

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина
Т. Н. Аврискина

«*аврискина*» 2025 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «_____»



Листовкина С.А.
« 25 » 08 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

С 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД «ОСЕНЬ»

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 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 с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	200	Салат из свежей капусты с морковью	50	Печенье "Нежное"	50	Чай с сахаром	200	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо вареное	40			Суп картофельный с вермишелью, цыплятами, зеленью.	10/200/1					Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный .	230
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Плов из мяса птицы .	180					Кисель из натурального сока.	200
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов...	180					Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый в ассортименте.	200	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	20/200/10/1	Печенье "Ночка"	50	Молоко кипяченое	200	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Котлеты куриные с соусом	70					Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром.	180			Картофель отварной с маслом, томат свежий.	180					Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180					Яблоко (свежее)	200
					Хлеб пшеничный	20						
					Ржаной хлеб	50						
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Банан	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Ватрушка с повидлом.	50	Молоко кипяченое	200	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30					Отварной рис	130
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180					Чай с сахаром.	180
	Чай с молоком..	200			Компот из изюма	180					Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Яблоко (свежее)	200	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Запеканка " Лакомка".	90	Чай с сахаром.	180	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230					Капуста тушёная белокочанная	150
	Какао на молоке	180			Компот из сухофруктов...	180					Чай со смородиной	200
					Хлеб пшеничный..	30					Хлеб пшеничный..	30
					Ржаной хлеб	50						
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Булочка "Домашняя".	50	Молоко кипяченое	200	Икра кабачковая.	50
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100					Оладьи из печени с маслом	100/5
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая с огурцом свежим .	200					Макароны отварные с маслом сливочным	130
					Сок фруктовый в ассортименте.	200					Чай с сахаром	200
					Хлеб пшеничный	20					Хлеб пшеничный	20
					Ржаной хлеб	50						

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром, лимоном	200/9	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	170			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
				Хлеб пшеничный..	30					
				Ржаной хлеб	50					
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоко (свежее)	200	Суп полевой с мясом, укропом.	25/200/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Молоко кипяченое	200	Печень по-строгановски с соусом .	80
	Запеканка из творога со сметаной .	150/15			Рагу овощное..	150			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	Чай со смородиной.	180			Компот из сухофруктов...	180			Чай с молоком..	200
				Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный	20	
				Ржаной хлеб	50					
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Апельсины свежие.	200	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	Булочка "Домашняя".	50	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Яйцо отварное	40			Колобки куриные с томатным соусом.	70	Молоко кипяченое	200	Капуста тушёная белокочанная	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий .	230			Чай со смородиной .	200
	Какао на молоке	180			Сок фруктовый в ассортименте	200			Хлеб пшеничный	20
				Хлеб пшеничный	20					
				Хлеб ржаной	40					
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Булочка "Молочная"	50	Икра морковная.	50
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	Сок фруктовый в ассортименте.	200	Рыба запеченая в омлете	160
	Чай с молоком	180			Напиток из апельсинов.	180			Чай с сахаром и лимоном.	200/10
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный..	30
				Ржаной хлеб	50					
Неделя 2 день 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Икра кабачковая.	50	Бутерброд с повидлом.	30/20	Капуста белокочанная запеченая в яйце	220
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	20/200/5/1	Молоко кипяченое	200	Кисель из натурального сока.	200
	Чай с сахаром	200			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30			Хлеб пшеничный..	30
					Макароны отварные с маслом сливочным	130				
				Напиток из шиповника.	180					
				Хлеб пшеничный	20					
				Ржаной хлеб	50					

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	67,42	85,47	264,07	2114,47
1 неделя 2 день	67,81	67,42	266,17	1961,94
1 неделя 3 день	84,13	76,11	266,56	2106,99
1 неделя 4 день	72,07	60,51	242,35	1821,44
1 неделя 5 день	86,44	78,38	266,69	2137,19
2 неделя 6 день	63,96	69,48	260,52	1942,48
2 неделя 7 день	93,08	87,42	246,64	2164,84
2 неделя 8 день	63,42	74,63	245,1	1905,89
2 неделя 9 день	79,89	59,63	254,38	1892,86
2 неделя 10 день	75,39	70,53	261,52	2001,63
Итого за 10 дней	753,61	729,58	2574	20049,73
Среднее значение	75,36	72,96	257,40	2004,97
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)	+39,56	+21,60	-1,38	+11,39

