2 день	78,71	75,39	253,66	2027,17
1 неделя 3 день	76,23	60,49	238,37	1821,89
1 неделя 4 день	78,09	64,36	222,78	1801,85
1 неделя 5 день	82,57	77,12	260,39	2085,11
2 неделя 6 день	64,72	70,37	254,36	1928,84
2 неделя 7 день	94,68	91,53	238,85	2177,12
2 неделя 8 день	61,17	67,43	242,36	1840,22
2 неделя 9 день	80,21	60,2	217,91	1753,35
2 неделя 10 день	77,74	66,4	238,33	1881,05
Итого за 10 дней	769,76	715,96	2413,10	19366,74
Среднее значение	76,98	71,60	241,31	1936,67
Норма по СанПин	54	60	261	1800
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 при 70 %				
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 при 90 %	48,6	54	234,9	1620

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)											
	Завтрак					Обед					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 %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	432,25	24,01	101,8	5,66	737,38	40,97	778,71	43,26	2050,14	113,90		
2 день	451,12	25,06	122,46	6,80	692,66	38,48	760,93	42,27	2027,17	112,62		
3 день	463,3	25,74	88,8	4,93	763,12	42,40	506,67	28,15	1821,89	101,22		
4 день	367,79	20,43	88,8	4,93	638,72	35,48	706,54	39,25	1801,85	100,10		
5 день	459,82	25,55	94,2	5,23	789,26	43,85	741,83	41,21	2085,11	115,84		
6 день	526,68	29,26	84,6	4,70	677,75	37,65	639,81	35,55	1928,84	107,16		
7 день	666,79	37,04	122,46	6,80	661,52	36,75	726,35	40,35	2177,12	120,95		
8 день	477,99	26,56	75,6	4,20	687,53	38,20	599,1	33,28	1840,22	102,23		
9 день	462,11	25,67	76,5	4,25	573,78	31,88	640,96	35,61	1753,35	97,41		
10 день	511,64	28,42	91,62	5,09	585,13	32,51	692,66	38,48	1881,05	104,50		
Итого за 10 дней		267,75		52,60		378,16		377,42		1075,93		
Среднее значение		26,77		5,26		37,82		37,74		107,59		
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30		90		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 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														
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 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	18,76	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	200/5/1	11,06	10,06	9,55	172,98	0,08	9,08	48,97		27,75	119,14	18,43	1,46
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
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
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		666	30,6	23,05	97,11	737,38	0,35	12,31	78,09		139,71	431,23	127,91	6,99
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
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
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	23,72	34,77	92,7	778,71	0,36	12,68	101,88		149,03	352,38	89,7	3,18
Итого за день			75,64	82,67	246,09	2050,14	0,92	28,54	404,77		874,51	286,3	294,62	12,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Неделя 1, день 2

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ 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																
3,03	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		
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93		
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		430	13,82	16,76	61,25	451,12	0,2	2,31	95		256,17	371,64	56,14	1,64		
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																
82,42	Суп картофельный с вермишелью, говяжьей 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		
282,19	Оладьи из печени с маслом	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	82,36		19,05	279,6	17,99	5,8		
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		
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	31,75	23,12	84,61	692,66	0,51	40,29	236,56		154,7	506,04	99,66	10,63		
Уплотненный полдник																
230,16	Вареники ленивые отварные со сливочным маслом.	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 "Почка"	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			78,71	75,39	253,66	2027,17	0,99	61,18	456,54		892,7	376,91	243,3	18,68		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Весна

Неделя: 1 день 3

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	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	Бутерброд с сыром и маслом 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							
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							
394,05	Чай с молоком..	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 Завтрак			400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33						
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																					
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	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							
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							
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			741	37,36	20,83	101,78	763,12	0,52	11,01	36,27		171,59	440,55	133,47	10,2						
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							
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29							
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1							
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	17,4	11,76	82,81	506,67	0,3	11,39	22,95		99,26	207	64,15	3,82						
Итого за день				76,23	60,49	238,37	1821,89	1,05	41,96	357,26		537,61	1083,07	273,48	21,75						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

