

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«30» октября 2024 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «102630»

МБДОУ «ЦРР - детский сад»

«30» октября 2024 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, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД «ОСЕНЬ-ЗИМА»

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П.Могильного) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из чёрной смородины	100	Суп картофельный с вермишелью с укропом	200/1	Печенье	45	Суфле рыбное	70
	Яйцо варёное	40			Плов из птицы с огурцом консервированным.	200			Пюре картофельное с маслом, зелёный горошек	150
	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5			Компот из сухофруктов	180			Кисель из натурального сока	200
	Чай с молоком	180/10			Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	40
	Чай с молоком	180/10			Хлеб ржаной.	20				
Неделя 1 день 2	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Сок фруктовый	100	Салат из отварной свеклы	50	Печенье «Ночка»	50	Сыр порционно	10
	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150			Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1			Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180
	Чай со смородиной	180			Котлеты куриные с томатным соусом	70			Чай с лимоном и сахаром	200/11/9
	Яблоки свежие (нарезка)	50			Каша пшеничная вязкая	150			Хлеб пшеничный	40
					Напиток из апельсинов	180				
					Хлеб пшеничный	30				
		Хлеб ржаной.	30							
Неделя 1 День 3	Салат из моркови с сахаром	40	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	Ватрушка с повидлом	50	Рыба тушеная с овощами и томатом	80
	Омлет натуральный	60			Тефтели мясные, соус томатный	70			Рис отварной	150
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5			Гороховое пюре, огурец свежий	150			Чай с яблоками и сахаром	180/8/6
	Чай с сахаром	180/10			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	40
	Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	40				
	Хлеб пшеничный	20			Хлеб ржаной.	30				
Неделя 1 день 4	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Салат из свежей капусты с морковью	50	Булочка "Домашняя"	50	Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным	70
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5			Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150
	Какао напиток с молоком	180			Жаркое по-домашнему с цыплятами	200			Чай с сахаром	200/11
	Яблоки свежие (нарезка)	50			Компот из сухофруктов	180			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный	40				
		Хлеб ржаной.	30							
Неделя 1 день 5	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Сок фруктовый	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	Запеканка «Лакомка»	70	Икра кабачковая	50
	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	200/5			Биточки «Детские» соусом томатным	70			Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165
	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150			Напиток клюквенный Школьный	200
					Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	40
		Хлеб пшеничный	40							
		Хлеб ржаной.	40							

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из шиповника	100	Салат «Витаминный» с луком	50	Печенье	45	Ежики Морские с томатным соусом	80
	Яйцо варёное	40			Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1			Пюре картофельное с маслом и огурцом консервированным	150
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5			Биточки куриные с томатным соусом	70			Кисель из натурального сока	200
	Чай с молоком	180/10			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130			Хлеб пшеничный	40
					Напиток из лимонов свежих	180				
		Хлеб пшеничный	40							
		Хлеб ржаной.	40							
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яблоки свежие нарезка.	100	Суп полевой на бульонес укропом	200/1	Печенье «Детское»	50	Икра кабачковая	50
	Салат из моркови с сахаром	45			Птица тушёная с овощами с огурцом свежим	200			Макароны отварные с сыром,с маслом	165
	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком	100/10			Компот из сухофруктов	180			Чай с лимоном и сахаром	180/10/7
	Чай с сахаром	200/11			Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	40
					Хлеб ржаной.	40				
Неделя 2 день 8	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Апельсин свежий нарезка	100	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	Булочка "Домашняя"	50	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Суп молочный с гречневой крупой	200			Колобки куриные с соусом сметанным.	70			Рагу из овощей	130
	Какао напиток с молоком	180			Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек консервированный	150			Чай с сахаром	200/11
					Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный	40				
		Хлеб ржаной.	40							
Неделя 2 день 9	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	200/1	Булочка «Вкусная»	50	Печень по-строгановски	70
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5			Плов из птицы, свежий огурец	200			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150
	Чай с сахаром	180/10			Напиток клюквенный Школьный	180			Напиток из лимонов	200
	Яблоки свежие (нарезка)	50			Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб ржаной.	30				
Неделя 2 день 10	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Сок фруктовый	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Булочка «Молочная»	50	Гуляш из филе птицы	70
	Омлет натуральный	60			Биточки «Детские» с соусом томатным	70			Макароны отварные с маслом	150
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5			Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145			Чай с яблоками и сахаром	180/8/6
	Чай со смородиной	180			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	40
					Хлеб пшеничный	20				
		Хлеб ржаной.	20							

