

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района

Т.Н. Аврискина  
2026 г.



«Согласовано»  
Заведующий МБДОУ «*719*»  
2026 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»

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	5/20	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом.	150/5/1	Печенье "Нежное" Чай с сахаром ...	50 150	Суфле рыбное с маслом	80/5	
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5		Плов из птицы, огурцы консервированные	200	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	Чай со смородиной.	180	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	150
Неделя 1 День 2	Чай с молоком	180		Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной	40	Кисель из сока натурального.	180
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое	200	Хлеб ржаной	40				Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Фрукты свежие	200	Борщ из свежей капусты с картошкой, говядиной, сметаной, укропом.	15/150/5/1	Ватрушка с повидлом.	50	Котлеты куриные с соусом	70	
	Икра морковная	45		Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20	Молоко кипяченое.	150	Рагу овощное.	150	Чай с сахаром.	180
Неделя 1 День 4	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105		Компот из изюма	180					Хлеб пшеничный	20
	Чай с молоком	180		Хлеб пшеничный	20					Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 5	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	15/150/1	Запеканка "Лакомка" Чай с сахаром ..	70 150	Рыба тушеная с овощами	80/80	
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150		Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230					Отварной рис	130
Неделя 1 День 5	Какао напиток с молоком	180		Компот из сухофруктов...	180					Чай со смородиной.	180
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Йогурт пищевой..	150	Хлеб пшеничный	20				Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 5	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5		Хлеб ржаной	40	Булочка "Домашняя" Молоко кипяченое.	50 150	Икра кабачковая.	50	Печень тушёная в соусе	70/50
	Чай с молоком	180		Ши из свежей капусты с картошкой, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1					Макароньы отварные с маслом сливочным	130
Неделя 1 День 5					Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная.	170				Чай с сахаром.	180
					Сок фруктовый в ассортименте.	200				Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20					
					Хлеб ржаной	40					

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	Напиток кисломолочный Кефир	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	Печенье "Рыбки"	Ежики Морские из рыбы с соусом сметанным
	Яйцо отварное		Котлеты куриные с соусом	Чай с сахаром и лимонном.	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.
Неделя 2 День 7	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке		Масло сливочным, кукуруза консервированная		Кисель из сока натурального.
	Какао на молоке		Компот из яблок свежих		Хлеб пшеничный
Неделя 2 День 8	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	Молоко кипяченое	Хлеб ржаной	Печенье "Детское"	Икра кабачковая.
	Морковь припущенная с сахаром..		Ши из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	Напиток из шиповника..	Печень по-строгановски с соусом сливочным
Неделя 2 День 9	Запеканка из творога со сметаной		Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..		Макаронны отварные с маслом сливочным
	Чай с молоком		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		Чай с яблоками и сахаром.
Неделя 2 День 10	Чай с сахаром.		Компот из сухофруктов...		Хлеб пшеничный
			Хлеб пшеничный		
Неделя 2 День 10	Икра из свежкы	Фрукты свежие	Хлеб ржаной	Булочка "Домашняя"	Котлеты из говядины с маслом сливочным.
	Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.		Икра из свежкы	Молоко кипяченое..	Сливочным.
Неделя 2 День 10	Колобки куриные с томатным соусом.		Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.		Капуста тушёная белокочанная
	Пюре картофельное с маслом сливочным.		Колобки куриные с томатным соусом.		Чай со смородиной.
Неделя 2 День 10	Сок фруктовый.		Пюре картофельное с маслом сливочным.		Хлеб пшеничный
	Хлеб пшеничный		Сок фруктовый.		
Неделя 2 День 10	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		
	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, укропом.		Хлеб ржаной		
Неделя 2 День 10	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный		Птица тушеная с овощами, огурец консервированный		
	Напиток из апельсиннов.		Напиток из апельсиннов.		
Неделя 2 День 10	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		
Неделя 2 День 10	Рассолник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом.		Рассолник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом.		
	Голубцы Ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом.		Голубцы Ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом.		
Неделя 2 День 10	Напиток из шиповника.		Напиток из шиповника.		
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		
Неделя 2 День 10	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной		
Неделя 2 День 10	Булочка "Молочная"		Булочка "Молочная"		
	Сок фруктовый		Сок фруктовый		
Неделя 2 День 10	Бутерброд с повидлом.		Бутерброд с повидлом.		
	Молоко кипяченое..		Молоко кипяченое..		
Неделя 2 День 10	Икра кабачковая.		Икра кабачковая.		
	Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным.		Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным.		
Неделя 2 День 10	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).		Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).		
	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный		

