

ВЕРЖДАЮ»

директор

О «Комбинат общественного питания

промышленного района г.о. Самара»

А.Ю. Аврискин

2025 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «ДС №303»

Н.А. Волоскова

2025г.



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, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

ПЕРИОД ВЕСНА

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

Сезон: Весна
Возраст: 3-7 лет

Диетическое меню 10 дней сады 25 г. улл.
День: понедельник
Неделя: 1

Неделя: 1															Всего за 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																
386	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																
82.39	Суп картофельный с вермишелью, цыплятами и зеленью..	10/200/1	5,15	4,2	18,35	131,8	0,09	7,95	6,91		27,42	68,56	23,99	1,01		
291.5	Плов из птицы, отурец консервированный	200	10,55	12,35	30,45	275,15	0,08	4,23	16,37		29,85	139,77	38,79	1,35		
376.3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
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		651	20,23	17,59	92,97	611,18	0,26	12,54	23,68		123,93	298,39	91,64	5,25		
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		
312.4	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		
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		565	23,37	34,42	90,53	765,51	0,36	12,56	101,88		151,01	351,72	89,25	3,18		
Итого за день			62,25	73,92	235,46	1856,32	0,79	27,45	331,96		755,34	1070,07	246,14	10,68		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады 25 г. улп. День: вторник

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

1 неделя 2 день

№ 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	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
3,09	Булерброд 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	200	5,72	6,02	19,09		153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4	
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		415	9,99	12,92	38,12		308,72	0,11	9,47	77		180,56	212,33	33,2	1,03	
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		150	0,45	0,3	24,45		102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6	
Обед																
52	Салат из свежкл. отварной.	50	0,71	3,04	3,97		46,08	0,01	3,88			20,73	20,21	10,14	0,68	
99,36	Суп овощной с мясом, сметаной, зеленью	10/200/5/1	4,4	4,42	9,08		93,7	0,07	9,19	5		35,52	67,03	22,83	1,02	
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		726	19,19	21,02	84,08		602,65	0,32	27,16	54,52		159,88	293,92	93,23	5,25	
Уплотненный полдник																
230,16	Вареники ленивые отварные со спущенным 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	
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74		282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63	
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	
Итого за Уплотненный полдник		553,5	26,61	28,35	94,27		738,74	0,19	19,17	82,83		220,63	303,83	53,46	5,1	
Итого за день			56,24	62,59	240,92		1752,41	0,65	58,8	214,35		591,07	828,08	193,39	11,98	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады 25 г. улп. День: среда

1 неделя 3 день

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

1 неделя 3 день																
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																
3,03	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.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42		
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05		
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4		
Итого за Завтрак		400	19,43	25,77	34,7	448,44	0,16	3,83	287,55		235,28	385,73	56,46	3,31		
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 со сметаной и укропом	10/200/5/1	5,84	4,81	11,21	111,49	0,05	9,01	5,05		38,32	66,4	23,4	1,3		
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		
756,02	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		746	22,86	19,28	90,47	626,91	0,31	10,88	31,18		133,47	330,08	92,68	5,97		
Уплотненный полдник																
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98		
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	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72		
Итого за Уплотненный полдник		540	27,9	20,13	91,89	660,4	0,3	2,51	59,21		71,05	322,95	77,2	2,67		
Итого за день			72,44	65,93	248,56	1877,5	0,83	32,22	377,94		451,8	1080,76	289,34	12,85		

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады 25 г. улл. День: четверг

Сезон: Весна

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54			238,3	288,17	43,38	0,93
397	Какао на молоке	200	6,65	7,14	21,61	177,3	0,09	2,74	42,2			254,74	204,31	33,74	0,57
Итого за Завтрак															
		430	17,03	20,93	70,51	538,53	0,27	4,95	116,2			498,04	506,98	79,72	1,75
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															
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52			26,92	80,36	27,09	0,89
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34			34,52	166,96	46,83	2,06
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36				48,66	13,86	7,26	1,11
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед															
		696	22,13	15,61	77,37	557,71	0,38	12,73	23,36			131,6	353,18	107,48	6,23
Уплотненный полдник															
568,11	Сердце тушеное 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 тушеная 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
317,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22
306,02	Запеканка "Лакомка"	90	14,84	10,24	17,5	221,52	0,06	0,18	36,97			108,88	175,3	17,69	0,75
Итого за Уплотненный полдник															
		515	30	21,82	55,3	537,65	0,25	26,72	59,15			229,1	360,37	68,65	5,07
Итого за день															
		69,96	59,16	222,78	1722,69	0,96	58,4	198,71				890,74	1242,53	273,85	17,45