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	448,82	21,23	101,8	4,81	767,28	36,29	285,18	13,49	511,39	24,19	2114,47	100
2 день	328,76	16,76	136,4	6,95	613,38	31,26	405,06	20,65	478,34	24,38	1961,94	100
3 день	463,3	21,99	189	8,97	671,83	31,89	304	14,43	478,86	22,73	2106,99	100
4 день	537,51	29,51	88,8	4,88	587,94	32,28	250,78	13,77	356,41	19,57	1821,44	100
5 день	426,71	19,97	94,2	4,41	739,41	34,60	329,1	15,40	547,77	25,63	2137,19	100
6 день	526,68	27,11	84,6	4,36	677,75	34,89	246,24	12,68	407,21	20,96	1942,48	100
7 день	566,07	26,15	88,8	4,10	643,02	29,70	400,15	18,48	466,8	21,56	2164,84	100
8 день	477,99	25,08	75,6	3,97	680,09	35,68	329,1	17,27	343,11	18,00	1905,89	100
9 день	462,11	24,41	76,5	4,04	576,89	30,48	329,74	17,42	447,62	23,65	1892,86	100
10 день	467,53	23,36	50,9	2,54	773,13	38,63	286,4	14,31	423,67	21,17	2001,63	100
Итого за 10 дней		235,56		49,03		335,69		157,88		221,83		
Среднее значение		23,56		4,90		33,57		15,79		22,18		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: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол: День: понедельник

Сезон: Осень

1-ая неделя первый день

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														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		405	16,34	21,3	47,94	448,82	0,17	2,95	204,8		338,97	320,26	49,01	2,15
Завтрак 2														
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														
20,07	Салат из свежей капусты с морковью..	50	0,77	2,54	4,69	44,74	0,01	17,98			24,24	15,76	8,47	0,31
82,39	Суп картофельный с вермишелью, цыпльями, зеленью.	10/200/1	5,15	4,2	18,35	131,8	0,09	7,95	6,91		27,42	68,56	23,99	1,01
291,38	Плов из мяса птицы .	180	10,94	16,58	37	340,98	0,07	1,96	16,38		23,68	145,35	38,17	1,2
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		701	23,47	25,27	106,71	767,28	0,37	28,25	23,79		161,5	387,53	115,39	6,68
Полдник														
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
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 Полдник		250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03			18,59	27,53	8,22	0,65
Ужин														
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
312,42	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный .	230	4,17	5,95	18,03	142,35	0,18	8,72	31,29		59,08	111,43	40,51	1,49
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
Итого за Ужин		535	19,69	18,42	66,7	511,38	0,27	10,18	101,88		142,98	308,57	81,47	2,77
Итого за день			68,25	86,31	261,36	2114,46	0,9	42,01	370,47		910,04	227,89	282,09	12,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол:День: вторник

Сезон: Осень

1-ая неделя второй день

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
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
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		425	10,7	13,2	41,79	328,76	0,12	1,01	77		181,58	217,68	33,44	1,11
Завтрак 2														
399	Сок фруктовый 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														
99,34	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	20/200/10/1	7,4	6,74	9,26	127,3	0,07	9,21	10		42,93	92,31	26,02	1,4
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
310,14	Картофель отварной с маслом, томат свежий.	180	3,28	4,49	21,99	141,49	0,18	33,3	21,2		28,83	94,51	40,84	1,62
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	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		731	24,03	18,99	81,8	613,37	0,41	45,47	48,3		117,82	328,08	108,88	6,28
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
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 Полдник		250	9,09	22,54	41,46	405,06	0,13	2,74	42,38		261,92	226,46	36,38	0,84
Ужин														
230,16	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Ужин		553,5	24,05	12,97	66,34	478,33	0,15	15,84	82,6		219,91	272,77	51,12	5,57
Итого за день			68,47	68,1	263,99	1961,92	0,85	69,06	250,28		821,23	1068,95	247,82	14,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол:День: среда

Сезон: Осень

1-ая неделя третий день

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	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	Банан	200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Итого за Завтрак 2		200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	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
321,13	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81
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		771	26,89	21,6	87,68	671,82	0,33	10,9	36,28		142,54	370,79	100,46	6,73
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
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 Полдник		250	9,62	8,84	46,49	304	0,15	2,86	48,5		265,67	221,16	36,13	0,93
Ужин														
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
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		490	24,61	18,25	54,03	478,85	0,23	2,39	52,91		58,58	291,69	70,61	1,95
Итого за день			84,79	76,79	264,38	2106,97	0,96	41,71	435,73		717,55	353,16	349,06	14,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол:День: четверг