№ рец.	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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
1.06	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20			5	14,5	2,6	0,25	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			50,22	79,8	8,68	1,12	
185	Каша 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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	400	15,52	19,85	47,88	432,25	0,17	2,95	184,8			337,77	318,76	49,01	2,14	
<b>Завтрак 2</b>																
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40			248	184	28	0,2	
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40			248	184	28	0,2	
<b>Обед</b>																
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом.	150/5/1	2,13	2,29	7,65	56,63	0,04	6,89	5			23,45	35,45	14,26	0,52	
291.43	Гов из птицы, огуры консервированные	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	
817.04	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	
	<b>Итого за Обед</b>	596	19,92	14,71	91,62	575,49	0,2	10,12	34,02			115,91	279,74	107,84	4,78	
<b>Полдник</b>																
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	
	<b>Итого за Полдник</b>	200	2,92	16,31	29,6	276,93	0,05	0,02				15,48	26,46	7,11	0,54	
<b>Ужин</b>																
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59			56,74	169,24	31,27	0,77	
312.37	Картофельное пюре с маслом сливочным, 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	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02					4	13	2,8	0,22	
	<b>Итого за Ужин</b>	435	18,85	16,71	63,35	479,23	0,23	7,84	92,91			122,13	280,4	68,84	2,27	
	<b>Итого за день</b>		63,01	72,58	240,85	1865,7	0,69	21,53	351,73			839,29	089,34	260,8	9,93	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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	
<b>Завтрак</b>																
3.03	Бульбурд 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		
185	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,64	8,09	28,69	214,13	0,12	1,66	45,5		179,94	216,68	32,59	0,71		
392.19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
<b>Итого за Завтрак</b>			380	11,62	15,27	51,39	389,47	0,16	1,76	86,5		197,81	300,15	45,35	1,42	
<b>Завтрак 2</b>																
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
<b>Итого за Завтрак 2</b>			200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21	
<b>Обед</b>																
82.43	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом	10/150/1	4,38	3,2	13,78	101,44	0,07	5,95			19,02	60,19	18,79	0,96		
282	Оладьи из пшена с маслом	75/5	13,4	15,28	8,79	226,28	0,2	6,19	6182		14,59	210,18	13,49	4,35		
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		
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		
<b>Итого за Обед</b>			611	25,2	24,08	79,34	634,92	0,4	36,58	182,46		139,89	400,47	84,32	8,46	
<b>Полдник</b>																
722	Печенье "Юбка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63		
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6		
<b>Итого за Полдник</b>			200	3,54	16,22	56,19	384,9	0,08	3	0,18		38,72	54,56	20,34	1,23	
<b>Ужин</b>																
230.16	Вареники ленивые отварные со сливочным маслом.	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		
338.22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
<b>Итого за Ужин</b>			553,5	24,05	12,97	66,34	478,33	0,15	15,84	82,6		219,91	272,77	51,12	5,57	
<b>Итого за День</b>				70,41	75,16	262,98	2010,08	0,87	59,92	393,94		849,53	217,82	30,67	16,89	

