

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Комбинат общественного питания»

Промышленного района

А. Ю. Аврискин

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 ВЕСНА - ЛЕТО

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2024 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

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														
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	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12		149,42	196,33	54,89	1,26
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		420	12,8	17,28	59,96	446,5	0,24	2,80	83,12		293,32	329,43	78,81	2,07
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														
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
291,30	Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	13,21	11,10	39,4	310,34	0,07	2,83	28,62		29,63	157,63	64,55	1,24
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61
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	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		661	22,68	15,04	114,17	698,08	0,29	11,15	29,02		113,33	325,63	131,24	4,68
Полдник														
994	Сушки	48	3,60	7,68	33,12	216,00								
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		259	3,67	7,70	44,22	260,86		0,0			11,13	2,72	3,49	0,30
Ужин														
256,29	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	6,36	2,89	2,79	62,61	0,06	1,46	34,21		31,86	114,04	27,42	0,63
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
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		450	13,0	8,30	68,77	401,74	0,23	9,56	80,53		97,73	226,52	65,46	2,13
Итого за день			52,41	48,52	303	1875,36	0,78	25,54	192,67		535,51	896,30	288,00	9,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2024 г. День: вторник

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	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	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16		135,58	134,99	26,67	1,22
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 Завтрак		430	8,55	11,85	63,16	393,49	0,11	1,34	60,16		153,43	158,46	33,93	1,87
Завтрак 2														
401,00	Питьевой йогурт	100	5,0	3,2	3,5	62,8	0,04	1	20		122	96	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	5,0	3,2	3,5	62,8	0,04	1	20		122	96	15	0,1
Обед														
99,18	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66
305,06	Биточки рубленые 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
199,12	Пюре гороховое, 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
376,13	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	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		661	26,75	14,59	92,18	607,37	0,55	10,41	39,02		180,44	345,11	119,35	8,93
Полдник														
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88								
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	4,21	8,90	53,65	311,54		1,43			10,92	1,05	3,5	0,10
Ужин														
212,06	Лапшевник с творогом со сгущёным молоком	150/15	14,23	9,32	41,34	306,16	0,08	0,41	52,06		146,11	183,34	23,75	0,99
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
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		455	17,36	12,7	65,46	445,40	0,15	8,64	70,46		278,44	279,61	47,87	3,56
Итого за день			61,87	51,22	277,95	1820,60	0,85	22,42	189,64		745,23	880,23	219,61	14,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2024 г. День: среда

Сезон: Весна

Неделя 1, день 3

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
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32
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
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		406	16,48	24,16	32,10	411,7	68,95	3,45	681		119,62	282,85	33,55	3,11
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														
57,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,8	0,94
287,12	Тефтели мясные с соусом томатным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным и с зеленым горошком	150	3,47	4,48	20,42	135,83	0,16	6,20	22,50		45,59	97,59	32,9	1,21
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,01	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	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		656	15,65	13,11	87,64	531,1	0,4	15,97	46,99		140,4	311,76	94,7	5,41
Полдник														
669	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,9	30,09	179,08	0,15		20		12,1	32,0	5,6	0,98
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		264,5	3,81	4,89	41,30	224,6	0,15	2,83	20		25,97	35,98	9,84	1,30
Ужин														
247,04	Рыба тушеная с овощами и томатом	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
342,00	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4,0			14,86	4,4	5,32	0,95
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		460	16,21	13,01	76,67	488,6	0,24	5,18	41,86		59,82	242,61	63,80	3,09
Итого за день			52,49	55,31	247,48	1697,7	69,75	27,53	789,85		356,52	874,90	204,63	13,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2024 г. День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 1, день 4

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														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,38	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	6,33	7,83	29,31	213,03	0,15	1,31	40,16		136,11	160,78	39,43	0,95
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 Завтрак		430	8,7	12,35	54,80	365,07	0,18	1,34	60,16		153,96	184,25	46,69	1,60
Завтрак 2														
387,05	Напиток из апельсинов	100	0,02	0,01	12,85	51,57		1,43			7,88	2,75	3,32	0,25
Итого за Завтрак 2		100	0,02	0,01	12,85	51,57		1,43			7,88	2,75	3,32	0,25
Обед														
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,22	3,37	16,14	115,77	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
305,06	Биточки рубленные 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
143,03	Рагу из овощей	150	3,21	9,60	14,30	156,44	0,08	10,6	30,0		68,8	90,48	38,70	1,21
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61
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		686	21,24	21,67	94,99	660,04	0,34	19,37	56,34		162,54	308,71	115,34	4,94
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
382	Какао напиток с молоком	200	3,87	3,9	25,78	153,7	0,04	1,3	20		127,75	116,2	22,74	0,75
Итого за Полдник		250	7,50	11,78	56,08	360,34	0,12	1	22,5		137,18	147,54	28,47	1,22
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
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	135	4,12	4,51	18,58	131,37	0,1		18,9		15,69	98,72	66,13	2,20
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	12,76	16,44	55,77	425,31	0,27	3,40	26,14		72,2	234,63	97,51	4,32
Итого за день			50,20	62,25	274,49	1862,33	0,91	26,84	165,14		533,78	878	291,3	12,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2024 г. День: пятница

