

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2024 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «

149

»

«*С*» *Варфоломеева* 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

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)																																		
Неделя 1 День 1	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Рицо варёное</td><td>40</td></tr> <tr><td>Каша манная молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Рицо варёное	40	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr><td>Молоко кипячёное</td><td>100</td></tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Плов из птицы с укропом консервированным</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>30</td></tr> </table>	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	Плов из птицы с укропом консервированным	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr><td>Печенье «Топленое молоко»</td><td>48</td></tr> <tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>200/11</td></tr> </table>	Печенье «Топленое молоко»	48	Чай (с сахаром)	200/11	<table border="1"> <tr><td>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным</td><td>80</td></tr> <tr><td>Пюре из картофеля с маслом</td><td>130</td></tr> <tr><td>Кисель из натурального сока</td><td>200</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	Пюре из картофеля с маслом	130	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	40		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Рицо варёное	40																																						
Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5																																						
Какао напиток с молоком	180																																						
Молоко кипячёное	100																																						
Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1																																						
Плов из птицы с укропом консервированным	200																																						
Компот из сухофруктов	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Печенье «Топленое молоко»	48																																						
Чай (с сахаром)	200/11																																						
Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80																																						
Пюре из картофеля с маслом	130																																						
Кисель из натурального сока	200																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Неделя 1 День 2	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr> <tr><td>Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным</td><td>200/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr><td>Сок фруктовый</td><td>100</td></tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr><td>Суп овощной на бульоне с укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Котлеты куриные с томатным соусом</td><td>70</td></tr> <tr><td>Макаронны отварные с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Компот из кураги</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>30</td></tr> </table>	Суп овощной на бульоне с укропом	200/1	Котлеты куриные с томатным соусом	70	Макаронны отварные с маслом сливочным	130	Компот из кураги	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr><td>Печенье «Ночка»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток клюквенный</td><td>200</td></tr> <tr><td>Школьный</td><td></td></tr> </table>	Печенье «Ночка»	50	Напиток клюквенный	200	Школьный		<table border="1"> <tr><td>Вареники ленивые отварные с соусом молочным</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>200/11</td></tr> <tr><td>Яблоки свежие нарезка.</td><td>100</td></tr> </table>	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150	Чай с сахаром	200/11	Яблоки свежие нарезка.	100		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																						
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5																																						
Чай с молоком	180/10																																						
Сок фруктовый	100																																						
Суп овощной на бульоне с укропом	200/1																																						
Котлеты куриные с томатным соусом	70																																						
Макаронны отварные с маслом сливочным	130																																						
Компот из кураги	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Печенье «Ночка»	50																																						
Напиток клюквенный	200																																						
Школьный																																							
Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150																																						
Чай с сахаром	200/11																																						
Яблоки свежие нарезка.	100																																						
Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr><td>Омлет натуральный</td><td>60</td></tr> <tr><td>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>180/10</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Омлет натуральный	60	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	30	<table border="1"> <tr><td>Напиток из шиповника</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr><td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Тефтели из говядины в соусе томатном</td><td>70</td></tr> <tr><td>Гороховое пюре, огулец свежий порционно</td><td>150</td></tr> <tr><td>Компот из изюма</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>30</td></tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	Гороховое пюре, огулец свежий порционно	150	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr><td>Ватрушка с повидлом</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из лимонов</td><td>200</td></tr> </table>	Ватрушка с повидлом	50	Напиток из лимонов	200	<table border="1"> <tr><td>Рыба тушеная с овощами.</td><td>80</td></tr> <tr><td>Рис отварной</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с яблоками и сахаром</td><td>200/9/7</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Рыба тушеная с овощами.	80	Рис отварной	130	Чай с яблоками и сахаром	200/9/7	Хлеб пшеничный	40