№ 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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
3,09	Булгурброд 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	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1			15,55	25,34	15,02	0,4	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		365	18,3	25,15	27,75	410,55	0,16	5,39	285,5			219,93	367,59	52,15	3,13	
<b>Завтрак 2</b>																
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14				32	22	18	4,4	
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14				32	22	18	4,4	
<b>Обед</b>																
57,33	Борщ из свежей капусты с картошкой, говядиной, сметаной, укропом.	15/150/5/1	6,44	4,54	8,48	100,54	0,04	7,01	5,04			32,14	66,14	19,74	1,24	
287	Тфтели 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	
199,11	Пюре гороховое с маслом, отруцы консервированные.	130/20	13,33	3,78	26,98	195,21	0,29	1	18,2			68,12	137,04	56,92	4,28	
376,22	Компот из яблок	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	
<b>Итого за Обед</b>																
		671	34,26	18,58	100,75	707,25	0,49	8,99	31,16			156,34	399,58	122,03	9,38	
<b>Полдник</b>																
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	
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30			180	135	21	0,15	
<b>Итого за Полдник</b>																
		200	7,88	6,92	43,68	268,52	0,13	2,07	36,3			192,47	166,26	27,59	0,87	
<b>Ужин</b>																
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	
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	
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	
<b>Итого за Ужин</b>																
		420	12,68	9,09	39,77	291,65	0,14	11,27	16,65			70,62	123,49	46,23	2,2	
<b>Итого за день</b>																
			73,92	60,54	231,55	1766,77	0,98	41,72	369,61			671,36	078,92	266	19,98	

№ реч.	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	Мg	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
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			
93	Суп Молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35			
397	Какао напиток с Молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44			
<b>Итого за Завтрак</b>		360	11,6	15,45	42,51	355,49	0,14	2,41	98		314,65	267,41	43,45	1,05			
<b>Завтрак 2</b>																	
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4			
<b>Итого за Завтрак 2</b>		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4			
<b>Обед</b>																	
85,12	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	15/150/1	3,74	3,92	9,21	87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77			
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06			
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11			
817,04	Хлеб пшеничный	20	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			
<b>Итого за Обед</b>		636	20,21	16,59	74,89	529,75	0,3	9,9	24,61		125,45	310	91,61	5,72			
<b>Полдник</b>																	
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			
<b>Итого за Полдник</b>		220	12,2	8,31	20,48	205,51	0,04	0,16	57,68		98,13	137,72	16,04	0,7			
<b>Ужин</b>																	
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98			
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48			
533,07	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			
<b>Итого за Ужин</b>		490	24,65	18,26	55,51	485,02	0,23	10,85	52,91		59,46	292,84	71,67	1,99			
<b>Итого за День</b>			69,46	59,41	212,99	1664,57	0,77	37,32	233,2		629,69	029,97	240,77	13,86			

№ 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	
<b>Завтрак</b>																
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	
175	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,15	8,24	27,8	209,96	0,11	1,63	45			158,38	165,58	35,66	0,69	
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4			116,24	85,27	15,12	0,36	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		380	13,8	18,36	54,82	439,72	0,19	2,93	104,4			281,62	331,85	60,18	1,49	
<b>Завтрак 2</b>																
386,01	Йогурт питьевой..	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30			183	144	22,5	0,15	
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30			183	144	22,5	0,15	
<b>Обед</b>																
67	Щи 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	
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	10,74	12,13	11,76	199,17	0,04	0,53	22,85			15,16	110,89	14,42	1,81	
313,44	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная.	170	4,38	4,37	19,9	136,45	0,05	4,2	18,2			29,79	108,74	70,06	2,61	
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
817,04	Хлеб пшеничный	20	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	
<b>Итого за Обед</b>																
		681	23,78	21,87	99,48	689,9	0,26	20,35	46,46			139,59	369,88	141,67	7,8	
<b>Полдник</b>																
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47	
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30			180	135	21	0,15	
<b>Итого за Полдник</b>																
		200	7,89	12,58	37,21	293,62	0,14	1,95	32,5			189,43	166,34	26,73	0,62	
<b>Ужин</b>																
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	
406	Печень тушеная в соусе	70/50	19,59	11,16	9,57	217,08	0,19	10,41	581,46			22,46	279,06	23,71	6,66	
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	
<b>Итого за Ужин</b>																
		500	27,35	20,34	59,86	531,95	76,76	13,94	1059,65			72,16	344,61	46,91	8,19	
<b>Итого за день</b>																
			80,32	77,95	256,62	2049,39	77,41	40,07	1273,02			865,8	356,62	297,99	18,25	