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	55,92	50,23	283,32	1816,72
1 неделя 2 день	55,81	60,12	279,1	1880,62
1 неделя 3 день	60,16	42,98	288,98	1783,53
1 неделя 4 день	50,8	54,21	275,11	1792,1
1 неделя 5 день	53,18	47,96	288,06	1796,68
2 неделя 6 день	53,49	55,35	281,04	1836,46
2 неделя 7 день	52,86	52,63	275,14	1785,75
2 неделя 8 день	48,44	60,15	255,56	1760,72
2 неделя 9 день	45,73	45,06	293,58	1762,84
2 неделя 10 день	66,23	45,94	284,74	1825,09
Итого за 10 дней	542,62	514,63	2804,63	18040,51
Среднее значение	54,26	51,46	280,46	1804,05
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)				

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		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	431,83	23,7	33,4	1,8	604,46	33,3	269,86	14,9	477,17	26,3	1816,72	100
2 день	430,08	22,5	68,2	3,5	615,67	33	344,26	18	422,41	23	1880,62	100
3 день	377,68	21,2	41,7	2,3	668,51	37,5	243,03	13,6	452,61	25,4	1783,53	100
4 день	471,91	26,3	47,72	2,7	642,16	35,8	273,18	15,2	357,13	20	1792,1	100
5 день	366,74	20	68,2	3,8	661,43	37	221,68	12,2	478,63	27	1796,68	100
6 день	436,17	23,8	41,7	2	656,36	35,7	269,86	14,5	432,37	24	1836,46	100
7 день	423,51	23,7	44,4	2,1	542,37	30,4	317	17,8	458,47	26	1785,75	100
8 день	418,37	23,7	37,8	2	647,44	36,8	279,24	15,5	377,87	22	1760,72	100
9 день	365,19	20,8	41,7	2,4	661,37	37,5	301,27	17	393,31	22,3	1762,84	100
10 день	425,88	23,3	68,2	3,7	635,77	34,8	259,88	14,2	435,36	24	1825,09	100
Итого за 10 дней		229		26,3		351,8		152,9		240		
Среднее значение		22,9		2,63		35,18		15,29		24		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г.
 День: понедельник
 Сезон: Осень-Зима
 1-ая неделя первый день
 Неделя: 1
 Возраст: 3-7 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														
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
185,65	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5	4,28	5,97	22,92	162,53	0,05	0,86	33,2		90,84	80,39	14,12	0,34
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		420	14,38	18,03	53,01	431,83	0,15	2,09	171,6		264,29	266,46	41,82	2,2
Завтрак 2														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Обед														
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
291,43	Плов из птицы с огурцом консервированным	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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		631	19,27	14,41	97,51	604,46	0,31	10,83	28,82		125,83	317,21	116,94	5,19
Полдник														
996,01	Печенье "К кофе"	45	3,75	8	34,5	225								
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		256	3,82	8,02	45,6	269,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Ужин														
268,66	Суфле рыбное	70	11,14	4,23	4,52	100,71	0,05	0,23	44,19		48,07	142,79	26,53	0,65
312,37	Картофельное пюре с маслом, 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
382,04	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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		460	18,36	9,73	79,03	477,17	0,24	7,93	66,51		119,78	268,44	67,59	2,4
Итого за день			55,92	50,23	283,32	1816,72	0,7	41,88	266,93		529,85	858,3	234,17	10,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя второй день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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	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
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		415	20,84	15	52,93	430,08	0,11	14,6	89,22		157,6	223,85	34,53	2,4
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
33,02	Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			17,05	19,46	9,92	0,65
99,29	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1	3,21	2,11	9,24	68,79	0,06	9,05			25,24	43,66	18,4	0,68
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
464	Каша пшеничная вязкая	150	4,31	5,08	24,76	162	0,12		21,2		22,09	89,19	32,33	1,06
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		712	19,21	18,83	92,34	615,67	0,39	15,95	42,02		119,38	307,4	103,48	5,66
Полдник														
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Итого за Полдник		250	3,14	15,94	47,06	344,26	0,05	1,43	0,18		19,64	37,61	10,3	0,73
Ужин														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		450	12,32	10,15	70,47	422,41	29,48	5,8	318,2		46,98	135,77	30,94	1,84
Итого за день			55,81	60,12	279,1	1880,62	30,05	39,78	449,62		363,6	716,63	188,25	11,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: среда
Сезон: Осень-Зима
1-ая неделя третий день
Неделя: 1
Возраст: 3-7 лет

