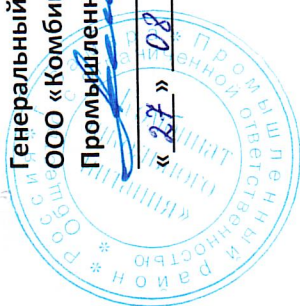


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 27 » 08 2026 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МБДОУ « 138 »

Т. А. Веселова

« 08 » 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 «ОСЕНЬ-ЗИМА»

Согласовано с родителями

Данюкова О.М.

Данюкова К.Ю.

Данюкова Л.М.

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 2.3/2.4.4282-26

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	66,28	80,37	246,5	1971,30
1 неделя 2 день	70,15	67,09	258,67	1911,85
1 неделя 3 день	71,75	57,53	227,57	1714,96
1 неделя 4 день	65,58	59,16	207,24	1623,68
1 неделя 5 день	71,08	62,26	229,21	1761,45
2 неделя 6 день	60,42	69,83	239,18	1827
2 неделя 7 день	73,29	76,55	229,88	1901,69
2 неделя 8 день	50,10	52,84	227,91	1587,6
2 неделя 9 день	57,49	43,77	222,16	1512,49
2 неделя 10 день	75,12	75,13	247,2	1965,44
Итого за 10 дней	661,26	644,53	2335,48	17777,42
Среднее значение	66,13	64,45	233,55	1777,74
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26	42	47	203	1400
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 90 %	37,8	42,3	182,7	1260
Отклонения от нормы (8%)	76,28	53,46	27,85	41,59

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня(до Злет)									
	Завтрак		Завтрак 2		Обед		Уплотнённый полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	458,42	32,74	101,8	7,27	572,95	40,93	838,13	59,87	1971,30	140,81
2 день	389,47	27,82	136,4	9,74	642,77	45,91	743,21	53,09	1911,85	136,56
3 день	436,76	31,20	88,8	6,34	711,73	50,84	477,67	34,12	1714,96	122,50
4 день	335,24	23,95	88,8	6,34	570,63	40,76	629,01	44,93	1623,68	115,98
5 день	439,72	31,41	94,2	6,73	564,8	40,34	662,71	47,34	1761,45	125,82
6 день	526,68	37,62	76,4	5,45	612,29	43,74	611,68	43,69	1827	130,50
7 день	547,55	39,11	76,82	5,49	576,21	41,16	701,11	50,08	1901,69	135,84
8 день	255,83	18,27	75,6	5,40	621,8	44,41	634,33	45,31	1587,6	113,40
9 день	390,81	27,92	76,5	5,46	492,15	35,15	553,03	39,50	1512,49	108,04
10 день	638,85	45,63	91,62	6,54	609,4	43,53	625,56	44,68	1965,44	140,39
Итого за 10 дней		315,67		64,78		426,77		462,60		1269,82
Среднее значение		31,57		6,48		42,68		46,26		126,98
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26		20		5		35		30		90

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Уплотнённый полдник (гр.)
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным. 5/30 Яйцо вареное 40 Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным. 150/5 Чай с молоком и сахаром. 180	Напиток кисломолочный 200 Ряженка	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом. 150/5/1 Плов из птицы, огурец консервированный. 200 Компот из сухофруктов... 180 Хлеб пшеничный.. 30 Хлеб ржаной 40	Икра кабачковая. 50 Суфле рыбные с маслом 80/5 Макароны отварные с маслом сливочным 130 Кисель из сока натурального. 180 Хлеб пшеничный 20 Печенье "Нежное" 50
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 5/10/30 Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке 150/5 Чай с сахаром. 180	Сок в ассортименте 200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и зеленью 10/150/1 Оладьи из пшена с маслом 100/5 Капуста тушеная белокочанная. 130 Напиток из апельсина. 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Вареники ленивые отварные со свежим молоком. 150 Чай с сахаром и лимоном. 180/3,5 Хлеб пшеничный 20 Фрукты свежие. 150 Печенье "Ночка" 50
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 5/10/30 Икра морковная 45 Омлет натуральный с маслом сливочным. 105 Чай с молоком и сахаром. 180	Фрукты свежие 200	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, укропом. 15/150/5/1 Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатным 80/30 Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные. 130/20 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Котлеты куриные с соусом 70 Рагу овощное.. 150 Чай с сахаром. 180 Хлеб пшеничный 20 Ватрушка с повидлом. 50
	Бутерброд с маслом сливочным 10/20 Яйцо отварное 40 Суп молочный с вермишелью на цельном молоке 150 Чай с сахаром. 180	Фрукты свежие 200	Салат из белокочанной капусты с морковью. 50 Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью. 15/150/1 Жаркое по-домашнему из цыплят... 200 Компот из сухофруктов.. 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Рыба тушеная с овощами 80/80 Отварной рис 130 Чай со смородиной. 180 Хлеб пшеничный 20 Ватрушка с творогом. 50
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 5/10/30 Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке 150/5 Чай с молоком и сахаром. 180	Питьевой йогурт 150	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом 15/150/5/1 Запеканка картофельная с печеню и соусом 200 Сок фруктовый в ассортименте. 200 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Биточки из говядины с маслом сливочным 75/5 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная 210 Чай с сахаром. 180 Хлеб пшеничный 20 Булочка "Домашняя". 50
Неделя 1 День 5				