№ рец.	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				
<b>Завтрак</b>																		
1	Булгарбод с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26				
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				
<b>Итого за Завтрак</b>																		
		405	19,9	25,76	53,81	526,68	0,27	4,1	223		451,26	469,16	89	2,9				
<b>Завтрак 2</b>																		
401	Напиток кисло-молочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15				
<b>Итого за Завтрак 2</b>																		
		150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15				
<b>Обед</b>																		
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 расыпчатая с маслом сливочным, 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				
<b>Итого за Обед</b>																		
		611	20,98	13,34	100,95	607,94	0,3	9,07	35,2		97,91	317,13	77,71	5,35				
<b>Полдник</b>																		
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25												
393,06	Чай с сахаром и лимонном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26				
<b>Итого за Полдник</b>																		
		225,5	2,51	13,71	27,15	242,03		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26				
<b>Ужин</b>																		
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				
312,23	Картофельное пюре с маслом сливочным, отпрец консервированный.	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01				
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26				
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22				
<b>Итого за Ужин</b>																		
		455	13,03	10,91	61,15	394,95	0,19	6,95	46,95		96,48	194,58	51,46	1,91				
<b>Итого за День</b>																		
			60,77	68,52	249,06	1856,2	0,81	22,6	335,15		837,09	126,36	242,65	10,57				

№ 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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
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	
42,03	Мороковь припущенная с сахаром..	40	0,54	0,04	4,84	21,88	0,02	1,16				11,17	21,95	15,32	0,29	
237	Залежанка из творога со сметаной	120/20	21,56	17,73	21,33	331,13	0,07	0,37	113,37			196,52	264,37	27,27	0,82	
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	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		395	29	27,6	48,04	556,56	0,16	2,83	172,77			329,03	446,09	65,81	1,79	
<b>Завтрак 2</b>																
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2			253,2	189,9	29,54	0,21	
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
		200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2			253,2	189,9	29,54	0,21	
<b>Обед</b>																
67	Щи 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	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,75	4,21	17,83	124,3	0,1		18,2			15,11	95,06	63,68	2,12	
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	
<b>Итого за Обед</b>																
		641	23,28	18,89	73,73	558,17	0,27	13,98	76,88			138,36	351,54	122,88	7,76	
<b>Полдник</b>																
636	Печенье "Летское"	50	3,43	14,25	35,07	277,69	0,05		75,01			11,62	35,55	4,86	0,49	
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	
<b>Итого за Полдник</b>																
		200	3,94	14,46	49,3	338,54	0,06	0,15	75,01			27,58	38,1	8,91	0,96	
<b>Ужин</b>																
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460			20,5	18,5	7,5	0,35	
255,07	Печень по-строгановски с соусом	70	8,19	5,01	5,92	101,53	0,11	1,76	258,44			15,95	155,96	9,35	3,2	
205	Макаронны 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	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02					4	13	2,8	0,22	
<b>Итого за Ужин</b>																
		456	15,96	14,21	56,79	418,94	76,68	5,88	736,68			65,77	221,68	32,7	4,81	
<b>Итого за день</b>																
			78,18	81,78	237,58	1994,67	77,25	25,58	1103,5			813,94	247,3	259,84	15,53	