Омлет натуральный	60																																						
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5																																						
Чай с сахаром	180/10																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Напиток из шиповника	100																																						
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																						
Тефтели из говядины в соусе томатном	70																																						
Гороховое пюре, огулец свежий порционно	150																																						
Компот из изюма	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Ватрушка с повидлом	50																																						
Напиток из лимонов	200																																						
Рыба тушеная с овощами.	80																																						
Рис отварной	130																																						
Чай с яблоками и сахаром	200/9/7																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Неделя 1 День 4	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td><td>200/5</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr><td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td><td>100</td></tr> </table>	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью</td><td>15/200/1</td></tr> <tr><td>Биточки куриные со сметанным соусом</td><td>70</td></tr> <tr><td>Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная</td><td>150</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>30</td></tr> </table>	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1	Биточки куриные со сметанным соусом	70	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr><td>Булочка "Домашняя"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из вишни.</td><td>200</td></tr> </table>	Булочка "Домашняя"	50	Напиток из вишни.	200	<table border="1"> <tr><td>Сосиска отварная с томатным соусом.</td><td>85</td></tr> <tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>200/11</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом.	85	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	130	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	30		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5																																						
Какао напиток с молоком	180																																						
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																						
Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1																																						
Биточки куриные со сметанным соусом	70																																						
Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150																																						
Компот из сухофруктов	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Булочка "Домашняя"	50																																						
Напиток из вишни.	200																																						
Сосиска отварная с томатным соусом.	85																																						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	130																																						
Чай с сахаром	200/11																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Неделя 1 День 5	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с маслом сливочным</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Запеканка «Лаконка»</td><td>110</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>200/11</td></tr> <tr><td>Яблоки свежие (нарезка)</td><td>50</td></tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Запеканка «Лаконка»	110	Чай с сахаром	200/11	Яблоки свежие (нарезка)	50	<table border="1"> <tr><td>Напиток клюквенный</td><td>100</td></tr> <tr><td>Школьный</td><td></td></tr> </table>	Напиток клюквенный	100	Школьный		<table border="1"> <tr><td>Щи из свежей капусты с карто-фелем и укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Котлеты из говядины с соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком</td><td>150</td></tr> <tr><td>Напиток из чёрной смородины</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Щи из свежей капусты с карто-фелем и укропом	200/1	Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	150	Напиток из чёрной смородины	180	Хлеб пшеничный	40	<table border="1"> <tr><td>Булочка «Вкусная»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсина</td><td>200</td></tr> </table>	Булочка «Вкусная»	50	Напиток из апельсина	200	<table border="1"> <tr><td>Икра кабачковая</td><td>50</td></tr> <tr><td>Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным</td><td>165</td></tr> <tr><td>Чай с лимоном и сахаром</td><td>200/11/3,5</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным	165	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Хлеб пшеничный	30
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																						
Запеканка «Лаконка»	110																																						
Чай с сахаром	200/11																																						
Яблоки свежие (нарезка)	50																																						
Напиток клюквенный	100																																						
Школьный																																							
Щи из свежей капусты с карто-фелем и укропом	200/1																																						
Котлеты из говядины с соусом томатным	70																																						
Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	150																																						
Напиток из чёрной смородины	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Булочка «Вкусная»	50																																						
Напиток из апельсина	200																																						
Икра кабачковая	50																																						
Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным	165																																						
Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5																																						
Хлеб пшеничный	30																																						

