

УТВЕРЖДАЮ»

директор

ОО «Комбинат общественного питания
ромышленного района г.о. Самара»

А. Ю. Аврискин

2025



«Согласовано»

Заведующий

МБДОУ «ДС №303»

Н.В. Попова

«3» апреля 2025 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, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

ПЕРИОД ВЕСНА

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Мотильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 1

1 неделя 1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1.06	Бутерброд с маслом сливочным.	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
209.01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
392.19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		400	12,85	16,91	43,56	377,83	0,13	1,75	166,4		232,4	235,96	37,25	2,05
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
82	Суп картофельный с вермишелью, цыплятами и укропом.	8/150/1	4,01	3,24	13,78	100,32	0,07	6,23	5,52		22,19	52,62	18,34	0,78
291.49	Плов из птицы, огурец консервированный	200	11,1	13,81	37,34	318,05	0,08	2,96	16,38		26,55	149,75	40,87	1,31
376.13	Компот из сухофруктов.	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817.04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756.02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		599	19,64	18,09	98,68	636,16	0,24	9,55	22,3		115,37	292,43	88,04	4,99
Уплотненный полдник														
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77
312.37	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	150	3,35	4,25	17,94	123,41	0,14	6,5	22,32		40,55	84,75	28,57	1,02
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
817.04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
1 280.07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
Итого за Уплотненный полдник		485	21,4	32,67	88,04	731,92	0,28	7,84	92,91		129,68	305,21	73,57	2,63
Итого за день			59,69	72,67	238,68	1847,71	0,69	19,74	321,61		725,45	1017,6	226,86	9,87

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 1															Неделя: 2														
Неделя: 2 день															Неделя: 2 день														
№ 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	Ca	P	Mg	Fe															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15															
Завтрак																													
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32															
93	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35															
1 533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31															
Итого за Завтрак																													
Завтрак 2																													
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6															
Итого за Завтрак 2																													
Обед																													
52	Салат из свеклы отварной.	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			20,73	20,21	10,14	0,68															
99,38	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	10/150/5/1	3,02	3,63	6,87	72,23	0,05	6,64	5		30,52	50,61	17,41	0,77															
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62															
126,03	Картофель в молоке..	150	3,33	5,07	18,18	132	0,11	11,07	28,6		61,13	87,79	23,93	0,77															
387,06	Напиток из апельсина.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38															
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22															
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56															
Итого за Обед																													
Уплотненный полдник																													
230,16	Вареники ленивые отварные со стуженным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69															
393,06	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26															
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22															
338	Яблоки свежие (нарезка)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	17,33	0,05		24	16,5	13,5	3,3															
1 008	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		6		8,73	34,3	6,62	0,57															
Итого за Уплотненный полдник																													
Итого за день																													

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г.

День: среда

Сезон: Весна

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(г)		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
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84		39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215,14	Омлет натуральный	80	7,99	9,69	1,55		125,37	0,05	0,15	170,6		62,66	137,33	10,49	1,54
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53		83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		350	16,41	22,16	32,41		394,72	0,16	5,34	230,1		201,45	328,94	50,03	2,74
Завтрак 2															
338,05	Банан	150	2,25	0,75	31,5		141,75	0,06	15			12	42	63	0,9
Итого за Завтрак 2		150	2,25	0,75	31,5		141,75	0,06	15			12	42	63	0,9
Обед															
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	4,56	3,89	8,48		87,17	0,03	7,01	5,04		31,39	52,11	18,05	1,01
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81		160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
321,13	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180	2,86	4,55	12,88		103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99		101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	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
Итого за Обед		674	20,26	18,12	75,84		555,19	0,26	8,88	30,97		119,54	284,19	77,93	4,9
Уплотненный полдник															
247	Рыба тушеная с овощами	60/60	11,55	6,03	3,35		113,87	0,08	1,86	7,42		33,68	176,41	34,93	0,68
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58		176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
392,19	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,21		29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12		60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
458	Ватрушка с повидлом	50	3,62	2,22	36,77		181,54	0,08	0,26	8,44		25,3	40,88	8,09	0,73
Итого за Уплотненный полдник		500	20,19	13,01	90,91		561,56	0,2	2,15	39,46		78,79	286,57	67,94	2,38
Итого за день			59,11	54,04	230,66		1653,22	0,68	31,37	300,53		411,78	941,7	258,9	10,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: четверг

