

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«*22.03.2025*» 2025 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «*149*»



«*22.03.2025*» *А.И. Турвессова* 2025 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРАС 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД «ВЕСНА»

Согласовано с родителями:

<i>Горюховой Люцией Горюховной:</i>
<i>Яцовой Анастасией Яцовой:</i>
<i>Рахимова Алия:</i>
<i>Тайфетрисовна</i>

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 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	150/5		Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Чай с сахаром и лимоном		180/3,5		Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150
	Чай с молоком	180		Биточки куриные с томатным соусом	70					Кисель из натурального сока	180
				Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130					Хлеб пшеничный	20
				Напиток из лимонов свежих	150						
				Хлеб пшеничный	20						
Неделя 2 день 7	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Яблоки свежие нарезка.	100	Суп полевой на бульоне с укропом	150/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая	50	
	Яйцо отварное	40		Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным	200	Напиток клюквенный Школьный		150		Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	150		Компот из сухофруктов	150					Чай со смородиной	180
	Чай с сахаром	150		Хлеб пшеничный	30					Хлеб пшеничный	20
				Хлеб ржаной	30						
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	150/1	Булочка "Домашняя"	50	Сосиска отварная с соусом	85	
	Суп молочный с гречневой крупой	150		Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Чай с сахаром		150/6		Рагу из овощей	130
	Какао напиток с молоком	180		Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	150					Напиток из вишни	180
				Напиток из шиповника	150					Хлеб пшеничный	20
				Хлеб пшеничный	30						
				Хлеб ржаной	20						
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	150/5/1/1	Булочка "Вкусная"	50	Оладьи из печени с соусом томатным	70	
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5		Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	Напиток из лимонов		150		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	Чай с сахаром	180		Напиток клюквенный школьный	150					Кисель из натурального сока	180
				Хлеб пшеничный	30					Хлеб пшеничный	20
				Хлеб ржаной	20						
Неделя 2 день 10	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Сок фруктовый.	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	150/5/1	Булочка "Молочная"	50	Гуляш из филе птицы	70	
	Омлет натуральный	60		Биточки "Детские" с соусом томатным	70	Напиток из апельсинов.		150		Макароны отварные с маслом	130
	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	150		Компот из изюма	150					Хлеб пшеничный	20
				Хлеб пшеничный	20						
				Хлеб ржаной	20						

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей до 3 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	54,48	59,53	230,7	1684,33
1 неделя 2 день	53,55	60,25	227,38	1673,72
1 неделя 3 день	56,92	41,89	251,95	1620,3
1 неделя 4 день	46,86	64,15	226,18	1677,56
1 неделя 5 день	53,05	48,95	232,41	1582,47
2 неделя 6 день	44,97	60,21	219,74	1608,63
2 неделя 7 день	55,82	58,12	237,94	1698,2
2 неделя 8 день	45,02	57,5	208,14	1537,9
2 неделя 9 день	45,61	47,13	250,12	1614,82
2 неделя 10 день	61,38	44,52	241,36	1659,59
Итого за 10 дней	517,66	542,25	2325,92	16357,52
Среднее значение	51,77	54,23	232,59	1635,75
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы (в %)				

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (до 3 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	415,7	24,68	50,9	3,02	537,3	31,90	276,93	16,44	403,5	23,96	1684,33	100
2 день	329,04	19,66	68,2	4,07	529,32	31,63	328,81	19,65	418,35	25,00	1673,72	100
3 день	418,88	25,85	41,7	2,57	584,07	36,05	227,84	14,06	347,81	21,47	1620,3	100
4 день	442,05	26,35	47,72	2,84	567,5	33,83	256,06	15,26	364,23	21,71	1677,56	100
5 день	325,75	20,58	62,8	3,97	580,88	36,71	227,27	14,36	385,77	24,38	1582,47	100
6 день	395,15	24,56	56,88	3,54	520,22	32,34	242,03	15,05	394,35	24,51	1608,63	100
7 день	484,05	28,50	44,4	2,61	454,11	26,74	323,7	19,06	391,94	23,08	1698,2	100
8 день	370,06	24,06	37,8	2,46	532,6	34,63	230,89	15,01	366,55	23,83	1537,9	100
9 день	329,95	20,43	76,5	4,74	596,33	36,93	215,45	13,34	396,59	24,56	1614,82	100
10 день	404,87	24,40	68,2	4,11	604,42	36,42	242,76	14,63	339,34	20,45	1659,59	100
Итого за 10 дней		239,09		33,94		337,17		156,86		232,94		
Среднее значение		23,91		3,39		33,72		15,69		23,29		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 Ясли 2025 г День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
394,04	Чай с молоком .	150	2,71	2,95	10,33	78,71	0,04	1,22	18,4		114,89	84,45	14,5	0,27
Итого за Завтрак		380	14,36	18,02	49,02	415,7	0,15	2,08	171,6		262,85	265,64	41,2	2,1
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														
82,34	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом.	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
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
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		541	17,8	13,55	84,11	537,3	0,19	9,12	28,82		97,11	250,19	99,38	3,94
Полдник														
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18
Итого за Полдник		200	2,92	16,31	29,6	276,93	0,05	0,02			15,48	26,46	7,11	0,54
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
382,05	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
Итого за Ужин		420	16,5	9,15	63,77	403,5	0,22	7,81	66,51		113,46	253,95	64,1	2,15
Итого за день			54,48	59,53	230,7	1684,33	0,63	19,33	286,93		612,9	888,24	225,79	8,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Сезон: Весна