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Сезон: Весна

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														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом.	180/5	5,66	7,29	30,52	210,33	0,11	1,19	38,36		122,64	145,6	35,02	0,76
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	13,31	17,41	60,33	451,25	0,19	2,49	97,76		245,97	311,87	59,54	1,57
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														
67	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,36	3,99	7,95	73,15	0,05	14,55	0,02		37,82	37,67	18,96	0,64
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
464	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	3,77	4,40	21,67	141,4	0,1		18,36		19,34	78,1	28,30	0,92
664,01	Напиток из черной смородины	180	0,19	0,08	14,85	60,88	0,01	37,8			15,85	6,24	7,78	0,29
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	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		660	17,57	15,99	89,78	588,66	0,34	52,91	27,54		106,38	272,9	89,17	4,87
Полдник														
606	Запеканка "Лакомка".	50	8,67	5,95	10,57	131,0	0,03	0,20	41		71,52	105,4	11,05	0,38
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
Итого за Полдник		250,0	8,87	6,00	40,11	250,40	0,04	3,80	65		92,84	119,48	19,12	0,56
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
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	12,11	12,3	68,18	431,60	76,67	3,60	501,00		70,05	184,28	41,92	2,65
Итого за день			52,20	51,81	268,17	1763,61	77,25	62,90	691,5		525,91	890,3	212,45	9,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2024 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 6

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														
1,02	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 молочная жидкая с маслом.	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36
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	14,76	18,45	53,62	438,99	0,16	2,3	174,24		279,39	278,2	43,52	2
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														
81,11	Суп картофельный с горохом с укропом	200/1	4,22	2,32	17,33	99,21	0,16	5,04			32,36	70,32	30,18	1,63
719,02	Шницель из птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82		14,3	46,87	11,01	0,76
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	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		671	22,53	14,95	94,76	611,16	0,4	9,81	42,42		96,80	303,3	132,34	6,6
Полдник														
568	Пирог "Кух"	60	4,66	7,11	33,69	217,39	0,11	0,19	46,8		30,68	54,31	8,10	0,61
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		250	4,72	7,13	43,69	257,81	0,11	0,2	46,8		41,63	56,78	11,46	0,89
Ужин														
261,07	Тефтели рыбные тушёные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
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
342,00	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4,0			14,86	4,4	5,32	0,95
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		460	13,69	8,67	68,02	404,91	0,21	8,83	35,54		87,49	189,2	54,76	2,72
Итого за день			56,0	49,34	269,86	1754,57	1	21,22	299,04		515,98	829,21	244,78	12,75

№ 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
238,14	Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким	160	15,53	15,18	37,35	348,14	0,07	0,64	67,1		160,08	209,62	29,06	0,88
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		416	20,52	22,36	63,94	539,08	0,11	0,74	108,10		178,21	293,34	41,95	1,62
Завтрак 2														
797,05	Напиток клюквенный Школьный	100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
Итого за Завтрак 2		100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
Обед														
57,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,8	0,94
302,16	Птица тушеная с овощами со свежим огурцом.	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	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		666	18,45	10,99	83,30	521,23	0,26	19,1	28,62		151,98	259,31	88,16	5,59
Полдник														
454	Рогалик с повидлом	50	3,28	4,66	29,0	170,90	0,08	0,05	10,4		12,03	31,72	5,60	0,58
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	3,32	4,7	45,51	237,44	0,08	2,7	10,4		27,02	36,72	11,83	1,0
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
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		459,5	12,16	12,27	68,29	432,24	76,7	6,4	501		72,77	185,57	42,64	2,67
Итого за день			54,47	50,31	268,70	1760,82	77,12	29,61	648,12		435,40	775,47	186,31	10,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2024 г. День: среда

