

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т.Н. Аврискина
« 17 » ~~сентября~~ 2025 г.



«Согласовано»
Заведующий МБДОУ « 149 »
« 17 » ~~сентября~~ 2025 г.
Алексеева А.М.



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»

Согласовано с родителями:	
Тарасовой Анастасией Тарасовной	
Суряевой	
Ломовой Анастасией Юрьевной	
Сергеевской	
Радиковой Анастасией	Анастасия
Тарасовской	

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

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)			
Неделя 1 день 1	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Напиток кисломолочный Ряженка	100	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Нежное"	50	Суфле рыбное	70		
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы с огурцом консервированным	200			Чай с сахаром	200	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	150
	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5			Компот из сухофруктов	180			Хлеб пшеничный	30	Кисель из натурального сока	200
	Чай с молоком	180			Хлеб ржаной	20					Хлеб пшеничный	40
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок фруктовый	100	Салат из свёклы отварной	50	Печенье "Ночка"	50	Вареники ленивые отварные со сметаной	150		
	Суп молочный с вермишелью	200			Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1			Напиток клюквенный Школьный	200	Чай с повидлом	200/20
	Чай со смородиной	180			Котлеты куриные с томатным соусом.	70			Хлеб пшеничный	30	Яблоко свежее (нарезка)	50
					Каша пшеничная вязкая	150					Хлеб ржаной	30
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Напиток из шиповника	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	Ватрушка с повидлом	50	Кнели рыбные с соусом сметанным	75		
	Омлет натуральный	60			Тёфтели мясные, соус томатный	70			Отварной рис	150		
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5			Гороховое пюре	130			Чай с яблочками и сахаром	180/6		
	Чай с сахаром	180			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	40		
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	100	Икра морковная	50	Булочка "Домашняя"	50	Бигус с сосисками	205		
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1			Напиток из апельсинов.	200	Чай с сахаром	200
	Какао напиток с молоком	180			Жаркое по-домашнему из цыплят	200			Хлеб пшеничный	45		
					Компот из сухофруктов	180						
Неделя 1 день 5	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Питьевой йогурт	100	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	Запеканка "Лакомка"	70	Икра кабачковая	50		
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5			Хлеб пшеничный	30			Макаронные отварные с сыром, с маслом сливочным	165		
	Чай с яблочками и сахаром	180/6			Хлеб ржаной	30			Чай с сахаром	200		
					Биточки "Детские" с соусом томатным	70			Хлеб пшеничный	40		
		Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150									
		Компот из изюма	180									
		Хлеб пшеничный	40									
		Хлеб ржаной	40									

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)		
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	Молоко кипяченое	100	Икра морковная	50	Печенье "Рыбки"	42	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом	80	
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5		Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Чай с сахаром и лимоном		200/9		Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150
	Чай с молоком	180		Биточки куриные с томатным соусом	70					Кисель из натурального сока	200
				Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130					Хлеб пшеничный	40
				Напиток из лимонов свежих	180						
				Хлеб пшеничный	30						
Неделя 2 день 7	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Яблоки свежие нарезка.	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая	50	
	Яйцо отварное	40		Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным	200	Напиток клюквенный школьный		200		Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	150		Компот из сухофруктов	180					Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром	180		Хлеб пшеничный	30					Хлеб пшеничный	40
				Хлеб ржаной	40						
Неделя 2 день 8	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Апельсин свежий нарезка	100	Суп картофельный на бульоне с клецками и укропом	200/1	Булочка "Домашняя"	50	Сосиска отварная с соусом	85	
	Суп молочный с гречневой крупой	200		Колобки куриные с соусом сметанным	70	Чай с сахаром		200		Рагу из овощей	130
	Какао напиток с молоком	180		Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	150					Напиток из вишни	200
				Напиток из шиповника	180					Хлеб пшеничный	40
				Хлеб пшеничный	30						
				Хлеб ржаной	40						
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Напиток кисломолочный Снежок	100	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	Булочка "Вкусная"	50	Оладьи из печени с соусом томатным	70	
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5		Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	Напиток из лимонов		200		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150
	Чай с сахаром	180		Напиток клюквенный школьный	180					Кисель из натурального сока	200
				Хлеб пшеничный	40					Хлеб пшеничный	30
				Хлеб ржаной	30						
Неделя 2 день 10	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Сок фруктовый.	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	Булочка "Молочная"	50	Гуляш из филе птицы	70	
	Омлет натуральный	60		Биточки "Детские" с соусом томатным	70	Напиток из апельсинов.		200		Макароны отварные с маслом	150
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5		Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145					Чай с яблоками и сахаром	180/6
	Чай со смородиной	180		Компот из изюма	180					Хлеб пшеничный.	45
				Хлеб пшеничный	20						
				Хлеб ржаной	20						

