

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Комбинат общественного питания»

Промышленного района

А. Ю. Аврискин

« _____ » _____ 2024 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет в ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРА с 12-часовым пребыванием

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

ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО

Примечание: разработано в соответствии с Сборником 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

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

Сезон: Весна

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 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 со сливочным маслом.	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	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95
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		380	10,05	14,93	51,16	379,21	0,19	2,21	73,4		231,5	250,98	59,88	1,69
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 зеленью	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
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
376,16	Компот из кураги .	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		541	18,8	13,66	87,74	549,18	0,21	9,38	28,82		91,50	263,94	110,43	3,38
Полдник														
994	Сушки	48	3,60	7,68	33,12	216,00								
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Полдник		205	3,64	7,69	40,12	244,25		0,0			7,96	1,65	2,38	0,19
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.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
378	Кисель из вишни (фруктово-	150	0,20	0,05	29,54	119,41	0,01	3,60	24		21,32	14,1	8,07	0,18
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		410	11,85	7,69	61,80	363,82	0,29	9,21	78,81		107,14	259,90	72,0	2,72
Итого за день			41,01	44,17	257,12	1604,66	0,7	22,82	181,03		458,1	788,47	253,65	8,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Сезон: Весна

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 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 со сливочным маслом.	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	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
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		380	7,04	10,95	53,60	341,11	0,09	1,02	55,3		121,80	126,1	27,45	1,57
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														
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51
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
199,19	Пюре гороховое, огурец свежий порционно.	140	12,42	3,8	25,5	185,88	0,27	0,7	16,8		61,93	127,91	52,73	3,94
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
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		561	24,81	13,69	79,17	539,19	0,50	8,56	37,52		159,51	306,65	105,09	7,89
Полдник														
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88								
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
Итого за Полдник		200	4,20	8,89	49,82	296,09		1,08			8,13	0,79	2,6	0,08
Ужин														
212,06	Лапшевник с творогом со сгущённым 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	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
368,02	Яблоки свежие нарезка .	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		422	17,34	12,67	62,46	433,23	0,2	8,63	70,5		277,03	278,79	47,25	3,47
Итого за день			58,39	49,40	248,55	1672,42	0,78	19,89	163,28		688,47	808,4	197,38	13,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Весна

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 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
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Завтрак		370	16,18	22,82	29,84	389,46	46,00	2,40	543		113,29	277,05	31,17	2,98
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	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/5/1	2,52	2,37	8,17	64,09	0,04	13,83	5,04		31,62	37,46	17,24	0,78
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
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
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		576	15,09	12,70	80,43	496,34	0,39	20,79	46,98		131,08	300,81	89,64	5,15
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	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
Итого за Полдник		211	3,76	4,88	37,19	207,85	0,15	1,42	20		21,54	34,4	8,45	1,19
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	130	3,19	4,7	27,46	164,9	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	4	4,79	0,85
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		410	14,80	11,98	63,12	419,6	0,14	4,78	38,26		41,60	181,98	49,20	2,04
Итого за день			52,88	215,63	215,63	1570,10	46,72	30,69	668,24		427,51	884,23	192,46	11,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Весна

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 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	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	5,59	7,02	26,62	192,02	0,14	0,98	35,12		104,94	138,1	35,6	0,92
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		380	7,94	11,54	52,11	344,06	0,17	1,01	55,12		122,79	161,6	42,86	1,57
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	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	15/150/1	5,2	2,01	9,99	78,71	0,10	10,73	2,38		28,86	97,49	30,6	0,79
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
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
376,16	Компот из кураги .	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5
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		586	19,48	19,97	72,24	546,62	0,39	22,61	53,10		166,76	344,66	119,08	5,00
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
397,00	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,20	18,4		114,50	93,3	16,78	0,37
Итого за Полдник		200	6,71	11,12	43,08	299,26	0,12	1,20	20,9		123,93	124,68	22,51	0,84
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
680,01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	12,82	52,03		2,25			13,13	4,5	5,51	0,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		400	12,72	16,43	51,50	404,74	0,26	3	26,14		67,82	233,13	95,67	4,28
Итого за день			46,87	59,07	231,78	1646,25	0,9	28,9	155,26		489,18	866,79	283,44	11,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Сезон: Весна

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 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
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		357	12,38	16,8	52,59	411,08	0,17	2,28	94,7		224,85	287,83	53,32	1,36
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														
67,06	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,11	3	6,49	57,4	0,04	11,21			27,73	31,48	15,79	0,52
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
623,01	Напиток из смородины	150	0,15	0,06	12,32	50,43		30,0			13,07	4,95	6,28	0,23
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		540	14,12	14,2	67,11	452,6	0,27	41,77	27,32		82,51	220,84	72,30	3,69
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).	150	0,20	0,05	29,54	119,41	0,01	3,60	24		21,32	14,1	8,07	0,18
Итого за Полдник		200	8,87	6,00	40,11	250,40	0,04	3,80	65		92,84	119,5	19,12	0,56
Ужин														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
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).	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 Ужин		415	11,72	10,49	65,54	403,46	46,07	2,2	317		61,67	176,63	38,79	2,49
Итого за день			47,43	47,60	235,12	1559,20	46,56	50,15	504,17		472,54	806,48	186,23	8,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: Весна