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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														
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														
85,06	Суп картофельный с клецками и укропом	200/1	2,1	3,12	12,21	85,32	0,07	5,66	9,12		33,45	47,31	18,37	0,61
298,11	Голубцы "Ленивые" из птицы с соусом сметанным с томатом	190	14,87	15,62	13,65	255,05	0,11	20,88	44,77		76,43	164,51	35,58	1,79
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61
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		641	23,54	20,22	83,02	608,65	0,29	27,26	54,19		165,71	311,50	94,38	4,62
Полдник														
994	Сушки	48	3,60	7,68	33,12	216,00								
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		262,5	3,72	7,7	44,33	261,50		2,8			13,85	4,01	4,21	0,3
Ужин														
277,1	Гуляш из филе птицы.	70	11,57	2,96	2,6	83,32	0,03	2,45	39,71		14,66	60,5	35,4	0,76
313,00	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	4,33	31,54	182,81	0,04		21		27,84	154,25	20,17	0,89
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		450	19,73	8,44	68,14	427,48	0,11	2,48	60,71		61,45	243,22	64,53	2,37
Итого за день			64,07	56,15	257,60	1792,50	0,63	35,88	233,9		680,81	1020,19	259,76	9,51

Замены для ОСНОВНОГО МЕНЮ

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2024 г. День: среда

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32
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
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		406	16,48	24,16	32,10	411,7	68,95	3,45	681		119,62	282,85	33,55	3,11
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
57,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,8	0,94
287,12	Тефтели мясные с соусом томатным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным и с зеленым горошком	150	3,47	4,48	20,42	135,83	0,16	6,20	22,50		45,59	97,59	32,9	1,21
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,01	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	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		656	15,65	13,11	87,64	531,1	0,4	15,97	46,99		140,4	311,76	94,7	5,41
Полдник														
669	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,9	30,09	179,08	0,15		20		12,1	32,0	5,6	0,98
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		264,5	3,81	4,89	41,30	224,6	0,15	2,83	20		25,97	35,98	9,84	1,30
Ужин														
247,04	Рыба тушёная с овощами и томатом	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
342,00	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4,0			14,86	4,4	5,32	0,95
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		460	16,21	13,01	76,67	488,6	0,24	5,18	41,86		59,82	242,61	63,80	3,09
Итого за день			55,20	57,89	242,76	1712,9	69,78	28,73	809,85		465,85	963,20	215,93	13,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2024 г. День: четверг

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22
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		430	12,51	15,63	65,84	454,07	0,26	2,54	78,56		261,66	290,59	66,74	1,96
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														
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
291,30	Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	13,21	11,10	39,4	310,34	0,07	2,83	28,62		29,63	157,63	64,55	1,24
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		651	22,33	14,83	118,63	697,35	0,3	10,14	28,92		88,62	308,85	115,69	4,23
Полдник														
1 011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
577,02	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	5	3,46	42,37	265,94	0,44	3,20	13,00		54,24	61,85	16,40	0,84
Ужин														
1580,15	Бифштекс "Особый" с соусом томатным	70	5,79	4,82	8,36	100,07	0,06	4,78	1189,56		12,04	78,55	9,42	1,16
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
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		451	14,12	9,78	71,78	431,76	0,15	4,81	1207,76		45,5	138,85	28,05	2,59
Итого за день			54,78	43,8	308,39	1890,82	1,14	20,79	1328,24		460,69	801,84	229,58	9,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2024 г. День: пятница

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	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	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		410	14,94	19,36	56,69	460,76	0,16	2,46	177,84		297,36	319,70	55,65	2,29
Завтрак 2														
664	Напиток из чёрной смородины	100	0,09	0,04	10,66	43,4		21,0			8,76	3,5	4,3	0,17
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	10,66	43,4		21,0			8,76	3,5	4,3	0,17
Обед														
76,15	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	3,47	2,2	16,26	98,72	0,08	7,06			20,7	60,02	22,18	0,85
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
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
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	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		661	18,51	13,95	90,99	578,87	0,34	12,48	31,48		139,25	297,16	87,91	5,87
Полдник														
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88								
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
Итого за Полдник		261	5,71	10,50	51,69	324,10	0,02	0,7	10		70,94	50,02	10,9	0,49
Ужин														
831	Бигус с сосисками	200	9,29	16,67	14,3	244,27	0,08	25,4	0,07		107	133,24	38,51	2,14
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		451	13,04	17,82	49,37	410,06	0,12	25,43	0,07		126,13	161,96	47,60	2,88
Итого за день			52,29	61,67	259,40	1817,15	0,64	62,08	219,59		642,44	832,31	206,34	11,7