Неделя: 1 день 2

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
671	Чай со смородиной	150	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		395	10,72	13,2	41,84	329,04	0,12	8	77		180,362	118,01	33,64	1,07
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
99,3	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком.	150/1/1	2,08	1,58	7,79	53,74	0,04	6,93			20,85	33,4	14,11	0,52
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.	120	3,31	4	19,02	125,32	0,09		16,8		16,62	68,45	24,84	0,81
579,02	Напиток из апельсина .	150	0,03	0,02	12,53	50,42		2,15			11,63	4,13	4,99	0,35
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		592	16,44	17,16	75,36	529,32	0,33	13,64	37,52		104,162	260,23	86,38	4,83
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
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
Итого за Полдник		200	3,13	15,93	43,23	328,81	0,05	1,08	0,18		16,85	37,35	9,43	0,71
Ужин														
230,17	Вареники ленивые отварные со сметаной.	150	20,78	12,98	20,73	282,86	0,07	0,31	94,32		139,442	211,07	22,96	0,69
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		420	22,96	13,76	50,65	418,35	0,11	6,22	94,34		163,932	233,84	34,8	2,52
Итого за день			53,55	60,25	227,38	1673,72	0,63	30,94	209,04		485,3	761,43	173,25	9,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Весна

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
185,71	Каша пшённная молочная жидкая с маслом.	150/5	5,26	6,63	26,45	186,51	0,14	0,82	32,6		90,62	127,58	34,22	0,91
392,2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18
Итого за Завтрак		400	13,99	18,44	49,24	418,88	0,21	0,97	183,2		155,81	257,5	48,84	2,64
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														
57,28	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком.	150/5/1/1	2,39	2,28	8,83	65,4	0,03	7,16	5,04		31,69	35,73	16,31	0,73
2 955	Тефтели мясные, соус томатный	70	5,55	5,9	8,22	108,18	0,02	0,67	16,84		6,8	43,58	7,25	0,71
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,18	3,76	26,67	193,21	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,01	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		557	25,53	13,05	89,22	584,07	0,51	7,83	40,28		148,13	327,7	108,95	7,95
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
646,11	Напиток из лимонов свежих..	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,56	0,08
Итого за Полдник		200	3,68	2,23	48,26	227,84	0,07	3	6,3		23,34	32,84	9,15	0,8
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	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		411	13,38	8,03	55,46	347,81	0,07	0,76	47,75		45,64	143,99	40,31	1,33
Итого за день			56,92	41,89	251,95	1620,3	0,87	12,66	277,53		383,59	763,73	209,95	13,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Весна

Неделя: 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: от 1 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	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	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	5,18	6,46	26,56	185,1	0,1	0,99	35,3		121,62	171,24	26,03	0,65
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		375	11,18	18,45	57,82	442,05	0,18	2,42	97,3		266,72	305,84	49,95	1,47
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
80,19	Суп картофельный с пшеном с рыбой и 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
259,68	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
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		616	19,82	20,22	74,65	567,5	0,38	11,79	23,17		131,07	340,68	104,18	5,66
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
579,01	Напиток из апельсинов	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32
Итого за Полдник		200	3,66	7,9	42,58	256,06	0,08	1,95	2,5		20,67	35,09	10,4	0,79
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
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		415	12,11	17,54	39,48	364,23	0,19	25,43	0,07		137,87	200,71	55,87	3,51
Итого за день			46,86	64,15	226,18	1677,56	0,83	61,59	123,04		566,25	889,09	224,46	11,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Сезон: Весна

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
627,05	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		376	7,11	11,23	49,06	325,75	0,12	1,61	55,3		120,82	146,02	36,83	1,36
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														
67,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком.	150/5/1/1	1,2	2,29	6,44	51,17	0,04	11,53	5		36,69	33,07	15,46	0,51
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
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	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		587	17,56	14,23	95,64	580,88	0,29	12,87	30,92		134,77	341,22	83,86	5,12
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
797,1	Напиток клюквенный школьный ..	150	0,04	0,01	11,44	46,01		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
Итого за Полдник		220	12,2	8,31	25,92	227,27	0,04	1,22	57,68		98,33	136,86	16,25	0,6
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
392,19	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
Итого за Ужин		415	11,18	11,98	58,29	385,77	76,58	3,6	501		53,79	132,03	30,59	1,74
Итого за день			53,05	48,95	232,41	1582,47	77,07	19,9	664,9		529,71	852,13	182,53	8,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: Весна

