

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

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 «ОСЕНЬ»

Заведующий МБДОУ «

«Согласовано»

«15» октября 2025 г.

[Signature]

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

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом Сливочным Яйцо вареное Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным. Чай с молоком	Напиток кисломолочный Ряженка.	Салат из свежей капусты с морковью Суп картофельный с вермишелью, цыпятами, зеленью. Плов из мяса птицы. Компот из сухофруктов... Хлеб пшеничный.. Ржаной хлеб	Печенье "Нежное" Чай с сахаром	Суп-фле рыбное с маслом Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный. Кисель из натурального сока. Хлеб пшеничный
	5/20 40 150/5 180	200	30 8/150/1 160 180 20 40	50 150	80/5 170 180 20
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом Суп молочный с вермишелью Чай с сахаром.	Сок фруктовый в ассортименте.	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом. Котлеты куринные с соусом Картофель отварной с маслом, томат свежий. Напиток из апельсина. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб	Печенье "Ночка" Молоко кипяченое	Вареники ленивые отварные со сухими сливочным молоком. Чай с сахаром и лимоном. Хлеб пшеничный Яблоко (свежее)
Неделя 1 День 2					
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным Икра морковная Омлет натуральный с маслом сливочным. Чай с молоком..	Банан	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом. Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном Картофельное пюре с маслом, огурец свежий Компот из изюма Хлеб пшеничный Ржаной хлеб	Ватрушка с повидлом, Молоко кипяченое	Рыба тушеная с овощами Отварной рис Чай с сахаром. Хлеб пшеничный
	5/10/20 30 105 180	150	8/150/5/1 80/30 150 180 20 40	50 150	60/60 130 180 20
	Бутерброд с маслом сливочным Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным. Какао на молоке	Яблоко (свежее)	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью Жаркое по-домашнему из цыплат, зелёный горошек Компот из сухофруктов... Хлеб пшеничный.. Ржаной хлеб	Запеканка "Лакомка", Чай с сахаром.	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом. Капуста тушёная белокочанная Чай со смородиной Хлеб пшеничный..
Неделя 1 День 4					
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным. Чай с молоком	Питательный йогурт	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом. Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом.. Каша гречневая вязкая с огурцом свежим. Сок фруктовый в ассортименте. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб	Булочка "Домашняя", Молоко кипяченое	Икра кабачковая. Оладьи из пшена с маслом Макаронные отварные с маслом сливочным Чай с сахаром Хлеб пшеничный
	10/30 150/5 180	150	15/150/5/1 100 170 200 20 40	50 150	30 100/5 130 180 20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Печенье "Рыбки" Чай с сахаром, лимоном	42 180/3,5	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Рйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70			Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	180
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	150			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	180
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих Хлеб пшеничный..	180 20			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоко (свежее)	200	Ржаной хлеб	40			Икра кабачковая.	30
	Салат из моркови с сахаром..	25			Суп полевой с мясом, укропом.	16/150/1	Печенье "Детское" Молоко кипяченое	50 150	Печень по-строгановски с соусом	80
	Запеканка из творога со сметаной.	150/15			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	Чай со смородиной.	180			Рагу овощное..	150			Чай с молоком..	180
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Апельсины свежие.	200	Хлеб пшеничный..	20			Хлеб пшеничный	20
	Рйцо отварное	40			Ржаной хлеб	40				
	Суп молочный с вермишелью	150			Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	8/150/1	Булочка "Домашняя". Молоко кипяченое	50 150	Соуска отварная с томатным соусом	85
	Какао на молоке	180			Колобки куринные с томатным соусом.	70			Капуста тушёная белокочанная	130
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным.	5/20	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий.	180			Чай со смородиной.	180
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	150/5			Сок фруктовый.	180	Булочка "Молочная" Сок фруктовый в ассортименте.	50 150	Хлеб пшеничный	20
	Чай с молоком	180			Хлеб пшеничный	20			Икра морковная.	30
					Хлеб ржаной	40			Рыба запеченная в омете	160
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/10/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	8/150/5/1	Бутерброд с повидлом Молоко кипяченое	30/20 150	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Пудинг из творога с яблоками и сухеным молоком.	130/20			Птица тушеная с овощами, томат свежий	230			Хлеб пшеничный..	30
	Чай с сахаром	180			Напиток из апельсинов.	180			Капуста белокочанная запеченная в яйце	220
					Хлеб пшеничный..	20			Кисель из натурального сока.	180
					Ржаной хлеб	40			Хлеб пшеничный..	20
					Икра кабачковая.	30				
					Рассолыник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	8/150/5/1				
					Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30				
					Макароньы отварные с маслом сливочным	130				
					Напиток из шиповника.	180				
					Хлеб пшеничный	20				
					Ржаной хлеб	40				