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.	Ежики Морские из рыбы с соусом сметанным
	Яйцо отварное	40	Котлеты куриные с томатным соусом	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150
	Какао на молоке	180	Компот из яблок свежих	180
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	Икра кабачковая.
	Салат из моркови с сахаром..	25	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	Печень по-строгановски с соусом
	Запеканка из творога со сметаной	120/20	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	Макароны отварные с маслом сливочным
	Чай с молоком и сахаром.	180	Компот из сухофруктов..	Чай с яблоками и сахаром.
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Икра из свёклы	Печенье "Детское"
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.	Котлеты из говядины с маслом сливочным.
	Чай с сахаром.	180	Колобки куриные с томатным соусом.	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек
			Пюре картофельное с маслом сливочным.	Чай со смородиной.
			Сок фруктовый.	Хлеб пшеничный
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, укропом.	Булочка "Домашняя"
	Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	Котлеты "Любительские" рыбные
	Чай с молоком и сахаром.	180	Напиток из апельсина.	Отварной рис
			Хлеб пшеничный	Чай с сахаром и лимоном.
			Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом.	Булочка "Молочная"
	Яйцо отварное	40	Биточки из говядины рубленные с луком	Икра кабачковая.
	Пудинг из творога с яблоками и стухнутым молоком.	130/20	Капуста тушеная белокочанная	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.
	Какао на молоке	180	Напиток из шиповника.	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).
			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
			Хлеб ржаной	Бутерброд с повидлом.
				50
				165
				180
				20
				30/20

		Пищевые					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		
209,01	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 и сахаром.	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		410	16,27	20,14	53,02	458,42	0,18	2,95	184,8			339,67	325,26	50,31	2,26		
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		
291,5	Плов из птицы, огурец консервированный	200	10,55	12,35	30,45	275,15	0,08	4,23	16,37			29,85	139,77	38,79	1,35		
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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11					20	65	14	1,1		
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		606	19,63	17,51	84,97	572,95	0,3	11,48	21,77			135,96	17,28	93,11	5,64		
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		
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		
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		
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	2,84	1,6	9,8	64,94	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		515	24,58	37,72	100,07	838,13	76,69	4,84	548,79			123,96	270,54	62,04	2,65		
Итого за день			66,28	80,37	246,46	1971,3	77,21	19,87	795,36			847,59	097,08	233,46	10,75		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЖУ	Б	Ж		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	K	Na	Cl
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:		390	11,62	15,27	51,39	389,47	0,16	1,76	86,5		197,81	300,15	45,35	1,42		
Завтрак 2																
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Обед																
82,43	Суп картофельный с вермишелью, говяжьей и зеленью	10/150/1	4,38	3,2	13,78	101,44	0,07	5,95			19,02	60,19	18,79	0,96		
282,19	Оладьи из печени с маслом	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8		
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	2,84	1,6	9,8	64,94	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	30,32	22,03	80,81	642,77	0,47	38,64	236,46		144,35	469,89	88,82	9,91		
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
338,23	Фрукты свежие.	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	10,5			24	16,5	13,5	3,3		
1 008	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	33,54	282,6	0,05		6		8,73	34,3	6,62	0,57		
Итого за Уплотненный полдник		553,5	27,61	29,39	93,87	743,21	0,19	12,34	88,6		220,64	301,57	53,24	5,04		
Итого за день			70,15	67,09	258,67	1911,85	0,86	56,74	411,56		602,8	1095,6	205,41	17,17		