№ реп.	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														
41	Салат из моркови с сахаром.	40	0,5	0,04	4,55	20,56	0,02	0,96			10,22	20,06	14,01	0,27
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185,67	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом.	150/5	3,78	6,01	22,63	159,73	0,05	0,86	33,2		90,77	85,21	16,68	0,71
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак		465	12,58	13,93	50,48	377,68	0,13	1,98	163,8		166,3	228,01	45,19	2,66
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
57,22	Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком	200/1/1	1,45	2,04	11,33	69,48	0,04	9,09	0,05		41,75	42,49	22,22	0,94
2 955	Тефтели мясные, соус томатный	70	5,55	5,9	8,22	108,18	0,02	0,67	16,84		6,8	43,58	7,25	0,71
199,12	Гороховое пюре, огурец свежий порционно.	150	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2		66,95	138,18	56,92	4,26
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		672	26,47	13,51	110,25	668,51	0,47	10,46	35,39		156,93	320,87	115,48	8,09
Полдник														
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
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
Итого за Полдник		250	3,71	2,23	52,03	243,03	0,07	3,96	6,3		26,93	33,37	10	0,82
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2		5,57	62	21,63	0,55
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		464	17,06	13,17	66,45	452,61	0,16	1,8	41,86		43,98	201,85	53,59	1,83
Итого за день			60,16	42,98	288,98	1783,53	0,84	18,3	247,35		404,81	785,8	226,96	13,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