Сезон: Осень

1 неделя четвёртый день

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														
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
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
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		415	17,19	21,67	68,43	537,51	0,26	4,68	132		473,9	488,27	76,4	1,71
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	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														
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
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	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		706	23,55	16,4	81,75	587,94	0,47	12,73	23,36		147,6	405,18	118,68	7,11
Полдник														
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
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 Полдник		270	14,9	10,26	24,71	250,78	0,06	0,21	36,97		119,75	177,77	21,05	1,02
Ужин														
568,11	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		455	16,63	12,38	44,62	356,41	0,28	35,94	22,18		138,41	238,62	63,71	5,27
Итого за день			73,07	61,51	239,11	1821,44	1,13	67,56	214,51		911,66	331,84	297,84	19,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.полгДень: пятница

Сезон: Осень

1-ая неделя пятый день

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,05	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43
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		425	13,89	14,19	60,86	426,71	0,2	2,63	79,8		257,77	326,3	63,41	1,63
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 мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1	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
314,53	Каша гречневая вязкая с огурцом свежим .	200	4,88	5,06	21,38	150,58	0,1	2,84	21		25,68	123,44	79,67	2,68
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	2,17	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		806	30,46	23,86	95,92	739,4	0,35	18,28	84,79		158,63	455,23	163,92	9,17
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
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 Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68
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
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
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
Итого за Ужин		505	25,62	21,71	62,46	547,76	76,84	11,78	8714,2		68,92	345,4	41,32	7,35
Итого за день			87,1	79,06	264,51	2137,17	77,61	36,33	953,49		930,95	492,17	326,42	18,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол: День: понедельник

Сезон: Осень

2-ая неделя шестой день

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	Са	Р	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, 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
Полдник														
280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
392,21	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Ужин														
931	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42
312,41	Картофельное пюре с маслом, 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
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		535	13,7	11,52	62,17	407,2	0,21	10,05	50,39		102,69	210,38	59,27	2,18
Итого за день			64,79	70,32	257,81	1942,47	0,98	30,01	338,69		877,42	1237	277,29	12,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол:День: вторник

Сезон: Осень

2-ая неделя седьмой день

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
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
237,1	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
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		405	31,27	27,59	48,17	566,07	0,12	9,58	172,7		259,7	414,88	54,44	1,8
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	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														
548,03	Суп полевой с мясом, укропом.	25/200/1	10,25	6,18	13,24	149,58	0,1	7,31			20,47	109,08	28,61	1,71
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
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
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		736	30,89	19,77	80,61	643,02	0,41	20,29	53,82		171,26	446,57	116,08	8,82
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
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 Полдник		250	9,43	20,87	43,65	400,15	0,13	2,74	117,21		264,82	225,45	34,4	0,7
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
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
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
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		480	21,52	19,23	51,9	466,79	76,81	7,3	575,94		185,69	438,27	102,9	7,61
Итого за день			93,91	88,26	243,93	2164,83	77,53	53,91	919,67		913,47	547,17	325,82	23,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол: День: среда

Сезон: Осень

2-ая неделя восьмой день

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	10/20	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	Апельсины 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														
85,11	Суп картофельный с клецками, говядиной 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
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
312,43	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий .	230	4,17	5,95	18,43	143,95	0,18	11,22	31,29		59,08	120,43	40,51	1,49
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		781	22,53	20,88	100,5	680,08	0,41	21,77	58,15		161,39	348,48	113,81	6,02
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
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 Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68
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
336	Капуста тушёная 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
Итого за Ужин		455	10,97	16,82	36,95	343,1	0,11	35,34	7,31		121,83	138,85	46,37	2,57
Итого за день			64,08	75,31	242,92	1905,87	0,97	183,23	324,16		1063,38	168,68	283,83	12,17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол: День: пятница

Сезон: Осень

2-ая неделя десятый день

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2,1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
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		400	24	22,38	42,52	467,53	0,11	2,07	170,58		231,56	375,46	45,44	2,29
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Обед														
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
76,2	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57
287	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
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
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		766	29,48	24,89	103,01	773,12	76,79	7,84	493,72		118,01	348,86	90,42	6,86
Полдник														
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
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 Полдник		250	8,37	11,12	38,21	286,4	0,12	2,84	62,2		262,9	212,7	34,84	0,84
Ужин														
152	Капуста белокочанная запеченая в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2		108,35	126,18	32,93	1,84
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	11,47	10,48	70,87	423,67	0,18	26,5	122,2		151,51	206,08	53,82	3,23
Итого за день			76,22	71,37	258,81	2001,62	77,22	39,55	868,7		887,98	1235,1	238,52	13,32