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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
185,7	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	4,83	7,07	20,98	166,87	0,12	0,81	32,5		93,97	133,57	39,26	0,94
394,03	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	9,89	18,15	48,06	395,15	0,19	2,04	90,9		218,31	241,34	58,28	1,68
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
81,12	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
305,13	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
646,11	Напиток из лимонов свежих..	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,56	0,08
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		591	18,29	16,46	72,76	520,22	0,34	9,65	39,03		86,99	260	125,41	5,49
Полдник														
280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
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
Итого за Полдник		225,5	2,51	13,71	27,15	242,03		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
Ужин														
415,06	Ежики 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
382,05	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
Итого за Ужин		430	11,23	9,17	66,72	394,35	0,16	1,88	36,61		88,98	166,49	47,94	1,54
Итого за день			44,97	60,21	219,74	1608,63	0,73	16,3	186,54		525,68	760,82	249,11	9,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: Весна

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: от 1 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	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
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
392,2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18
Итого за Завтрак		375	24,56	22,01	46,93	484,05	0,11	0,44	186,63		225,66	322,51	40,75	2,45
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														
682,02	Суп полевой на бульоне с укропом.	150/1	2,33	1,71	12,11	73,15	0,06	5,73			14,63	41,35	16,76	0,62
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
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	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		561	16,17	9,46	76,07	454,11	0,33	15,36	23,47		131,05	275,92	86,65	5,38
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
797,1	Напиток клюквенный школьный ..	150	0,04	0,01	11,44	46,01		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
Итого за Полдник		200	3,47	14,26	45,37	323,7	0,05	1,08	75,01		19,75	36,34	7,45	0,57
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
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
Итого за Ужин		415	11,22	11,99	59,77	391,94	76,58	12,06	501		54,67	133,18	31,65	1,78
Итого за день			55,82	58,12	237,94	1698,2	77,1	35,94	786,11		447,13	778,95	175,5	12,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Ясли 2025 гДень: среда

Сезон: Весна

Неделя: 2 день 8

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,75	12,74	111,63	0,08	0,68	27		120,69	124,25	35,25	0,85
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак		375	13,07	15,78	43,94	370,06	0,17	2,18	90		264,69	317,35	64,67	1,73
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														
85,1	Суп картофельный на бульоне с клёцками и укропом .	150/1	2,84	2,33	9,41	69,97	0,05	3,93	6,86		22,69	38,9	12,76	0,5
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,52	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
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		571	17,26	16,27	77,36	532,6	0,33	6,65	43,06		106,03	263,29	80,15	4,4
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
392,2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18
Итого за Полдник		200	3,67	7,89	36,3	230,89	0,08	0,02	2,5		17,36	32,99	8,11	0,65
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
654,01	Напиток из вишни .	180	0,14	0,04	15,38	62,44	0,01	2,7			15,8	5,4	6,62	0,13
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		415	10,12	17,36	42,44	366,55	0,14	13,88	0,09		81,34	137,54	45,36	2,22
Итого за день			45,02	57,5	208,14	1537,9	0,76	82,73	135,65		503,42	774,17	211,29	9,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Сезон: Весна

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
185,29	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом.	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
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		370	7,04	10,95	50,81	329,95	0,09	1,02	55,3		121,72	126,12	27,45	1,56
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														
57,29	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, сметаной, укропом и чесноком.	150/5/1/1	2,39	2,28	8,83	65,4	0,03	7,16	5,04		31,69	35,73	16,31	0,73
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
797,1	Напиток клюквенный школьный ..	150	0,04	0,01	11,44	46,01		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		557	17,89	20,04	84,19	596,33	0,26	11,16	21,62		98,9	286,67	83,07	3,89
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
646,11	Напиток из лимонов свежих..	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,56	0,08
Итого за Полдник		200	3,87	3,96	41,08	215,45	0,07	2,89	23,15		21,34	41,73	9,15	0,63
Ужин														
287,28	Оладьи из печени 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	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
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
Итого за Ужин		400	14,11	9,68	63,24	396,59	0,27	17,84	126,22		47,75	262,93	81,91	5,88
Итого за день			45,61	47,13	250,12	1614,82	0,72	33,81	246,29		410,71	811,45	216,58	12,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Ясли 2025 гДень: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
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
671	Чай со смородиной	150	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		400	12,29	17,79	48,9	404,87	0,11	8,01	183,8		155,05	226,11	37,15	2,13
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.	150/5/1	2,73	2,65	12,38	84,29	0,06	5,56	7,5		21,3	48,44	17,26	0,66
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
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
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		561	26,88	15,43	87,58	604,42	0,47	7,44	33,52		135,37	290,37	106,26	7,52
Полдник														
011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
579,01	Напиток из апельсинов	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32
Итого за Полдник		200	5,35	3,44	37,56	242,76	0,43	2,15	13		47,95	59,6	13,72	1,01
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 сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		406	16,56	7,66	51,02	339,34	0,1	3,13	52,38		43,98	101,86	47,45	1,96
Итого за день			61,38	44,52	241,36	1659,59	1,13	22,73	282,7		402,35	689,94	213,58	13,02