1 неделя четвёртый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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														
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
185,68	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,4	6,86	34,6	225,74	0,13	1,11	37		141,11	212,43	32,44	0,84
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
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		470	12,56	15,43	70,7	471,91	0,23	8,32	79,02		293,01	351,03	60,86	2,75
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,73	2,54	4,31	43,02	0,01	12,15			22,58	14,74	8,24	0,29
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
259,68	Жаркое по-домашнему из цыплят..	200	10,06	13,98	19,35	243,46	0,12	3,5	17,34		25,12	137,87	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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		716	21,8	21,11	91,22	642,16	0,33	23,38	23,16		141,75	320,23	99,22	5,64
Полдник														
469	Булочка"Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		250	3,67	7,9	46,85	273,18	0,08	2,6	2,5		24,42	36,34	11,96	0,9
Ужин														
288	Фрикадельки из говядины с соусом сметанно-томатным.	70	5,5	4,46	4,96	81,98	0,02	0,12	19,27		13,74	59,81	8,34	0,91
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		461	12,68	9,73	54,69	357,13	0,25	0,15	40,27		62,31	237,22	99,31	4,76
Итого за день			50,8	54,21	275,11	1792,1	0,89	54,45	144,95		531,41	951,59	275,41	14,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя пятый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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														
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
175,23	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,8	7,16	33,12	220,12	0,12	1,11	37		116,29	146,39	36,7	0,82
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		434	8,16	11,7	57,2	366,74	0,15	1,73	57		134,21	170,03	44,11	1,54
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
67,16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	1,46	2,79	7,83	62,27	0,05	14,87	5,02		43,49	38,19	19,36	0,62
579,05	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
313,39	Каша перловая рассыпчатая, 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
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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		687	19,49	15,19	111,68	661,43	0,26	16,21	31,04		136,9	327,01	85,63	5,06
Полдник														
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
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Полдник		260	12,22	8,32	24,48	221,68	0,04	0,17	57,68		101,15	138,54	17,02	0,8
Ужин														
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
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		455	13,01	12,55	78,4	478,63	76,6	5	501		57,84	143,61	33,49	1,79
Итого за день			53,18	47,96	288,06	1796,68	77,07	25,11	646,72		450,1	791,19	189,25	9,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя шестой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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	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
185,7	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	4,83	7,07	20,98	166,87	0,12	0,81	32,5		93,97	133,57	39,26	0,94
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		420	14,93	19,13	51,07	436,17	0,22	2,04	170,9		267,42	319,64	66,96	2,8
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
517,0	Салат "Витаминный" с луком.	50	0,77	3,04	4,14	47	0,01	18,45			24,16	15,1	7,13	0,3
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
305,13	Биточки 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
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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		711	22,5	18,49	99,95	656,36	0,42	27,61	39,12		111,37	309,76	136,18	6,76
Полдник														
996,01	Печенье "К кофе"	45	3,75	8	34,5	225								
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		256	3,82	8,02	45,6	269,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Ужин														
415,0	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом	80	5,14	4,05	5,33	78,33	0,03	0,41	17		21,42	66,52	16,11	0,39
312,23	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		470	11,9	9,57	74,65	432,37	0,2	7,1	39,5		94,61	184,63	55,78	2,13
Итого за день			53,49	55,35	281,04	1836,46	0,85	36,88	249,52		495,2	818,45	265,11	12,31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя седьмой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	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														
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
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3
776	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/10	14,39	10,35	23,31	243,95	0,04	0,28	57,77		147,34	190,88	22,81	0,64
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак		401	17,31	14,91	55,02	423,51	0,09	1,39	77,77		176,87	237,17	45,96	1,61
Завтрак 2														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Обед														
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81
302,16	Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17		44,2	111,71	35,76	1,53
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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		661	18,53	10,49	93,45	542,37	0,31	17,4	23,57		132,39	269,37	89,44	5,46
Полдник														
735	Печенье"Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		250	3,54	14,28	43,58	317	0,05	9,43	75,01		24,68	39,57	9,77	0,83
Ужин														
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
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,21	41,5		2,83			12,88	3,76	3,9	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		452	13,08	12,55	73,29	458,47	76,6	6,4	501		59,8	146,32	33,93	1,98
Итого за день			52,86	52,63	275,14	1785,75	77,08	41,62	677,35		409,74	703,43	188,1	12,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя восьмой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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														
3,03	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
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,11	0,91	36		174,8	174,36	52,22	1,22
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		425	14,38	17,29	51,31	418,37	0,2	2,41	99		318,8	367,46	81,64	2,1
Завтрак 2														
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Обед														
85,06	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	2,09	2,89	11,46	80,25	0,07	5,66	9,12		33,45	47,31	18,37	0,61
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,52	8,2	6,51	121,96	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
464,08	Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	150	4,31	4,44	22,53	147,32	0,09	2	18,36		22,92	88,8	31,9	1,04
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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	18,38	17,28	104,57	647,44	0,31	11,83	45,52		109,1	265,71	87,5	5,01
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		250	3,79	7,92	47,39	279,24	0,09	3	2,5		26,96	37,34	13,08	0,62
Ужин														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
344	Рагу из овощей	130	2,44	5,55	12,99	111,67	0,06	10,78	0,05		42,96	54,73	25,91	1
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		456	10,99	17,46	44,19	377,87	0,22	11,21	7,29		93,09	187,36	53,43	3,27
Итого за день			48,44	60,15	255,56	1760,72	0,86	88,45	154,31		581,95	880,87	248,65	11,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

2-ая неделя девятый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	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	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
185,71	Каша пшённая молочная жидкая с маслом.	150/5	5,26	6,63	26,45	186,51	0,14	0,82	32,6		90,62	127,58	34,22	0,91
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		451	7,82	11,35	57,94	365,19	0,19	6,63	52,62		116,65	156,8	46,11	2,68
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
57,23	Борщ из свежей капусты с картофелем, чесноком	200/1	1,42	2,03	11,27	69,03	0,04	8,09	0,05		39,52	41,56	21,52	0,93
304,26	Плов из птицы, свежий огурец	200	11,09	15,75	40,74	349,01	0,09	5,48	16,54		28,74	153,78	40,85	1,39
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		651	18,18	19,23	103,9	661,37	0,22	14,86	16,89		96,6	269,69	85,19	4,02
Полдник														
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
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
Итого за Полдник		250	4	4,07	62,16	301,27	0,08	1,21	23,15		33,63	55,05	13,48	0,84
Ужин														
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
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	15,39	10,27	59,81	393,31	0,34	5,6	279,45		67,85	332,76	100,24	6,85
Итого за день			45,73	45,06	293,58	1762,84	0,84	28,4	372,11		325,4	816	247,72	14,71