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	61,36	75,75	255,59	1949,75
1 неделя 2 день	58,21	59,44	237,6	1718,34
1 неделя 3 день	66,29	60,81	243,8	1788,64
1 неделя 4 день	62,25	53,73	212,77	1583,79
1 неделя 5 день	76,59	69,29	258,13	1962,63
2 неделя 6 день	59,71	66,97	248,92	1837,24
2 неделя 7 день	83,39	81,45	236,26	2011,79
2 неделя 8 день	53,65	65,41	222,83	1694,75
2 неделя 9 день	70,84	52,01	228,88	1667,9
2 неделя 10 день	65,91	62,78	242,69	1799,6
Итого за 10 дней	658,20	647,64	2387,47	18014,43
Среднее значение	65,82	64,76	238,75	1801,44
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы (в %)	+56,71	+37,80	+17,61	+28,67

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	432,25	22,17	101,8	5,22	616,73	31,63	276,93	14,20	522,04	26,77	1949,75	100
2 День	264,16	15,37	136,4	7,94	490,24	28,53	371,4	21,61	456,14	26,55	1718,34	100
3 День	397,06	22,20	141,75	7,93	599,47	33,52	270,34	15,11	380,02	21,25	1788,64	100
4 День	446,83	28,21	88,8	5,61	535,44	33,81	205,51	12,98	307,21	19,40	1583,79	100
5 День	378,98	19,31	94,2	4,80	673,18	34,30	295,44	15,05	520,83	26,54	1962,63	100
6 День	510,11	27,77	84,6	4,60	607,65	33,07	242,03	13,17	392,55	21,37	1837,24	100
7 День	566,07	28,14	88,8	4,41	556,62	27,67	366,49	18,22	433,81	21,56	2011,79	100
8 День	423,03	24,96	75,6	4,46	576,54	34,02	295,44	17,43	324,14	19,13	1694,75	100
9 День	390,81	23,43	76,5	4,59	477,42	28,62	295,64	17,73	427,53	25,63	1667,9	100
10 День	420,83	23,38	50,9	2,83	694,9	38,61	252,74	14,04	380,23	21,13	1799,6	100
Итого за 10 дней		234,94		52,39		323,78		159,55		229,32		
Среднее значение		23,49		5,24		32,38		15,96		22,93		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: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реж.	Пример 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																
1.06	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	Рисо 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		
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		400	15,52	19,85	47,88	432,25	0,17	2,95	184,8		337,77	318,76	49,01	2,14		
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																
20	Салат из свежей капусты с морковью.	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18		
82	Суп картофельный с вермишелью, цельными 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		
304.08	Плов из мяса птицы.	160	9,71	12,29	33,96	285,29	0,05	1,95	16,54		24,29	109,87	32,19	1,07		
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		589	19,04	18,44	93,64	616,72	0,22	19,33	22,46		127,69	262,01	84,48	4,92		
Полдник																
280.01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36		
392.2	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	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		
312.21	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным.	170	3,24	4,37	20,39	133,88	0,14	6,18	25,94		47,83	88,34	30,92	1,14		
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		455	18,74	16,83	73,89	522,03	0,23	7,52	96,53		129,29	283,99	71,11	2,41		
Итого за день			62,02	76,43	253,41	1949,73	0,71	30,42	343,79		858,23	2075,22	339,71	10,21		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (исм.) День: вторник

Неделя 1: день 2

Неделя: 1

Сезон: Осень

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	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3.09	Бульбурд 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.	150	4,29	4,51	14,32	115,03	0,06	0,68	27		123,63	100,83	15,56	0,31
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	8,52	11,4	31,87	264,16	0,09	0,78	68		139,6	177,8	27,02	0,9
Завтрак 2														
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Обед														
99	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	8/150/5/1	3,02	3,63	6,87	72,23	0,05	6,64	5		30,52	50,61	17,41	0,77
305.14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
125.06	Картофель отварной с маслом, томат свежий	150	2,75	3,56	11,42	88,72	0,13	16,83	17,2		16,76	70,1	26,13	1,06
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		624	18,46	14,83	70,72	490,23	0,32	26,43	39,2		89,84	246,17	80,86	4,7
Полдник														
722	Печенье "Юбка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,44	20,72	38,79	371,4	0,11	1,95	30,18		188,72	171,56	27,84	0,78
Ужин														
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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
Итого за Ужин		503,5	23,85	12,77	61,44	456,13	0,14	19,17	82,65		211,91	267,27	46,62	4,47
Итого за День			58,87	60,12	235,42	1718,32	0,7	52,33	220,03		670,07	886,8	200,34	11,65