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)																																		
Неделя 2 День 6	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Рицо варёное</td><td>40</td></tr> <tr><td>Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Рицо варёное	40	Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr><td>Напиток из шиповника</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Шницель из птицы с томатным соусом</td><td>80</td></tr> <tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Напиток из лимона свежеж</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>40</td></tr> </table>	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Шницель из птицы с томатным соусом	80	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Напиток из лимона свежеж	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr><td>Печенье "Детское"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>200</td></tr> </table>	Печенье "Детское"	50	Чай со смородиной	200	<table border="1"> <tr><td>Тёфтели рыбные с соусом</td><td>90</td></tr> <tr><td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Кисель фруктово-ягодный(вишня)</td><td>200</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Тёфтели рыбные с соусом	90	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Кисель фруктово-ягодный(вишня)	200	Хлеб пшеничный	40
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Рицо варёное	40																																						
Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом	150/5																																						
Чай с молоком	180/10																																						
Напиток из шиповника	100																																						
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1																																						
Шницель из птицы с томатным соусом	80																																						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130																																						
Напиток из лимона свежеж	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	40																																						
Печенье "Детское"	50																																						
Чай со смородиной	200																																						
Тёфтели рыбные с соусом	90																																						
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																						
Кисель фруктово-ягодный(вишня)	200																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Неделя 2 День 7	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Запеканка из творога с морковью и ступённым молоком</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай с яблочками и сахаром</td><td>200/9/7</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Запеканка из творога с морковью и ступённым молоком	150	Чай с яблочками и сахаром	200/9/7	<table border="1"> <tr><td>Молоко кипячёное</td><td>100</td></tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr><td>Суп полевой на бульонес укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Плов из птицы, свежий огуец</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>30</td></tr> </table>	Суп полевой на бульонес укропом	200/1	Плов из птицы, свежий огуец	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr><td>Гренки из батона</td><td>40</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>200/11</td></tr> </table>	Гренки из батона	40	Чай с сахаром	200/11	<table border="1"> <tr><td>Икра кабачковая</td><td>50</td></tr> <tr><td>Макаронны отварные с сыром, с маслом</td><td>165</td></tr> <tr><td>Чай с лимоном и сахаром</td><td>200/113,5</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макаронны отварные с сыром, с маслом	165	Чай с лимоном и сахаром	200/113,5	Хлеб пшеничный	30				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Запеканка из творога с морковью и ступённым молоком	150																																						
Чай с яблочками и сахаром	200/9/7																																						
Молоко кипячёное	100																																						
Суп полевой на бульонес укропом	200/1																																						
Плов из птицы, свежий огуец	200																																						
Компот из сухофруктов	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Гренки из батона	40																																						
Чай с сахаром	200/11																																						
Икра кабачковая	50																																						
Макаронны отварные с сыром, с маслом	165																																						
Чай с лимоном и сахаром	200/113,5																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Неделя 2 День 8	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr> <tr><td>Суп Молочный с вермишелью</td><td>200</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>200</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп Молочный с вермишелью	200	Какао напиток с молоком	200	<table border="1"> <tr><td>Напиток из чёрной смородины.</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из чёрной смородины.	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с клёцками и укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.</td><td>130</td></tr> <tr><td>Напиток из шиповника.</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>40</td></tr> </table>	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr><td>Булочка "Домашняя"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсина</td><td>200</td></tr> </table>	Булочка "Домашняя"	50	Напиток из апельсина	200	<table border="1"> <tr><td>Соусика отварная с томатным соусом</td><td>85</td></tr> <tr><td>Капуста тушеная</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>200/11</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Соусика отварная с томатным соусом	85	Капуста тушеная	130	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	40		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																						
Суп Молочный с вермишелью	200																																						
Какао напиток с молоком	200																																						
Напиток из чёрной смородины.	100																																						
Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1																																						
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																						
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130																																						
Напиток из шиповника.	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	40																																						
Булочка "Домашняя"	50																																						
Напиток из апельсина	200																																						
Соусика отварная с томатным соусом	85																																						
Капуста тушеная	130																																						
Чай с сахаром	200/11																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Неделя 2 День 9	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Каша пшеница молочная жидкая с маслом</td><td>200/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеница молочная жидкая с маслом	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr><td>Сок фруктовый</td><td>100</td></tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr><td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Птица тушеная с овощами с огуцом свежим</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из изюма</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>40</td></tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Птица тушеная с овощами с огуцом свежим	200	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr><td>Булочка «Вкусная»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td><td>200</td></tr> </table>	Булочка «Вкусная»	50	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	200	<table border="1"> <tr><td>Оладьи из пчени с соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Макаронны отварные с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>200/11</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Оладьи из пчени с соусом томатным	70	Макаронны отварные с маслом сливочным	130	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	40				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Каша пшеница молочная жидкая с маслом	200/5																																						
Чай с молоком	180/10																																						
Сок фруктовый	100																																						
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																						
Птица тушеная с овощами с огуцом свежим	200																																						
Компот из изюма	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	40																																						
Булочка «Вкусная»	50																																						
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	200																																						
Оладьи из пчени с соусом томатным	70																																						
Макаронны отварные с маслом сливочным	130																																						
Чай с сахаром	200/11																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Неделя 2 День 10	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Омлет натуральный</td><td>60</td></tr> <tr><td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Омлет натуральный	60	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай со смородиной	180	<table border="1"> <tr><td>Напиток из шиповника</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr><td>Рассольник Ленинградский с укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Котлеты из говядиныс соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>40</td></tr> </table>	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Котлеты из говядиныс соусом томатным	70	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr><td>Печенье «К кофе»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток клюквенный школьный</td><td>200</td></tr> </table>	Печенье «К кофе»	50	Напиток клюквенный школьный	200	<table border="1"> <tr><td>Гуляш из филе птицы</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>180/10</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Гуляш из филе птицы	70	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	40
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Омлет натуральный	60																																						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5																																						
Чай со смородиной	180																																						
Напиток из шиповника	100																																						
Рассольник Ленинградский с укропом	200/1																																						
Котлеты из говядиныс соусом томатным	70																																						
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																						
Компот из сухофруктов	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	40																																						
Печенье «К кофе»	50																																						
Напиток клюквенный школьный	200																																						
Гуляш из филе птицы	70																																						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150																																						
Чай с сахаром	180/10																																						
Хлеб пшеничный	40																																						