№ 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	Бултеррод с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02	0,02	40		6,2	16	2,6	0,26	
93	Сул молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4	
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44	
Итого за Завтрак		410	11,75	15,55	45,21	367,79	0,15	2,34	98		306,91	262,31	43,3	1,1	
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															
85,11	Сул картофельный с клецками, говяжьей и укропом.	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	
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06	
376,13	Компот из сухофруктов...	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12	
817,01	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		711	26,05	19,51	84,96	638,72	0,43	11,08	26,96		152,14	416,19	115,05	7,59	
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	
533,01	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	
606,02	Запеканка "Лакомка".	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 Уплотненный полдник		580	39,49	28,5	73,01	706,54	0,29	11,03	89,88		168,34	468,14	89,36	2,74	
Итого за день			78,09	64,36	222,78	1801,85	0,93	38,45	214,84		659,39	168,64	265,71	15,83	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Сезон: Весна

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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		
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84		
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		430	13,93	17,82	60,93	459,82	0,2	2,63	99,8		258,97	327,8	63,41	1,64		
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																
67,21	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом.	25/200/107	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57		
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		
313,46	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2		
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		
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		796	30,15	26,28	103,25	789,26	0,31	20,27	54,37		167,26	457,62	169,74	9,55		
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 тушеная 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		
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
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		570	30,99	28,22	90,96	741,83	76,84	13,94	0062,15		81,76	376,2	52,77	8,68		
Итого за день			82,57	77,12	260,39	2085,11	77,41	37,74	0246,33		690,99	305,63	308,42	20,02		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Неделя 2 день 6

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 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							
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																					
81,11	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	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							
312,41	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210	3,62	4,95	15,34	120,39	0,15	6,68	25,94		53,72	97,3	36,34	1,36							
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29							
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22							
280,08	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25															
Итого за Уплотненный полдник		577	16,2	25,29	86,84	639,81	0,22	8,26	50,39		110,49	216,16	61,31	2,29							
Итого за день			64,72	70,37	254,36	1928,84	0,99	24,59	338,69		870,58	238,08	274,76	12,34							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: Весна

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Бутерброд с сыром и маслом 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		
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		
237,1	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		
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																
		435	36,2	32,15	58,16	666,79	0,18	2,92	201,6		370,92	542,44	75,75	2,13		
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																
67,21	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом.	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		
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		
817,01	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																
		726	29,87	23,06	78,83	661,52	0,4	11,8	81,99		172,72	468,71	148,39	9,8		
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		
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		
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		
627,06	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,08	0,04	8,69	35,44		0,73			12,3	2,99	3,95	0,4		
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	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49		
Итого за Уплотненный полдник																
		537	22,61	29,7	92,14	726,35	76,77	6,67	630,5		79,71	318,63	40,79	6,67		
Итого за день																
			94,68	91,53	238,85	2177,12	77,43	24,13	6956,3		876,55	519,68	294,47	18,81		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

Сезон: Весна

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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							
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	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 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			450	19,15	22,71	49,25	477,99	0,21	3,38	214		449,53	414,11	62,38	2,3						
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																					
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73							
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	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							
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	Пюре картофельное с маслом	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01							
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							
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			756	20,6	20,66	100	687,53	0,45	23,14	49,2		163,62	340,66	121,42	6,19						
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 тушеная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14							
533,03	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34							
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			500	19,62	23,66	76,91	599,1	0,18	35,47	25,42		127,42	16,12	56,49	3,98						
Итого за День			61,17	67,43	242,36	1840,22	0,92	181,99	288,62		808,57	016,89	266,29	13,07							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 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																
1,05	Бутерброд 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 пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15		
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	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	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																
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	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		
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		
817,01	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	721	24,97	15,17	79,57	573,78	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84		
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		
392,23	Чай с сахаром и 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		
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	500	38,63	23,34	69,1	640,96	0,78	6,65	176,51		151,08	414,72	77,37	4,27		
	Итого за день		80,21	60,2	217,91	1753,35	1,44	32,95	339,74		735,96	194,2	271,48	13,04		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Сезон: Весна

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38		
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		
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
	Итого за Завтрак	430	25,17	26,61	42,86	511,64	0,13	1,96	259,08		282,83	366,76	45,87	3,31		
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																
76,2	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	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		
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		
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	691	31,24	17,55	70,77	585,13	0,27	20,93	28,51		147,03	414,18	101,84	7,36		
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)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44		
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	505	16,11	17,74	117,14	692,66	76,64	6,66	521		71,98	174,48	40,18	2,5		
	Итого за день		77,74	66,4	238,33	1881,05	77,08	30,09	844,59		725,04	121,02	13,09	13,35		