№ 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 молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84	
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4	
Итого за Завтрак			445	14,19	14,52	62,14	436	2,76	81,84		270,65	335,73	65,07	1,67	
Завтрак 2															
386	Йогурт питьевой.	200	10	6,4	7	125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2	
Итого за Завтрак 2			200	10	6,4	7	125,6	1,2	40		244	192	30	0,2	
Обед															
67,22	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной, укропом.	15/200/5/1	5,29	5,63	8,94	107,59	0,05	9,42	5,02		45,94	74,67	24,14	1,2	
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	
313,46	Каша гречневая вязкая, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2	
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			771	26,98	21,8	99,99	0,28	21,32	79,69		158,99	420,15	158,51	8,85	
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	
282,19	Оладьи из печени с маслом.	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8	
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			535	28,91	29,25	93,05	76,92	11,78	8716,7		78,18	376,49	46,92	7,8	
Итого за день				80,08	71,97	262,18	2016,92	77,48	37,06	8918,23		751,82	1324,37	300,5	18,52

№ 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	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																
386	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																
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22		97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63	
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	
313,45	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	170	4,61	3,92	30,88		177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	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	681	20,58	14,8	104,54		633,8	0,33	11,24	39,12		109,27	335,89	86,56	5,64	
Уплотненный полдник																
931	Ежики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18		114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42	
312,41	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210	3,38	4,92	21,3		143	0,15	6,68	25,94		57,03	97,94	36,52	1,38	
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	557	15,61	24,91	90,63		649,22	0,22	8,14	50,39		111,48	215,31	60,8	2,28	
	Итого за день		59,62	68,82	254,92		1877,73	0,87	24,53	322,51		850,81	1161,36	257,36	10,96	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6		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.	150/20	26,82	21,41	26,48	405,89	0,08	0,44	136,7			240,86	327,27	33,61	1,01		
1 533,03	Чай со смородиной.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Завтрак																	
405			31,1	28,31	46,47	565,07	0,11	9,94	177,7			259,02	405,79	46,62	1,67		
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																	
548,03	Суп полевой с мясом, зеленью укропа	25/200/1	10,25	6,18	13,24	149,58	0,1	7,31				20,47	109,08	28,61	1,71		
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	Рagu из овощей.	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05			44,68	63,26	29,96	1		
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36				48,66	13,86	7,26	1,11		
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																	
716			28,81	18,86	78,11	597,49	0,3	20,29	53,72			151,76	378,77	100,18	7,55		
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		
255,03	Печень по-строгановски с соусом.	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3			16,96	217,01	12,14	4,52		
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		
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																	
510			24,32	32,81	85,64	735,2	76,86	7,17	6648,91			184,43	464,39	106,1	8,06		
Итого за день																	
			85,03	80,78	229,82	1986,56	77,33	51,4	6880,33			627,21	1270,95	270,9	21,68		

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады 25 г. улп. День: среда

2 неделя 8 день

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ 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	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	200	5,72	6,02	19,09		153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4	
397	Какао на молоке	200	6,65	7,14	21,61		177,3	0,09	2,74	42,2		254,74	204,31	33,74	0,57	
Итого за Завтрак		465	18,99	21,97	51,33		479,01	0,22	3,65	198,2		473,67	432,82	65,7	2,34	
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																
85,11	Суп картофельный с клецками, говяжьей и укропом.	20/200/1	7,83	6,27	12,3		136,95	0,07	5,72	9,12		31,49	91,37	23,49	1,36	
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		761	23,29	20,55	100,33		679,5	0,45	21,37	58,15		160,19	356,91	115,75	6,02	
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 тушеная 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			58,34	67,28	235,24		1779,98	0,94	179,42	266,16		831,81	1005,52	259,06	11,97	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
185,8	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
Итого за Завтрак		415	13,82	18,58	57,98	454,42	0,25	3,32	110,64		329,19	329,59	69,78	1,81
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,4	5	21,6	153	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
Обед														
57,34	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом	20/200/5/1	8,75	5,92	11,21	133,12	0,05	9,01	5,05		37,65	87,88	25,92	1,64
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
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		706	23,42	13,63	75,01	535,56	0,28	22,19	29,63		124,38	306,68	98,58	5,93
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			68,1	53,39	211,09	1616,5	0,86	31,46	296,79		809,78	1136,3	256,7	10,73

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое меню 10 дней сады 25 г. улп. День: пятница

2 неделя 10 день Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2																	Возраст: 3-7 лет		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																			
2,1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	6,24	8,49	15,49			163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48			
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			
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01			32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29			
Итого за Завтрак		400	24	22,38	42,52			467,53	0,11	2,07	170,58		231,56	375,46	45,44	2,29			
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																			
75	Икра из свежкл	50	0,92	3,85	5,27			59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73			
76,2	Рассольник "Ленинградский" с мясом, сметаной и укропом	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74			143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57			
287	Тефтели из говядины с соусом	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	сметанно-томатном 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			
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			
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7			104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95			
Итого за Обед		766	29,12	23,95	105,52			773,29	0,31	10,09	33,82		118,31	354,85	94,66	7,24			
Уплотненный полдник																			
152	Капуста белокочанная запеченная 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			
1 011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28			193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69			
Итого за Уплотненный полдник		470	15,35	13,1	88,51			573,57	0,52	26,58	135,2		169,9	208,44	50,98	3,01			
Итого за день			74,27	64,43	244,95			1916,19	0,98	39,34	379,6		767,77	1122,75	219,08	12,74			