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

1-ая неделя первый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Применение 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	Мg	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			
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	15,7	19,36	55,01	456,5	0,17	2,46	177,84			300,06	305,05	48,42	2,29			
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																		
82,28	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6				18,07	52,52	20,16	0,83			
291,28	Плов из птицы с овощом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62			25,83	154,23	64,75	1,36			
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36				48,63	13,86	7,23	1,12			
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1			
756	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	21,23	14,47	104,93	634,88	0,32	10,83	28,92			123,03	333,01	120,24	5,58			
Полдник																		
994,01	Печенье "Топленое молоко"	48	3,6	7,68	33,12	216												
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	7,7	44,22	260,86		0,03				11,13	2,72	3,49	0,3			
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			
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2				23,16	14,9	6,89	0,29			
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44			
Итого за Ужин																		
		450	12,97	8,37	71,8	414,45	0,23	7,16	56,53			99,57	227,29	64,28	2,24			
Итого за день																		
			56,62	52,62	281,01	1823,57	0,76	21,78	283,29			653,79	958,07	250,43	10,51			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное Десятидневное меню 2024 г. День: вторник

Сезон: Весна-Лето

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	Мг	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	
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	
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			440	13,85	17,45	67,48	482,37	0,16	2,61	99,56			258,91	301,26	51,19	2,03
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																
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	
305,04	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	
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	
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	
817,01	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			641	18,77	14,33	94,97	584,28	0,33	10,07	39,02			116,52	250,93	85,47	4,85
Полдник																
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18			8,72	36,56	6,84	0,63	
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1	
Итого за Полдник			250	3,14	15,94	47,06	344,26	0,05	1,43	0,18			19,64	37,61	10,3	0,73
Ужин																
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2			130,95	93,73	21,71	0,62	
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03				11,13	2,72	3,49	0,3	
368	Яблоко свежее нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7				16	11	9	2,2	
Итого за Ужин			461	18,72	10,69	44,75	350,09	0,09	7,36	69,2			158,08	207,45	34,2	3,12
Итого за день				54,78	58,61	270,56	1829,2	0,65	23,47	207,96			573,15	809,25	190,16	11,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: среда