№ 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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
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	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			50,22	79,8	8,68	1,12	
93	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36			171,45	139,31	20,83	0,35	
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38			229,4	184,1	30,42	0,52	
<b>Итого за Завтрак</b>			400	19	22,61	465,69	0,2	3,45	214			457,27	419,21	62,53	2,25	
<b>Завтрак 2</b>																
336,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14				32	22	18	4,4	
<b>Итого за Завтрак 2</b>			200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4	
<b>Обед</b>																
54	Икра из свежеты	45	0,85	1,99	4,73	40,23	0,02		0,1			18,59	21,67	10,3	0,67	
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	
599,03	Колбаски 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	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32			36,55	72,35	24,37	0,88	
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	
<b>Итого за Обед</b>			651	18,84	17,64	95,79	0,39	14,72	45,68			144,27	295,41	104,1	5,33	
<b>Полдник</b>																
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	
<b>Итого за Полдник</b>			200	7,98	12,68	37,35	0,14	1,95	32,5			189,43	166,34	26,73	0,62	
<b>Ужин</b>																
266,67	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5	10,74	10	11,76	180	0,04	0,53	22,85			15,16	110,84	14,42	1,81	
336	Калюста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07			85,77	56,92	28,63	1,14	
533,04	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	
<b>Итого за Ужин</b>			430	15,98	15,78	45,65	0,1	34,53	22,92			116,68	184,38	50,27	3,48	
<b>Итого за День</b>				62,6	69,51	244,94	0,89	68,65	315,1			939,65	087,34	261,63	16,08	

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
<b>Завтрак</b>																
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 пшеничная 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		
<b>Итого за Завтрак</b>		360	11,31	15,81	50,82	390,81	0,22	2,87	83,6		283,81	282,77	59,81	1,58		
<b>Завтрак 2</b>																
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1		
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1		
<b>Обед</b>																
57.33	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, укропом.	151/50/5/1	6,44	4,54	8,48	100,54	0,04	7,01	5,04		32,14	66,14	19,74	1,24		
302.28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74		
387.06	Напиток из 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		
<b>Итого за Обед</b>		641	20,78	12,47	73,07	487,67	0,25	20,19	29,52		115,37	269,14	87,7	5,14		
<b>Полдник</b>																
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		
<b>Итого за Полдник</b>		200	5,77	3,72	59,77	295,64	0,46	3,2	13		66,71	73,85	22,55	1,29		
<b>Ужин</b>																
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42		
249	Рыба запеченная в омлете	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 лимонном.	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		
<b>Итого за Ужин</b>		413,5	32,16	19,46	27,34	413,17	0,26	4,25	163,51		95,13	305,16	56,03	2,61		
<b>Итого за день</b>			72,72	53,96	221,8	1663,79	1,22	31,41	309,63		682,02	024,92	241,09	10,72		

№ 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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>																
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	
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сладеным 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	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		405	25,12	22,99	42	475,42	0,13	1,96	239,08			281,46	365,01	45,74	3,28	
<b>Завтрак 2</b>																
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36			223,2	165,6	25,2	0,18	
<b>Итого за Завтрак 2</b>																
		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36			223,2	165,6	25,2	0,18	
<b>Обед</b>																
76,21	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом.	15/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5			22,42	66,08	19,47	0,95	
298	Голубцы Ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом.	215	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51			79	212,38	42,84	3,05	
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	
<b>Итого за Обед</b>																
		626	26,81	15,32	71,36	530,6	0,23	22,76	25,91			138,62	357,72	88,77	6,35	
<b>Полдник</b>																
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	
<b>Итого за Полдник</b>																
		200	6,72	9,3	35,54	252,74	0,1	2,05	50			189,7	157,8	26,3	0,78	
<b>Ужин</b>																
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	
378	Кисель из клюквы (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	
<b>Итого за Ужин</b>																
		415	11,55	12,34	74,96	457,14	76,58	6,26	501			56,74	137,77	31,6	1,63	
<b>Итого за день</b>																
			75,42	64,45	231,42	1807,52	77,08	33,57	851,99			889,72	1183,92	217,61	12,22	