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	59,19	60,99	262,57	1843,7
1 неделя 2 день	57,32	62,27	256,6	1816,12
1 неделя 3 день	60,34	45,49	286,31	1796,18
1 неделя 4 день	50,66	65,39	258,92	1827,28
1 неделя 5 день	57,88	50,96	270,94	1774
2 неделя 6 день	51,75	63,14	264,34	1832,72
2 неделя 7 день	59,16	59,46	267,33	1841,15
2 неделя 8 день	50,65	60,66	250,38	1753,38
2 неделя 9 день	49,89	49,13	286,87	1789,33
2 неделя 10 день	65,59	46,11	286,2	1829,86
Итого за 10 дней	562,43	563,6	2690,46	18103,72
Среднее значение	56,24	56,36	269,05	1810,37
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)				

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	420,67	22,82	50,9	2,76	609,78	33,07	285,18	15,47	477,17	25,88	1843,7	100
2 день	334,93	18,44	68,2	3,76	615,67	33,90	344,26	18,96	453,06	24,95	1816,12	100
3 день	451,14	25,12	41,7	2,32	638,2	35,53	243,03	13,53	422,11	23,50	1796,18	100
4 день	482,69	26,42	47,72	2,61	610,89	33,43	273,18	14,95	412,8	22,59	1827,28	100
5 день	363,54	20,49	62,8	3,54	661,43	37,28	236,76	13,35	449,47	25,34	1774	100
6 день	440,47	24,03	56,88	3,10	621,11	33,89	246,24	13,44	468,02	25,54	1832,72	100
7 день	489,06	26,56	44,4	2,41	512,06	27,81	339,35	18,43	456,28	24,78	1841,15	100
8 день	418,37	23,86	37,8	2,16	620,9	35,41	239,14	13,64	437,17	24,93	1753,38	100
9 день	349,85	19,55	76,5	4,28	679,22	37,96	230,64	12,89	453,12	25,32	1789,33	100
10 день	410,76	22,45	68,2	3,73	643,76	35,18	259,88	14,20	447,26	24,44	1829,86	100
Итого за 10 дней		229,74		30,66		343,48		148,85		247,27		
Среднее значение		22,97		3,07		34,35		14,88		24,73		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2025 г День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185,65	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	150/5	4,28	5,97	22,92	162,53	0,05	0,86	33,2		90,84	80,39	14,12	0,34
394,03	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		410	14,38	18,03	50,22	420,67	0,15	2,09	171,6		264,2	266,46	41,82	2,19
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	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
291,43	Плов из птицы с огурцом консервированным	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
376,13	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
756,01	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		631	20,6	14,41	97,51	609,78	0,31	10,83	28,82		119,53	317,21	115,54	5,19
Полдник														
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
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 Полдник		250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03			18,59	27,53	8,22	0,65
Ужин														
268,66	Суфле рыбное	70	11,14	4,23	4,52	100,71	0,05	0,23	44,19		48,07	142,79	26,53	0,65
312,37	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	150	3,35	4,25	17,94	123,41	0,14	6,5	22,32		40,55	84,75	28,57	1,02
382,04	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		460	18,36	9,73	79,03	477,17	0,24	7,93	66,51		119,78	268,44	67,59	2,4
Итого за день			59,19	60,99	262,57	1843,7	0,77	21,18	286,93		646,1	971,64	247,17	10,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2025 г. День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 2

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	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
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
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		425	10,74	13,21	43,27	334,93	0,12	9,47	77		182,46	218,83	34,5	1,15
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														
33,02	Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			17,05	19,46	9,92	0,65
99,29	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1	3,21	2,11	9,24	68,79	0,06	9,05			25,24	43,66	18,4	0,68
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
464	Каша пшеничная вязкая	150	4,31	5,08	24,76	162	0,12		21,2		22,09	89,19	32,33	1,06
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
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		712	19,21	18,83	92,34	615,67	0,39	15,95	42,02		119,38	307,4	103,48	5,66
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														
230,17	Вареники ленивые отварные со сметаной.	150	20,78	12,98	20,73	282,86	0,07	0,31	94,32		139,44	211,07	22,96	0,69
392,03	Чай с повидлом.	200/20	0,15	0,02	13,02	52,86		0,13			13,55	4,52	4,88	0,53
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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 Ужин		450	23,89	14,05	56,65	448,62	0,2	6,22	94,34		180,99	286,09	46,34	3,42
Итого за день			57,28	62,23	255,62	1811,68	0,78	35,07	213,54		522,47	861,93	203,62	11,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2025 г. День: среда