№ реп.	Примем 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																
3.09	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		
54	Икра морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07		9,69	16,55	9,83	0,26		
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		
394.03	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	18,04	24,21	26,54	397,06	0,15	2,82	285,47		214,07	358,8	46,96	2,99		
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		
321.07	Картофельное пюре с маслом и овощем свежим	150	2,74	4,23	12,94	100,79	0,09	0,47	18,21		35,08	59,74	20,37	0,69		
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		664	21,79	18,38	86,71	599,46	0,28	8,46	31,17		122,55	308,25	83,79	5,56		
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		
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник		200	7,97	7,02	43,82	270,34	0,13	2,07	36,3		192,47	166,26	27,59	0,87		
Ужин																
247	Рыба тушёная 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	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		450	16,9	11,13	53,05	380,01	0,12	1,89	31,02		53,49	245,69	59,85	1,65		
Итого за день			66,95	61,49	241,62	1788,62	0,74	30,24	383,96		594,58	1121	281,19	11,97		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: четверг

Неделя 1: день 4

Неделя 1

Сезон: Осень

Возраст: от 2 до 3 лет

№ 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	Са	Р	Мг	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	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	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 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		365	13,53	18,55	56,44	446,83	0,2	3,46	113,3		357,22	371,34	59,05	1,43		
Завтрак 2																
338	Рыболо (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 порошок	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	2,17	0,9	10,91	60,46	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	21,25	15,47	77,79	535,43	0,34	11,15	23,26		123,49	324,13	97,11	5,64		
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		
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		220	12,2	8,31	20,48	205,51	0,04	0,16	57,68		98,13	137,72	16,04	0,7		
Ужин																
568,1	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 тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99		
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	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		405	15,13	11,28	36,28	307,2	0,19	31,59	22,17		110,12	178,7	48,22	4,21		
Итого за день			62,91	54,41	210,59	1583,77	0,83	60,36	216,41		720,96	1033,82	338,42	16,38		

№ 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	Са	Р	Мг	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	150/5	4.75	6.69	25.78	182.33	0.09	0.99	35.3		102.93	22.38	29.42	0.64		
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	12.36	13.18	52.73	378.98	0.17	2.29	74.7		224.97	287.15	53.94	1.43		
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	Ши из свежей капусты с картофелем, говядиной, 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		
314.35	Каша гречневая вязкая с овощами свежими	170	4.1	4.3	25.59	157.46	0.04	1.13	21		20.28	39.26	9.87	0.71		
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	2.17	0.9	10.91	60.46	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	24.18	19.38	100.5	673.17	0.25	18.75	79.68		134.87	305.88	79.81	6.04		
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		
400	Молоко кипяченое..	150	4.35	4.8	7.05	88.8	0.06	1.95	30		180	135	21	0.15		
Итого за Полдник		200	7.98	12.68	37.35	295.44	0.14	1.95	32.5		189.43	166.34	26.73	0.62		
Ужин																
73	Икра кабачковая	30	0.57	2.67	2.31	35.55	45.9	2.1	276		12.3	11.1	4.5	0.21		
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	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		
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	2.17	0.9	10.91	60.46	0.02				4	13	2.8	0.22		
Итого за Ужин		465	25.23	19.93	60.12	520.82	46.24	10.38	8530.2		60.55	337.75	38.19	7.19		
Итого за день			77.25	69.97	255.95	1962.61	46.86	34.27	7747.08		792.82	241.12	221.17	15.43		

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1,06	Булочка 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		
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71		
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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	20,98	13,34	100,95	607,94	0,3	9,07	35,2		97,91	317,13	77,71	5,35		
Полдник																
280,04	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																
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		
312,3	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный.	180	3,38	4,92	14,83	116,85	0,15	5,93	25,94		50,13	90,74	32,32	1,2		
378	Кисель из яблок (фруктово-ягодный).	180	0,1	0,04	24,97	100,64		2,69			13,82	8,21	4,37	0,16		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		485	13,45	11,49	58,89	392,54	0,21	9	50,39		97,56	202,91	54,77	2		
Итого за день			60,37	67,65	246,74	1837,22	0,83	24,65	318,59		836,93	133,19	245,96	10,65		