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 1

1 неделя 4 день

№ рецепт	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																
1,06	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,21	10,35		85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25	
185	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,64	8,09	28,69		214,13	0,12	1,66	45,5		179,94	216,68	32,59	0,71	
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		360	11,85	16,17	54,75		411,93	0,19	3,09	87,5		321,94	343,28	55,21	1,4	
Завтрак 2																
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6		88,8	0,06	14			32	22	18	4,4	
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6		88,8	0,06	14			32	22	18	4,4	
Обед																
80,19	Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.	15/150/1	4,78	2,8	12,11		92,76	0,09	5,79	5,52		22,31	67,11	21,42	0,69	
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	11,61	11,29	22,6		238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06	
376,13	Компот из сухофруктов...	180	0,05		16,98		68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12		60,47	0,02				4	13	2,8	0,22	
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58		89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		636	20,92	15,13	82,27		549	0,34	11,15	23,26		123,46	324,13	97,08	5,65	
Уплотненный полдник																
1 568,11	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3		113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69	
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29		112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14	
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21		29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12		60,47	0,02				4	13	2,8	0,22	
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	
Итого за Уплотненный полдник		495	27,32	19,88	52,28		497,39	0,23	26,68	79,86		210,42	321,14	64,62	4,84	
Итого за день			60,89	51,98	208,9		1547,12	0,82	54,92	190,62		687,82	1010,55	234,91	16,29	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: пятница
 1 неделя 5 день

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
3,05	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42		112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43	
175	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,15	8,24	27,8		209,96	0,11	1,63	45		158,38	165,58	35,66	0,69	
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53		83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36	
Итого за Завтрак		375	13,76	14,73	54,75		406,61	0,19	2,93	84,4		280,42	330,35	60,18	1,48	
Завтрак 2																
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25		94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15	
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25		94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15	
Обед																
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей, сметаной и укропом	15/150/5/1	3,25	3,59	5,73		68,22	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8	
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09		161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95	
313,44	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно.	170	4,38	4,37	19,9		136,45	0,05	4,2	18,2		29,79	108,74	70,06	2,61	
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6		136,4	0,04	4			40	24	18	0,8	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12		60,47	0,02				4	13	2,8	0,22	
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58		89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		701	24,13	19,11	95,9		652,17	0,26	21,82	76,88		144,38	375,36	140	7,94	
Уплотненный полдник																
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85		59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35	
282	Оладьи из печени с маслом	75/5	13,4	15,28	8,79		226,28	0,2	6,19	6182		14,59	210,18	13,49	4,35	
205	Макаронные отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32		165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69	
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21		29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12		60,47	0,02				4	13	2,8	0,22	
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3		206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47	
Итого за Уплотненный полдник		510	24,46	32	90,47		747,8	76,85	9,72	6662,7		73,72	307,07	42,42	6,35	
Итого за день			69,85	70,64	246,37		1900,78	77,36	35,37	6853,98		681,52	1156,78	265,1	15,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		400	19,08	24,31	53,75	510,11	0,27	4,1	203		450,06	467,66	89	2,89
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Завтрак 2		150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Обед														
81,12	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
305,04	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
313,39	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	4,18	3,84	28,98	167,2	0,03	0,96	18,2		32,69	139,19	19,73	0,76
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		611	19,05	13,98	101,39	607,82	0,29	9,13	39,12		97,85	310,56	76,72	5,26
Уплотненный полдник														
1 415	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	90	6,29	4,79	7,05	96,47	0,04	0,26	21,06		29,46	81,37	18,48	0,43
312,23	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
1 280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
Итого за Уплотненный полдник		482	13,61	23,42	80,95	589,09	0,19	6,83	43,56		96,33	184,99	54,66	1,92
Итого за день			56,09	66,51	242,09	1791,62	0,8	21,11	315,68		824,24	1105,71	241,38	10,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: вторник

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: от 2 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
237	Запеканка из творога со сметаной	120/20	21,56	17,73	21,33	331,13	0,07	0,37	113,37		196,52	264,37	27,27	0,82
1 533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		355	25,83	24,63	40,36	486,43	0,1	8,93	154,37		213,37	342,49	39,79	1,45
Завтрак 2														
338,16	Яблоко свежее (нарезка)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	9,8			22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак 2		140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	9,8			22,4	15,4	12,6	3,08
Обед														
582	Суп полевой с мясом и зеленью	16/150/1	4,47	4,55	12,47	108,71	0,07	5,77	10		24,21	61,97	19,41	0,88
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом...	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
344	Рагу из овощей.	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
376,13	Компот из сухофруктов...	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		657	23,03	17,23	80,73	570,18	0,27	18,75	63,72		155,47	331,66	90,95	6,73
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
255,07	Печень по-строгановски с соусом	70	8,19	5,01	5,92	101,53	0,11	1,76	4258,45		15,95	155,96	9,35	3,2
314	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		490	20,8	31,24	83,73	699,35	76,81	6,49	4828,66		182,99	396,12	98,42	6,59
Итого за день			70,22	73,66	218,54	1818,12	77,22	43,97	5046,75		574,23	1085,67	241,76	17,85

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г.