Сезон: Весна-Лето

1-ая неделя третьей день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рещ.	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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6			50,36	107,27	8,34	1,18			
185	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			
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28			
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1			
Итого за Завтрак																		
		435	14,25	15,64	50,65	400,37	0,27	1,14	165,6			189,58	319,49	66,56	3,51			
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																		
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05			39,95	41,49	21,92	0,93			
287,12	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24			7,77	49,81	8,29	0,81			
199,12	Пюре гороховое, пюрец свежий порционно	150	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2			66,95	138,18	56,92	4,26			
376,22	Компот из яблома	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	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	24,62	12,06	102,07	615,31	0,54	10,45	37,79			168,1	365,1	124,62	8,84			
Полдник																		
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3			12,47	31,26	6,59	0,72			
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84				14,46	2,11	3,41	0,1			
Итого за Полдник																		
		250	3,71	2,23	52,03	243,03	0,07	3,96	6,3			26,93	33,37	10	0,82			
Ужин																		
247	Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66			19,39	111,21	22,85	0,49			
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6			4,94	53,81	18,76	0,48			
627,02	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73				12,33	2,99	3,95	0,4			
817,03	Хлеб пшеничный..	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44			
Итого за Ужин																		
		466	16,51	11,93	67,44	443,21	0,15	1,91	38,26			44,66	194,01	51,16	1,81			
Итого за День																		
			59,43	42	281,96	1743,62	1,04	17,56	247,95			439,94	913,63	255,04	15,3			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: четверг

Сезон: Весна-Лето

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	Мg	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	
1,65,38	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	
3,97	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	12,29	16,2	60,51	437	0,23	2,74	82,16			280,01	293,88	63,35	1,76	
Завтрак 2																
3,7,8,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20				9,92	6,77	4,06	0,15	
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20				9,92	6,77	4,06	0,15	
Обед																
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	
7,10,16	Биточки куриные со сметанным соусом	70	6,56	5,37	8,06	106,95	0,04	0,31	20,78			15,31	40,11	8,2	0,57	
32,1,1	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	3,05	4,55	12,94	104,91	0,09	0,38	18,21			39,58	61,61	20,2	0,61	
3,7,6,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36				48,63	13,86	7,23	1,12	
8,17,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44	
7,5,6	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	20,51	14,72	92,22	583,58	0,33	8,42	44,81			148,94	269,34	82,42	4,8	
Полдник																
4,6,9	Булочка "Помашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47	
5,7,7	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3				17,46	6	7,3	0,16	
Итого за Полдник		250	3,79	7,92	52,38	295,96	0,09	3	2,5			26,89	37,34	13,03	0,63	
Ужин																
1,5,7,8	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	
3,14	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	
3,9,2	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03				11,13	2,72	3,49	0,3	
8,17,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
Итого за Ужин		456	12,52	16,25	49,09	392,7	0,26	0,43	25,44			65,24	227,69	91,2	4,39	
Итого за День			49,2	55,13	265,85	1756,96	0,91	34,59	154,91			531	835,02	254,06	11,73	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: пятница

Сезон: Весна-Лето

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	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1.02	Булгурброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37		
606	Запеканка "Лаконика"	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82		
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3		
338.03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1		
Итого за Завтрак																
		406	20,85	17,24	53,73	453,48	0,11	6,04	110,02		170,75	246,92	33,52	2,59		
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																
67.1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,39	4	8,02	73,64	0,05	15,15	0,02		40,05	38,6	19,66	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		
313.21	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	150	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9		
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		
766	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																
		671	17,5	15,22	96,98	594,94	0,22	55,51	27,28		114,15	323,27	78,16	4,47		
Полдник																
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55		
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1		
Итого за Полдник																
		250	3,9	3,97	54,35	268,73	0,07	6,01	23,15		24,22	42,45	10,03	0,65		
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	Макаронь 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	76,67	6,4	501		72,77	185,57	42,64	2,67		
Итого за день																
			54,43	48,71	281,01	1780,22	77,07	74,68	661,45		387,31	798,74	166,08	10,43		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