Сезон: Весна

Неделя 1, день 3

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
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
185,3	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом .	200/5	6,35	7,84	29,45	213,76	0,15	1,31	40,16		136,2	161,26	39,6	0,96
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		480	15,1	19,66	53,45	451,14	0,22	1,47	190,76		204,33	292	55,2	2,78
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														
57,26	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	1,58	2,79	11,51	77,51	0,04	9,11	5,05		46,15	45,54	22,67	0,95
2 955	Тефтели мясные, соус томатный	70	5,55	5,9	8,22	108,18	0,02	0,67	16,84		6,8	43,58	7,25	0,71
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,18	3,76	26,67	193,21	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
376,22	Компот из изюма	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		647	25,41	13,62	103,49	638,2	0,54	9,78	40,39		169,92	357,18	121,58	8,66
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														
184,03	Кнели рыбные с соусом сметанным	75	8,35	3,25	4,09	79,12	0,03	0,14	24,15		25,71	74,54	15,24	0,28
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2		5,57	62	21,63	0,55
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		451	15,78	9,84	67,57	422,11	0,1	0,76	51,35		50,27	165,18	45,98	1,62
Итого за день			60,34	45,49	286,31	1796,18	0,94	16,07	288,8		462,12	849,43	235,46	14,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2025 г День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 1, день 4

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185,68	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,4	6,86	34,6	225,74	0,13	1,11	37		141,11	212,43	32,44	0,84
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		425	12,4	18,85	65,86	482,69	0,21	2,54	99		286,21	347,03	56,36	1,66
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
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
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
259,68	Жаркое по-домашнему из цыплят..	200	10,06	13,98	19,35	243,46	0,12	3,5	17,34		25,12	137,87	36,96	1,73
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		706	21	20,64	85,27	610,89	0,41	13,43	23,27		147,29	372,04	115,75	6,43
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 апельсинов.	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														
831,03	Бигус с сосисками .	205	9,29	16,67	14,27	244,27	0,08	25,4	0,07		107	133,24	38,51	2,14
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Ужин		450	13,5	17,96	49,29	412,8	0,13	25,43	0,07		127,04	165,21	48,3	2,93
Итого за день			50,66	65,39	258,92	1827,28	0,83	64	124,84		594,88	927,39	236,43	12,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2025 г День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 1, день 5

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	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
175,23	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,8	7,16	33,12	220,12	0,12	1,11	37		116,29	146,39	36,7	0,82
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		426	8,16	11,7	56,4	363,54	0,15	1,73	57		134,18	170,03	44,11	1,54
Завтрак 2														
401	Питьевой йогурт.	100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20		122	96	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20		122	96	15	0,1
Обед														
67,16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	1,46	2,79	7,83	62,27	0,05	14,87	5,02		43,49	38,19	19,36	0,62
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
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
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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		687	19,49	15,19	111,68	661,43	0,26	16,21	31,04		136,9	327,01	85,63	5,06
Полдник														
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
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
Итого за Полдник		250	12,2	8,32	28,27	236,76	0,04	1,43	57,68		100,04	137,02	16,78	0,61
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	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	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		455	13,03	12,55	71,09	449,47	76,6	3,6	501		57,96	145,28	33,52	1,98
Итого за день			57,88	50,96	270,94	1774	77,09	23,57	666,72		551,08	875,34	195,04	9,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2025 г День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 6

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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	1	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185,69		Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,32	8,35	27,94	212,19	0,16	1,14	37,6		129,3	180,65	52,62	1,24
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			425	11,38	19,43	55,02	440,47	0,23	2,37	96		253,64	288,42	71,64	1,98
Завтрак 2															
400,01		Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2			100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед															
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
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
305,13		Биточки куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
314		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
646,1		Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,01		Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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	21,66	17,52	94,17	621,11	0,5	11,36	39,23		115,33	361,21	153,82	7,54
Полдник															
280,09		Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
392,21		Чай с сахаром и лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Итого за Полдник			251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Ужин															
415,06		Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом.	80	6,09	4,59	5,9	89,23	0,04	0,42	18,4		24,56	78,47	18,74	0,45
321,1		Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	3,13	3,91	19,51	125,74	0,09	0,38	18,21		39,58	61,61	20,2	0,61
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			470	13,09	9,75	81,98	468,02	0,18	2	36,61		95,3	180,98	51,43	1,79
Итого за день				51,75	63,14	264,34	1832,72	0,95	20,66	191,84		598,91	925,31	295,46	11,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2025 г. День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 7