№ 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	Са	Р	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				
41.01	Салат из моркови с сахаром...	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6			6,39	12,54	8,76	0,17				
237.1	Запеканка из творога со сметаной.	150/15	26,69	20,66	26,3	397,9	0,08	0,42	131,7		236,46	324,22	33,16	1				
533.01	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		405	31,27	27,59	48,17	566,07	0,12	9,58	172,7		259,7	414,88	54,44	1,8				
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																		
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 овощное..	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	2,17	0,9	10,91	60,46	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	23,36	17,57	76,25	556,61	0,27	18,75	63,72		155,5	331,66	90,98	6,72				
Полдник																		
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49				
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15				
Итого за Полдник		200	7,78	19,05	40,98	366,49	0,11	1,95	105,01		191,62	170,55	25,86	0,64				
Ужин																		
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21				
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	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22				
Итого за Ужин		440	20,84	17,12	49,08	433,8	46,21	5,77	6389,9		164,61	421,44	98,24	7,43				
Итого за день			84,05	82,13	234,08	2011,77	46,77	50,05	731,33		803,43	360,53	287,52	20,99				

№ 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																
1.06	Булгурброд 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.	150	4.29	4.51	14.32	115.03	0.06	0.68	27		123.63	100.83	15.56	0.31		
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	16.9	19.75	44.42	423.03	0.19	3.15	185		408.25	379.23	57.26	2.2		
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	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	8/150/1	3.74	3.92	9.21	87.08	0.05	4.54	6.87		24.27	52.98	15.92	0.77		
599.03	Котлеты 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		
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		
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	2.17	0.9	10.91	60.46	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		649	17.07	17.09	88.6	576.53	0.31	9.86	42.82		130.16	254.54	87.84	4.67		
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		
400	Молоко кипяченое..	150	4.35	4.8	7.05	88.8	0.06	1.95	30		180	135	21	0.15		
Итого за Полдник		200	7.98	12.68	37.35	295.44	0.14	1.95	32.5		189.43	166.34	26.73	0.62		
Ужин																
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	Карлуста тушеная белокочанная .	130	2.57	4.2	12.38	97.6	0.04	22.1	0.06		74.79	49.4	24.83	0.99		
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	2.17	0.9	10.91	60.46	0.02				4	13	2.8	0.22		
Итого за Ужин		415	10.56	16.17	34.08	324.13	0.11	30.99	7.3		109.54	130.93	42.08	2.39		
Итого за день			54.31	66.09	220.65	1694.73	0.83	165.95	267.62		905.38	977.04	239.91	10.48		

№ ре- цеп.	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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1.06	Булгурброд 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 пшениная 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	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		
302.34	Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	9.57	6.56	20.83	180.64	0.13	16.84	24.08		47.34	122.55	42.24	1.82		
387.06	Напиток из апельсинов.	180	0.04	0.02	14.9	59.94		2.34			13.49	4.5	5.61	0.38		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2.17	0.9	10.91	60.46	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		634	18.98	11.85	73.7	477.41	0.25	26.19	29.52		110.22	225.36	87.5	4.99		
Полдник																
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		
389	Сок фруктовый	150	0.45	0.3	24.45	102.3	0.03	3			30	18	13.5	0.6		
Итого за Полдник		200	5.77	3.72	59.77	295.64	0.46	3.2	13		66.71	73.85	22.55	1.29		
Ужин																
54	Икра морковная	30	0.51	1.41	2.63	26.1	0.02	1.32	0.07		9.69	16.55	9.83	0.26		
249	Рыба запеченная в омлете	160	29.05	16.19	4.76	280.95	0.22	0.62	163.4		63.61	261.62	33.38	1.71		
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		
817.01	Хлеб пшеничный..	30	3.26	1.35	16.38	90.7	0.11				20	65	14	1.1		
Итого за Ужин		403.5	32.91	18.97	31.08	427.53	0.35	3.37	163.47		104.7	346.16	60.69	3.33		
Итого за день			71.67	52.85	226.17	1667.89	1.31	36.53	309.59		686.44	1052.14	245.55	11.29		

№ 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																
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5г/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.	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																
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21		
76	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом	8/150/5/1	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	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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		674	24,67	20,88	102,06	694,89	46,15	8,27	307,12		101,4	285	74,35	5,71		
Полдник																
2,05	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63		
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник		200	6,72	9,3	35,54	252,74	0,1	2,05	50		189,7	157,8	26,3	0,78		
Ужин																
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	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		420	10,36	10,02	62,14	380,22	0,09	26,38	122,2		133,19	152,59	41,93	2,32		
Итого за день			66,57	63,46	240,51	1799,58	46,46	39,03	659,4		777,73	1026,1	197,84	11,02		