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	Мг	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			
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.	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	14,85	18,75	55,87	451,63	0,19	2,22	173,7		276,38	308,45	57,12	2,5			
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 на бульоне с укропом	200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04				26,06	70,32	28,78	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 лимона 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	23,78	14,95	94,76	624,03	0,42	9,81	42,42		90,5	303,34	130,94	6,6			
Полдник																		
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01			11,62	35,55	4,86	0,49			
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34			
Итого за Полдник			250	3,54	14,28	43,58	317	0,05	9,43	75,01		24,68	39,57	9,77	0,83			
Ужин																		
261,07	Тертлеги 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			
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24			21,39	14,13	8,12	0,17			
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44			
Итого за Ужин			460	13,75	8,56	67,76	403,12	0,21	8,43	59,54		94,02	198,9	57,56	1,94			
Итого за день				56,26	56,68	271,74	1837,48	0,88	29,99	350,67		496,25	851,96	258,09	12,19			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: вторник

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя седьмой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	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	Мг	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					
238,23	Запеканка из творога с морковью и сухим молоком.	130/20	16,88	15,71	42,34	378,27	0,08	0,78	76,01			208,25	246,28	34,61	0,89					
627,02	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73				12,33	2,99	3,95	0,4					
Итого за Завтрак																				
		401	19,25	20,25	67,52	529,33	0,11	1,51	96,01			227,48	270,27	42,46	1,66					
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																				
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					
304,26	Плов из птицы, свежий огурец	200	11,09	15,75	40,74	349,01	0,09	5,48	16,54			28,74	153,78	40,85	1,39					
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																				
		641	18,95	19,18	105,96	672,21	0,34	13,15	16,84			125,43	334,64	98,23	5,59					
Полдник																				
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2			37,98	49,27	7,64	0,54					
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																				
		251	3,56	4,29	28,78	167,97	0,05	0,3	28,2			49,11	51,99	11,13	0,84					
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	Макаронные 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	76,67	6,4	501			72,77	185,57	42,64	2,67					
Итого за день																				
			56,97	58,71	275,6	1858,63	77,21	22,66	862,05			594,79	932,47	208,46	10,86					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Район: Основное Десятидневное меню 2024 г. День: среда

Сезон: Весна-Лето

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	Са	Р	Мg	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	34,21	20,68	0,4			
397	Какао напиток с молоком.	200	4,08	4,3	17,44	124,78	0,05	1,59	24,44			151,99	24,39	22,16	0,48			
Итого за Завтрак			445	14,72	17,48	52,02	424,28	0,17	2,57	101,44			322,7	339,6	52,24	1,32		
Завтрак 2																		
664.02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4			21			8,82	3,47	4,33	0,16			
Итого за Завтрак 2			100	0,09	0,04	8,17	33,4			21			8,82	3,47	4,33	0,16		
Обед																		
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			
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			
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			
817.03	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	17,86	15,4	92,69	596,12	0,32	6,41	45,53			111,25	253,31	83,69	4,61		
Полдник																		
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47			
646.08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43			
Итого за Полдник			250	3,67	7,9	46,85	273,18	0,08	2,6	2,5			24,42	36,34	11,96	0,9		
Ужин																		
1 578	Соусика 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	Калюста тушеная белокочанная.	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06			74,79	49,4	24,83	0,99			
392	Чай (с сахаром)	200/1	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			466	12,04	16,39	394,03	0,13	22,53	7,3				112,92	143,03	43,95	2,6		
Итого за день				48,38	57,21	249,31	1721,01	0,7	55,11	156,77			580,11	775,75	196,17	9,59		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: четверг