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
535,02	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким .	150	17,15	12,9	25,16	285,34	0,05	0,42	66,63		160,61	220,06	25,79	0,78
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		405	24,58	22,02	48,14	489,06	0,11	0,45	186,63		228,6	323,33	41,73	2,54
Завтрак 2														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
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
302,22	Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным	200	9,08	6,6	17,71	166,56	0,11	9,33	23,17		45,4	110,62	35,76	1,55
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
756,02	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	17,63	10,21	87,41	512,06	0,38	17	23,57		145,59	307,28	97,84	6,14
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
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	3,48	14,27	49,25	339,35	0,05	1,43	75,01		22,54	36,6	8,32	0,59
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
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		455	13,07	12,56	72,73	456,28	76,6	13	501		59,98	146,58	34,94	2,03
Итого за день			59,16	59,46	267,33	1841,15	77,17	38,88	786,21		472,71	824,79	191,83	13,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2025 г День: среда

Сезон: Весна

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,11	0,91	36		174,8	174,36	52,22	1,22
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		425	14,38	17,29	51,31	418,37	0,2	2,41	99		318,8	367,46	81,64	2,1
Завтрак 2														
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Обед														
85,09	Суп картофельный на бульоне с клецками и укропом	200/1	3,85	3,12	12,21	92,31	0,07	5,66	9,12		25,02	47,31	16,5	0,61
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,52	8,2	6,51	121,96	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
464,08	Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	150	4,31	4,44	22,53	147,32	0,09	2	18,36		22,92	88,8	31,9	1,04
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		671	19,69	17,34	96,51	620,9	0,38	8,41	45,52		118,6	303,81	94,1	5,39
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
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 Полдник		250	3,7	7,9	38,31	239,14	0,08	0,03	2,5		20,47	34,06	9,22	0,76
Ужин														
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
344	Рагу из овощей	130	2,44	5,55	12,99	111,67	0,06	10,78	0,05		42,96	54,73	25,91	1
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		455	11,98	17,93	56,15	437,17	0,16	14,18	0,09		87,07	151,14	48,89	2,46
Итого за день			50,65	60,66	250,38	1753,38	0,86	85,03	147,11		578,94	879,47	246,85	11,01

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2025 г День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

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		В1	С	А	Е	Ca	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
185,28	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	5,38	7,21	30,64	208,97	0,07	1,31	40,16		134,04	124,2	23,8	0,95
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		420	7,73	11,73	53,34	349,85	0,1	1,34	60,16		151,81	147,67	31,06	1,59
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														
57,27	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	3,08	2,79	11,51	83,47	0,04	9,11	5,05		38,95	45,54	21,07	0,95
291,45	Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	11,38	16,66	39,24	352,42	0,08	2,92	16,38		32,08	153,55	40,77	1,2
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		657	20,13	20,9	102,64	679,22	0,21	13,32	21,73		99,37	273,44	84,66	3,85
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
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	3,9	3,96	44,85	230,64	0,07	3,85	23,15		24,93	42,26	10	0,65
Ужин														
287,28	Оладьи из пчени с соусом томатным	70	8,13	4,67	4,04	90,71	0,14	16,76	108,02		7,8	141,46	9,23	3,28
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	15,43	10,04	75,24	453,12	0,38	17,96	129,02		68,4	331,05	103,6	7,12
Итого за день			49,89	49,13	286,87	1789,33	0,79	37,37	254,06		465,51	888,42	244,32	13,31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2025 г День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

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	Ca	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
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
185,72	Каша рисовая молочная жидкая с маслом.	150/5	3,52	5,97	24,85	167,21	0,04	0,86	33,2		88,14	95,04	21,35	0,35
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	12,31	17,8	50,33	410,76	0,11	9,48	183,8		157,15	226,93	38,01	2,21
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														
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	3,6	2,95	16,44	106,71	0,08	7,08	5		25,1	63,07	22,63	0,86
579,04	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11
199,22	Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145	13,52	5,03	28,4	212,95	0,29	1,5	18,4		68,18	140,77	56,23	4,28
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		641	27,81	15,73	95,81	643,76	0,5	8,96	31,02		143	308,87	113,2	7,82
Полдник														
594	Булочка "Молочная".	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		250	5,36	3,44	51,87	259,88	0,43	2,8	13		51,7	60,85	15,28	1,12
Ужин														
277,11	Гуляш из филе птицы .	70	10,07	3,25	2,91	81,17	0,03	2,51	34,18		14,66	54,64	31,6	0,7
205	Макароны отварные с маслом	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Ужин		451	19,81	8,94	71,89	447,26	0,14	3,13	55,18		50,86	122,9	52,39	2,34
Итого за день			65,59	46,11	286,2	1829,86	1,2	26,37	283		422,71	731,55	227,88	13,89