содержание блюда

Масса порции

вещества

не

в граммах

			Пищевые вещества (г/100 г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В	Р	М	С	А	Е	Ca	Fe	Na	K	Mg	P		
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					
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					
130	Чай с молоком и сахаром.	130	2,73	2,06	1,35	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36					
375	Итого за Завтрак	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 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, опурцы 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	2,84	1,6	9,8	64,94	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	34,93	19,28	99,64	711,73	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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22					
458	Ватрушка с повидлом.	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 Уплотненный полдник	470	16,97	12,01	75,43	477,67	0,22	11,53	25,09		95,92	164,37	54,32	2,93					
	Итого за день		71,75	57,53	227,57	1714,96	0,94	39,91	341,75		506,09	960,04	247,8	19,96					

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Д	В1	С	А	Е	Д
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	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35		
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		387,45	13,07	16,50	34,29	335,24	0,12	1,01	176		232,29	221,35	35,47	2		
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																
45	Салат из белокачанной капусты с морковью.	50	0,72	2,54	4,3	42,94	0,01	12,13			22,74	14,76	8,24	0,29		
85,12	Суп картофельный с клецками, говяжьей 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		
259,78	Жаркое по-домашнему из цыплят...	200	10,06	11,19	19,35	218,35	0,12	3,5	17,34		25,12	137,82	36,96	1,73		
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	2,84	1,6	9,8	64,94	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		656	20,05	19,73	78,22	570,63	0,27	20,53	24,61		138,76	295,62	89,95	5,69		
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		
533,02	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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22		
1 424	Ватрушка с творогом.	50	6,34	3,47	20,73	139,51	0,08	0,09	16,8		38,97	68,37	8,9	0,49		
Итого за Уплотненный полдник		540	31,66	22,43	75,13	629,01	0,31	10,94	69,71		98,43	361,21	80,57	2,48		
Итого за день			65,58	59,16	207,24	1623,68	0,76	46,48	270,32		507,93	916,41	223,99	14,57		

№ п/п	Наименование блюда	Количество	Пищевые вещества					Энергетическая ценность					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	Б	М	С	Д	К	В	Р	С	А	В	С	Д	К	Са	Ф	С	Д	К
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 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 и сахаром.	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		235,03	13,8	19,36	54,82	439,72	0,19	2,93	104,4		281,65	231,45	50,18	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								
291,46	Запеканка картофельная с печеню и соусом	200	17,93	6,34	19,32	206,06	0,22	3,48	800,66		32,56	214	36,24	3,68								
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	2,84	1,6	9,8	64,94	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		631	27,26	12,41	86,03	564,82	0,39	19,1	806,07		127,2	364,25	93,43	7,06								
Уплотненный полдник																						
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								
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	2,84	1,6	9,8	64,94	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		540	22,52	26,69	83,11	662,71	0,2	6,86	46,35		78,56	289,01	110,13	5,97								
Итого за день			71,08	62,26	229,21	1761,45	0,84	29,79	986,82		670,38	129,12	286,24	14,67								

сравнение блюд

Масса порции

вещества

№ рецепта

Полное наименование

400

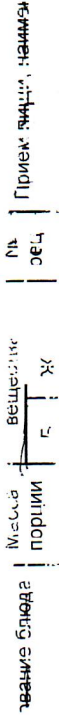
100

100

100

100

№ п/п	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
			М	Ж	Р	Б	У	В1	В2	В3	В6	В9	В12	С	А	Е	Д	Ca	P	Mg	Na	K	Cl	S	Fe	Zn	Se			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
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																
405	Итого за Завтрак	405	20,9	25,59	53,11	526,68	0,27	4,1	223		451,26	593,16	89	2,3																
Завтрак 2																														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,03	0,45	30		186	138	21	0,15																
150	Итого за Завтрак 2	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,03	0,45	30		186	138	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																
305,04	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 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	2,84	1,6	9,8	64,94	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																
611	Итого за Обед	611	20,05	15,02	99,19	612,29	0,29	9,13	39,12		97,85	310,56	76,72	5,26																
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22																
280,08	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25																								
497	Итого за Уплотненный полдник	497	16,12	25,3	79,88	611,68	0,19	6,95	46,95		96,48	194,58	51,46	1,91																
	Итого за день		60,42	69,83	239,18	1827	0,78	20,63	339,07		831,59	1112,3	238,18	10,22																