День: среда

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

Рацион: Основное десятидневное меню																	Возраст: от 2 до 3 лет									
Неделя: 2																										
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У	г			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15											
Завтрак																										
1.06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35		85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25											
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28		62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12											
93	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39		141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35											
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47		159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52											
Итого за Завтрак		395	18,18	21,16	46,49		449,12	0,2	3,45	194		456,07	417,71	62,53	2,24											
Завтрак 2																										
341	Апельсины свежие.	200	1,8	0,4	16,2		75,6	0,08	120			68	46	26	0,6											
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2		75,6	0,08	120			68	46	26	0,6											
Обед																										
85,12	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	15/150/1	3,74	3,92	9,21		87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77											
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68		113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59											
312,4	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43		157	0,22	11,22	31,29		61,88	131,26	44,25	1,57											
646,04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34		122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72											
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12		60,47	0,02				4	13	2,8	0,22											
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58		89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56											
Итого за Обед		706	19,2	18,2	97,24		629,63	0,43	20,19	55,9		152,97	318,52	108,18	5,43											
Уплотненный полдник																										
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1		130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87											
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29		112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14											
1 533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69		35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31											
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12		60,47	0,02				4	13	2,8	0,22											
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3		206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47											
Итого за Уплотненный полдник		485	14,26	24,36	67,38		545,87	0,19	34,4	9,81		129,95	169,79	51,61	3,01											
Итого за день			53,44	64,12	227,31		1700,22	0,9	178,04	259,71		806,99	952,02	248,32	11,28											

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 г. День: четверг

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: от 2 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	6		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
1.06	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02			20		5	14,5	2,6	0,25
185	Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5	7,04	8,64	28,94	221,68	0,16	1,64	45,2			162,57	183	42,09	0,97
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4			116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		360	11,31	15,81	50,82	390,81	0,22	2,87	83,6			283,81	282,77	59,81	1,58
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															
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом.	15/150/5/1	6,44	4,54	8,48	100,54	0,04	7,01	5,04			32,14	66,14	19,74	1,24
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08			51,74	122,3	40,75	1,74
387,06	Напиток из апельсина	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34				13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		641	20,45	12,13	74,16	487,68	0,25	20,19	29,52			115,37	269,14	87,7	5,14
Уплотненный полдник															
54	Икра морковная	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11			16,12	27,55	16,37	0,42
249	Рыба запеченная в омлете	120	18,59	8,61	3,59	166,21	0,11	0,33	103,2			55,07	221,69	28,36	1,37
393,06	Чай с сахаром и лимоном	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43				11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22
1 013,01	Булочка "Плетенка"	50	4,09	4,64	29,24	175,08	0,12	0,19	13,21			27,62	46,8	7,33	0,52
Итого за Уплотненный полдник		423,5	25,46	16,18	56,5	473,52	0,27	4,15	116,52			114,21	312,03	58,34	2,79
Итого за день			59,92	46,62	192,28	1428,51	0,77	28,11	249,64			634,39	957,94	220,85	9,61

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41			5,1	74,5	8,1	0,32		
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08			213,47	261,74	29,8	1,52		
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03				10,87	2,47	3,36	0,27		
Итого за Завтрак		365	21,92	20,76	36,57	420,83	0,1	2,03	160,08			229,44	338,71	41,26	2,11		
Завтрак 2																	
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36			223,2	165,6	25,2	0,18		
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36			223,2	165,6	25,2	0,18		
Обед																	
75	Икра из свежеты	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1			20,8	24,49	11,74	0,73		
76,21	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом	15/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5			22,42	66,08	19,47	0,95		
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52			15,15	96,98	14,38	1,51		
205	Макаронны 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		
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18				19,2	3,06	4,86	0,57		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22		
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		691	24,53	21,41	101,36	699,89	0,26	11,92	29,82			108,96	296	80,87	6,18		
Уплотненный полдник																	
152	Капуста белокочанная запеченая в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2			108,35	126,18	32,93	1,84		
382,05	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		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22		
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13			36,71	55,85	9,05	0,69		
Итого за Уплотненный полдник		470	15,35	13,1	98,55	573,57	0,52	26,58	135,2			169,9	208,44	50,98	3,01		
Итого за день			67,02	59,77	244,04	1785,91	0,92	41,07	361,1			731,5	1008,75	198,31	11,48		