

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Комбинат общественного питания»

Промышленного района

А. Ю. Аврискин

2024 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «201»

А.Т. Кутырашвили

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 ОСЕНЬ-ЗИМА**

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептов 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 Ясли 2024 г День: понедельник

Сезон: Осень

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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 варёное	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 с 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	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
<b>Итого за Завтрак</b>		387	14,36	18,02	50,01	419,66	0,15	2,08	171,6		262,88	265,64	41,2	2,11
<b>Завтрак 2</b>														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Обед</b>														
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом ..	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
291,28	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
376,15	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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		541	17,8	13,55	84,11	537,3	0,19	9,12	28,82		97,11	250,19	99,38	3,94
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		205	3,64	7,69	40,12	244,25		0,0			7,96	1,65	2,38	0,19
<b>Ужин</b>														
256,35	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
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		420	12,03	8,08	62,54	371,01	0,3	7,04	56,53		109,25	264,8	71,99	2,87
<b>Итого за день</b>			48,07	47,7	246,33	1614,62	0,64	39,26	256,95		486,02	785,75	219,28	9,27



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Сезон: Осень

Неделя 1 день 2

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
<b>Завтрак</b>														
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
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
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
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
<b>Итого за Завтрак</b>		405,5	18,10	19,90	65,0	511,50	0,12	13,44	87,12		184,6	238,92	41,02	2,58
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
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
1 579,05	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
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
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08
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
<b>Итого за Обед</b>		541	17,00	13,63	71,8	485,48	0,32	13,86	24,42		87,82	256,58	111,76	5,6
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		200	4,20	8,89	49,82	296,09		1,08			8,13	0,79	2,6	0,08
<b>Ужин</b>														
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
393,05	Чай с сахаром и лимоном...	180/10/3,5	0,09	0,02	10,1	40,94		1,43			11,48	2,99	3,48	0,27
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		413,5	11,35	9,87	63,3	387,3	29,55	3,6	318,2		55,81	173,31	38,37	2,44
<b>Итого за день</b>			50,95	52,49	266,21	1748,57	30,01	33,98	429,74	0,00	356,39	681,60	202,74	11,05



ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Осень

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
215	Омлет с зелёным горошком	160	12,87	15,68	10,30	233,80	0,10	0,5	244		123,36	229,28	23,48	2,31
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
<b>Итого за Завтрак</b>		352	15,20	20,19	32,79	373,67	0,13	0,48	264,0		138,22	251,93	29,8	2,9
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
57,09	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04		25,49	31,68	15,56	0,71
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	Гороховое пюре с маслом	130	13,18	3,76	26,67	193,21	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		561	26,25	12,58	94,74	604,83	0,44	7,71	35,28		129,93	284,65	99,8	7,27
<b>Полдник</b>														
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
646,11	Напиток из лимонов..	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,56	0,08
<b>Итого за Полдник</b>		200	3,68	2,23	48,26	227,84	0,07	3	6,3		23,34	32,84	9,15	0,8
<b>Ужин</b>														
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	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
627	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	0,06	0,03	7,49	30,47		0,52			9,19	2,2	2,93	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		402	15,57	11,64	59,24	404,01	0,22	1,7	38,26		53,52	232,22	58,54	2,37
<b>Итого за день</b>			61,0	46,8	244,8	1652,1	0,9	13,0	343,8	0,0	355,7	803,3	200,0	13,6



ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Осень

Неделя 1 день 4

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
<b>Завтрак</b>														
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 ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	5,18	6,46	26,56	185,1	0,1	0,99	35,3		121,62	171,24	26,03	0,65
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
<b>Итого за Завтрак</b>		370	11,14	14,83	57,76	409,07	0,18	2,42	77,3		265,52	304,34	49,95	1,46
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Обед</b>														
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
719,09	Шницель из птицы с томатным соусом	70	6,4	6,02	7,11	108,22	0,04	1,25	13,32		11,85	37,95	9,27	0,62
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
376,15	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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		566	18,44	13,35	68,37	475,02	0,41	16,78	38,22		144,78	315,94	93,65	5,11
<b>Полдник</b>														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
579,01	Напиток из апельсинов	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		200	3,66	7,9	42,58	256,06	0,08	1,95	2,5		20,67	35,09	10,4	0,79
<b>Ужин</b>														
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
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
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		402	12,47	16,41	44,96	377,42	0,26	0,42	18,24		61,65	226,12	90,09	4,28
<b>Итого за день</b>			45,80	52,53	225,32	1565,29	0,93	41,57	136,26	0,00	502,54	888,26	248,15	11,79



ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Район: Основное 10-ти дневное меню Ясли 2024 г День: пятница

Сезон: Осень

Возраст: от 1 до 3 лет

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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	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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		384	7,11	11,23	49,86	328,95	0,12	1,61	55,3		120,85	146,02	36,83	1,36
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом.	150/5/1	1,17	2,28	6,23	50,12	0,04	11,53	5,01		34,97	32,27	15,34	0,51
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	Каша перловая рассыпчатая	130	3,82	3,76	27,34	158,5	0,03		18,2		24,91	133,85	17,53	0,77
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		566	21,89	10,39	87,67	539,45	0,20	13,98	63,12		108,64	303,57	91,09	3,73
<b>Полдник</b>														
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..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
<b>Итого за Полдник</b>		227	12,2	8,31	21,48	209,51	0,04	0,16	57,68		98,16	137,72	16,04	0,71
<b>Ужин</b>														
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	Макароньы 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
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
<b>Итого за Ужин</b>		415	11,16	11,98	64,87	412,01	76,58	4,86	501		52,67	130,51	30,33	1,56
<b>Итого за день</b>			48,23	46,08	244,88	1594,93	76,97	20,54	644,81		401,45	706,53	160,64	8,11



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: Осень

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 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
<b>Завтрак</b>														
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 варёное	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	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
<b>Итого за Завтрак</b>		387	14,91	19,12	48,07	424	0,22	2,03	170,9		266,01	318,82	66,34	2,71
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
81,12	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	4,01	1,74	12,95	83,62	0,12	3,89			22,88	53,02	21,48	1,25
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом.	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
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
817,04	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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		571	17,46	14,11	70,64	487,27	0,32	8,01	38,92		73,03	232,76	109,55	5,08
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		205	3,64	7,69	40,12	244,25		0,0			7,96	1,65	2,38	0,19
<b>Ужин</b>														
261,07	Тефтели рыбные 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
382,07	Кисель из натурального сока . .	150	0,14	0,09	24,43	99,09	0,01	0,9			17,38	11,18	5,17	0,21
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		410	13,69	8,6	67,64	402,76	0,21	5,73	35,54		90,01	195,95	54,61	1,98
<b>Итого за день</b>			50,04	49,66	236,24	1599,98	0,76	15,89	245,36	0,00	447,68	750,88	235,58	10,28



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: Осень

Неделя 2 день 7

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
<b>Завтрак</b>														
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.	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72			7,67	15,05	10,51	0,2
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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
<b>Итого за Завтрак</b>		365	17,11	14,9	52,21	411,38	0,08	1,03	77,77		172,86	229,4	40,58	1,49
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
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
291,28	Глов 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
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
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
<b>Итого за Обед</b>		571	20,94	14,18	101,86	618,86	0,22	8,90	28,92		99,48	280,53	107,24	4,5
<b>Полдник</b>														
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88								
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
<b>Итого за Полдник</b>		210,5	4,24	8,90	45,59	279,42		7,02			9,65	2,80	3,56	0,23
<b>Ужин</b>														
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 сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,21	41,5		2,83			12,88	3,76	3,9	0,29
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		422	11,78	10,49	65,75	404,54	46,07	5	317		63,6	177,92	39,33	2,5
<b>Итого за день</b>			49,77	49,6	257,56	1675,77	46,48	30,81	493,25		395,58	695,68	175,58	9,81



ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

Сезон: Осень

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>375</b>	<b>13,07</b>	<b>15,78</b>	<b>43,94</b>	<b>370,06</b>	<b>0,17</b>	<b>2,18</b>	<b>90</b>		<b>264,69</b>	<b>317,35</b>	<b>64,67</b>	<b>1,73</b>
<b>Завтрак 2</b>														
577,03	Напиток из вишни	100	0,08	0,02	8,55	34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>8,55</b>	<b>34,7</b>		<b>1,5</b>			<b>8,79</b>	<b>3</b>	<b>3,68</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>														
85,07	Суп картофельный с клецками 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
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
464	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	3,64	3,56	17,65	117,2	0,1		18,37		19,14	77,3	28,02	0,92
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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>581</b>	<b>15,89</b>	<b>13,98</b>	<b>80,02</b>	<b>517,11</b>	<b>0,34</b>	<b>8,1</b>	<b>43,07</b>		<b>99,56</b>	<b>253,2</b>	<b>77,01</b>	<b>4,66</b>
<b>Полдник</b>														
669	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,9	30,09	179,08	0,15		20		12,1	32,0	5,6	0,98
579,01	Напиток из апельсина	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>3,72</b>	<b>4,9</b>	<b>42,37</b>	<b>228,50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,95</b>	<b>20,0</b>		<b>23,36</b>	<b>35,72</b>	<b>10,3</b>	<b>1,30</b>
<b>Ужин</b>														
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..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		<b>387</b>	<b>12,09</b>	<b>17,53</b>	<b>39,27</b>	<b>363,22</b>	<b>0,19</b>	<b>25,4</b>	<b>0,07</b>		<b>135,0</b>	<b>199,89</b>	<b>54,89</b>	<b>3,43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,85</b>	<b>52,2</b>	<b>214,15</b>	<b>1513,59</b>	<b>0,85</b>	<b>39,15</b>	<b>153,14</b>	<b>0,00</b>	<b>531,36</b>	<b>809,16</b>	<b>210,55</b>	<b>11,19</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Ясли 2024 г

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2 день 9

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
<b>Завтрак</b>														
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..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
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
<b>Итого за Завтрак</b>		397	7,79	11,34	53,84	348,58	0,19	6,62	52,62		113,48	155,73	45	2,57
<b>Завтрак 2</b>														
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
57,15	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	2,17	1,52	8,29	55,52	0,03	6,04	0,04		23,26	30,75	14,86	0,69
1 579,05	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
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
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
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
<b>Итого за Обед</b>		550	15,87	15,10	64,8	466,03	0,28	18,3	7,71		117,14	220,08	79,5	4,76
<b>Полдник</b>														
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
382,07	Кисель из натурального сока . .	150	0,14	0,09	24,43	99,09	0,01	0,9			17,38	11,18	5,17	0,21
<b>Итого за Полдник</b>		200	3,95	4,04	54,02	268,24	0,08	0,91	23,15		27,85	51,33	11,76	0,76
<b>Ужин</b>														
287,17	Оладьи из печени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	3293,64		8,02	115,24	8,28	2,67
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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		400	13,88	8,47	59,51	373,37	0,26	17,02	3310,44		54,44	211,32	34,17	4,50
<b>Итого за день</b>			41,8	39,1	241,9	1497,9	0,8	42,9	3393,9	0,0	323,6	640,2	173,1	12,9



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Сезон: Осень

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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 варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,72	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,52	5,97	24,85	167,21	0,04	0,86	33,2		88,14	95,04	21,35	0,35
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
<b>Итого за Завтрак</b>		390,5	10,97	15,09	47,9	371,21	0,10	7,88	153,2		154,91	198,64	37,49	2,07
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
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
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
376,23	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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
<b>Итого за Обед</b>		551	16,08	9,36	75,46	449,80	0,34	15,28	23,37		107,30	273,1	83,84	4,5
<b>Полдник</b>														
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
579,01	Напиток из апельсинов	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		200	5,35	3,44	37,56	242,76	0,43	2,15	13		47,95	59,6	13,72	1,01
<b>Ужин</b>														
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
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,18	3,76	26,67	193,21	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		424	22,25	11,87	60,65	438,46	0,44	1,30	38,72		105,57	238,27	80,80	6,23
<b>Итого за день</b>			54,95	39,96	237,85	1570,43	1,33	28,61	228,29	0,00	435,73	781,61	224,85	14,24