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя девятый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	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 пшеничная 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																
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																
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05			39,95	41,49	21,92	0,93	
302,16	Птица тушеная с овощами с орпулом свежим	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17			44,2	111,71	35,76	1,53	
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03					22,93	23,22	9,39	0,57	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44	
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		661	17,15	10,26	91,13	540,78	0,29	18,72	23,62			129,08	265,62	91,47	5,03	
Полдник																
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15			10,47	40,15	6,59	0,55	
378,12	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	200	0,21	0,08	23,47	95,44	0,01	40				19,85	13,53	8,11	0,31	
Итого за Полдник		250	4,02	4,03	53,06	264,59	0,08	40,01	23,15			30,32	53,68	14,7	0,86	
Ужин																
287,17	Оладьи из печени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	293,64			8,02	115,24	8,28	2,67	
205	Макаронны 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	14,95	9,07	67,63	412	0,2	13,61	3311,84			41,48	175,54	26,91	4,1	
Итого за День			48,93	39,19	293,96	1739,64	0,85	76,88	4437,17			482,54	797,43	208,82	12,35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: пятница

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя десятидневного меню

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
1.02	Булгур с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03	20				6,9	21	3,9	0,37		
215.04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6			50,36	107,27	8,34	1,18		
185	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		
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																	
		430	12,69	18,22	50,69	417,5	0,12	9,65	186,44			172,25	238,69	39,71	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																	
76.15	Рассолыник 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											
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	8,9	53,65	311,54		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1		
Ужин																	
277.1	Угши из филе курицы.	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 гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	7,54	5,85	34,03	218,93	0,18		21,2			21,45	179,56	20,23	4,02		
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	22,85	9,96	70,63	463,6	0,25	2,48	60,91			55,06	268,53	64,59	5,5		
Итого за день																	
			58,6	51,17	275,73	1813,21	0,72	26,14	278,83			388,15	807,13	298,37	14,01		

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	56,62	52,62	281,01	1823,57
1 неделя 2 день	54,78	58,61	270,56	1829,2
1 неделя 3 день	59,43	42	281,69	1743,62
1 неделя 4 день	49,2	55,13	265,86	1756,96
1 неделя 5 день	54,43	48,71	281,01	1780,22
2 неделя 6 день	56,26	56,68	271,74	1837,48
2 неделя 7 день	56,97	58,71	275,6	1858,63
2 неделя 8 день	48,38	57,21	249,31	1721,01
2 неделя 9 день	48,93	39,19	293,96	1739,64
2 неделя 10 день	58,6	51,17	275,73	1813,21
Итого за 10 дней	543,60	520,03	2746,47	17903,54
Среднее значение	54,36	52,00	274,65	1790,35
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)				

Дни смены/приём пищи	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за День	
	Калорийность (ккал)	Доля сточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля сточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля сточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля сточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля сточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля сточной потребности в энергии в %
1 День	456,5	25,03	56,88	3,12	634,88	34,82	260,86	14,30	414,45	22,73	1823,57	100
2 День	482,37	26,37	68,2	3,73	584,28	31,94	344,26	18,82	350,09	19,14	1829,2	100
3 День	400,37	22,96	41,7	2,37	615,31	35,29	243,03	13,94	443,21	25,42	1743,62	100
4 День	437	24,87	47,72	2,72	583,58	33,22	295,96	16,85	392,7	22,35	1756,96	100
5 День	453,48	25,47	30,83	1,68	594,94	33,42	268,73	15,10	432,24	24,28	1780,22	100
6 День	451,63	24,58	41,7	2,27	624,03	33,96	317	17,25	403,12	21,94	1837,48	100
7 День	529,33	28,48	56,88	3,31	672,21	36,17	167,97	9,04	432,24	23,26	1858,63	100
8 День	424,28	24,65	33,4	1,94	596,12	34,64	273,18	15,87	394,03	22,90	1721,01	100
9 День	454,07	26,10	68,2	3,76	540,78	31,09	264,59	15,21	412	23,68	1739,64	100
10 День	417,5	23,03	41,7	2,30	578,87	31,93	311,54	17,18	463,6	25,57	1813,21	100
Итого за 10 дней	251,55	27,19										
Среднее значение	25,14	2,72										100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	20	5	35	15	25	100						