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 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 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	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		387	14,74	18,44	50,62	426,82	0,16	2,25	174,2		278,0	277,40	42,90	2,13
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														
81,12	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
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	120	3,66	4,01	16,50	116,73	0,09		16,8		14,68	87,8	58,79	1,97
646,11	Напиток из лимонов	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,6	0,08
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		541	18,83	13,23	68,07	466,87	0,32	8,10	40,82		73,73	233,91	106,0	5,06
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..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Полдник		217	4,70	7,12	40,69	245,64	0,11	0,2	46,8		38,64	55,96	10	0,80
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.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
372,04	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,01	3,0			11,06	3,30	3,99	0,71
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		400	13,46	8,30	60,2	369,18	0,20	7,48	33,82		81,10	182,45	51,53	2,41
Итого за день			52,1	47,23	229,30	1550,21	0,80	18,14	295,72		482,1	751,42	213,65	10,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: Весна

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 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														
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...	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
Итого за Завтрак		362	20,5	22,35	59,84	522,47	0,11	0,73	108,10		175,04	292	40,84	1,51
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	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/5/1	2,52	2,37	8,17	64,09	0,04	13,83	5,04		31,62	37,46	17,24	0,78
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
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		546	14,79	9,77	58,75	382,16	0,21	23,86	28,41		127,34	205,32	71,23	4,3
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
579,01	Напиток из апельсинов	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32
Итого за Полдник		200,0	3,31	4,68	41,24	220,32	0,08	2,00	10,40		23,27	35,47	10,27	0,90
Ужин														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
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 лимоном и сахаром	180/10/3,5	0,08	0,02	10,1	40,87		1,42			11,07	2,75	3,29	0,25
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		409	10,82	10,20	59,64	373,68	45,98	3,6	317		45,79	124,91	27,52	1,58
Итого за день			49,43	47,01	227,13	1529,46	46,38	30,90	463,91		376,86	658,50	151,59	8,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

Сезон: Весна

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 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	150	4,48	4,75	12,74	111,63	0,08	0,68	27		120,69	124,25	35,25	0,85
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		375	13,07	15,78	43,94	370,06	0,17	2,18	90		264,69	317,35	64,67	1,73
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														
85,07	Суп картофельный с клёцками и зеленью	150/1	2,84	2,33	9,41	69,97	0,05	3,93	6,86		22,69	38,9	12,76	0,5
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
376,16	Компот из кураги .	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		531	21,65	18,80	57,6	486,71	0,24	25,41	51,8		141,23	269,91	77,82	3,79
Полдник														
994	Сушки	48	3,60	7,68	33,12	216,00								
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
Итого за Полдник		209	3,67	7,7	40,22	244,77		1,42			9,42	2,42	2,8	0,21
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		430	17,89	7,87	56,14	367,02	0,09	2,48	60,71		57,45	230,22	61,73	2,2
Итого за день			59,0	52,64	208,72	1545,06	0,53	32,39	222,54		593,79	913,90	222,04	8,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 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	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98
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		380	12,09	16,1	59,19	430,11	0,23	2,87	83,6		285,89	289,98	61,35	1,72
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														
682,02	Суп полевой на бульоне с укропом.	150/1	2,33	1,71	12,11	73,15	0,06	5,73			14,63	41,35	16,76	0,62
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
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		541	19,03	13,63	91,01	562,90	0,21	8,6	28,82		74,36	262,93	101,33	3,33
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
680,01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	12,82	52,03		2,25			13,13	4,5	5,51	0,11
Итого за Полдник		200	5,44	3,45	38,10	245,37	0,43	2,45	13,00		49,84	60,35	14,56	0,80
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.	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64
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 Ужин		400	12,11	8,90	53,93	347,99	0,12	4,81	1206,36		40,38	123,21	24,40	2,30
Итого за день			49,01	42,23	252,00	1628,07	1,00	18,79	1331,78		461,14	738,17	204,34	8,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Сезон: Весна

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 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	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
397,00	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,20	18,4		114,50	93,3	16,78	0,37
Итого за Завтрак		380,0	14,35	18,73	53,76	441,03	0,15	2,23	174,24		274,86	300,9	52,41	2,22
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														
76,1	Рассольник Ленинградский с укропом.	150/1	2,61	1,65	12,21	65,88	0,06	5,55			17	45,44	16,86	0,65
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.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		531	14,28	12,26	64,5	417,12	0,3	10,56	29,56		113,85	230,1	67,29	4,42
Полдник														
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88								
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Полдник		207	6,87	11,83	49,7	332,55	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,50	0,3
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).	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 Ужин		410	11,19	17,25	36,27	345,16	0,10	25,43	0,07		121,95	148,71	44,7	2,64
Итого за день			47,03	60,21	213,91	1577,56	0,56	39,54	222,27		636,25	765,9	181,57	9,88