№	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	С	А		В1	С	А	Е	С	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		
41,01	Салат из моркови с сахаром..	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6				6,39	12,54	8,76	0,17		
237	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 и сахаром.	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		441,30	29,67	27,59	46,04	547,55	0,15	2,27	172,77			327,25	336,89	59,25	1,67		
Завтрак 2																	
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15				18,96	2,55	4,69	0,48		
Итого за Завтрак 2		200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15				18,96	2,55	4,69	0,48		
Обед																	
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	3,25	3,59	5,73	68,22	0,04	11,62	5,01			36,64	50,05	17,59	0,8		
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27			19,95	116,37	12,75	1,95		
314	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		
376,13	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	2,84	1,6	9,8	64,94	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	23,95	19,59	76,01	576,21	0,27	13,98	76,88			138,33	351,54	122,85	7,77		
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	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		
627,05	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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02					4	13	2,8	0,22		
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01			11,62	35,55	4,86	0,49		
Итого за Уплотненный полдник		506	20,06	29,16	89,61	701,11	76,73	5,88	1811,66			77,39	257,23	37,56	5,3		
Итого за день			73,29	76,55	229,88	1901,69	77,16	22,28	1061,31			558,93	1048	224,35	15,22		

Итого за день

Всего блюд

Всего порций

Всего калорий

Всего жиров

Всего углеводов

Всего белков

Всего витаминов

Всего минеральных веществ

Итого за день

Всего блюд

Всего порций

Всего калорий

Всего жиров

Всего углеводов

Всего белков

Всего витаминов

Всего минеральных веществ

ООО "Комбинат школьного питания"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2026 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 2

2 неделя 8 день

Рацион. Основное

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№	Наименование блюда	Масса г	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В	С	А		Е	Са	Р	К	Мg	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					
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					
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		355	7,17	10,15	33,95	255,83	0,09	1,01	56		187,32	156,28	26,79	0,87					
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 свёклы	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	5,52		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	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	2,84	1,6	9,8	64,94	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	19,51	18,34	94,68	621,8	0,39	14,72	45,68		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	22,85		15,16	110,84	14,42	1,81					
464,08	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек	150	4,31	4,44	22,53	147,32	0,09	2	18,36		22,92	88,8	31,9	1,04					
533,07	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	2,84	1,6	9,8	64,94	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	21,62	23,95	83,08	634,33	0,23	11,02	43,71		63,26	247,6	59,27	3,85					
Итого за день			50,1	52,84	227,91	1587,56	0,79	146,75	145,39		462,85	745,29	216,16	10,6					

Масса порции

Масса порции

Масса порции

Масса порции

ООО "Комбинат школьного питания"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Основное десятидневное меню 2026 г. День: четверг
2 неделя 9 день
Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 2																
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К		
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 пшеничная 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 и сахаром	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	2,84	1,6	9,8	64,94	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	21,45	13,17	71,96	492,15	0,25	20,19	29,52			115,37	269,14	87,7	5,14	
Уплотненный полдник																
256	Котлеты "Любительские" рыбные	80	10,66	3,07	4,57	88,55	0,06	0,57	32,28			37,84	150,84	25,47	0,75	
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6			4,94	53,81	18,76	0,48	
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02					4	13	2,8	0,22	
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		463,5	22,03	12,29	88,58	553,03	0,53	2,2	68,88			94,89	276,49	59,56	2,4	
Итого за день			57,49	43,77	222,16	1512,49	1,03	26,16	202			615,07	922,4	222,07	9,22	

Рацион: Основное десятидневное меню 2026 г. День: пятница

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 2

№ п/п	Наименование блюда	Масса	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 сухим молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07		119,08		213,47	261,74	29,8	1,52		
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		410	31,09	33,02	54,32	638,85	0,21	4,4	297,08		501,19	548,14	72,8	3,54		
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 говяжьей 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		
282	Биточки из говядины рубленные с луком	70	10,75	9,63	11,09	174,03	0,05	0,65	4,98		24,74	109,79	14,61	1,65		
336	Капуста тушенная 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 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	2,84	1,6	9,8	64,94	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	24,22	20,07	82,98	609,41	0,25	27,94	10,44		159,15	304,53	85,37	5,94		
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	2,84	1,6	9,8	64,94	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	14,59	17,54	102,34	625,56	76,62	6,36	521		66,44	160,57	36,9	2,26		
Итого за день			75,12	75,13	247,2	1965,44	77,12	39,24	864,52		949,98	178,84	220,27	11,92		