

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
«04» _____ 2025 г.

«Согласовано»
Заведующий МБДОУ «_____»
«04» _____ 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 «ЗИМА»

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

Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным.	5/20	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Салат из квашеной капусты	50	Печенье "Нежное"	50	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо отварное	40			Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	150/5/1	Чай с сахаром ..	150	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	150
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Плов из мяса птицы.	180			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	180
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов..	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 День 2	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Молоко кипяченое	200	Хлеб ржаной	40				
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150			Суп картофельный с вермишелью, маслом и зеленью	15/150/1	Печенье "Нюшка"	50	Вареники ленивые отварные со сливочным молоком.	150
	Чай с сахаром.	180			Котлеты куриные с соусом.	70	Сок фруктовый	150	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
					Рагу овощное	150			Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180			Фрукты свежие (яблоко)	150
Неделя 1 День 3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Фрукты свежие (яблоко)	200	Хлеб пшеничный	20				
	Икра морковная	45			Хлеб ржаной	40	Ватрушка с повидлом	50	Рыба тушёная с овощами	60/60
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Борщ из свежей капусты с картошкой, мясом, сметаной, укропом.	15/150/5/1	Молоко кипяченое.	150	Отварной рис	130
	Чай с молоком	180			Тертые из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30			Чай с сахаром.	180
					Пюре гороховое, огулец консервированный	150			Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным.	5/20	Фрукты свежие (яблоко)	200	Компот из изюма	180				
	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Хлеб пшеничный	20	Запеканка "Лакомка"	70	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75
	Какао напиток с молоком	180			Хлеб ржаной	40	Напиток клюквенный школьный ..	150	Капуста тушёная белокочанная	150
					Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.	15/150/1			Чай со смородиной.	180
					Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230			Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт	150	Хлеб ржаной	40				
	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Щи из свежей капусты с картошкой, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	Булочка "Домашняя"	50	Икра кабачковая.	50
	Чай с молоком	180			Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	Молоко кипяченое.	150	Оладьи из пшена с маслом	75/5
					Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная.	170			Макаронные отварные с маслом сливочным	130
					Сок фруктовый в ассортименте.	200			Чай с сахаром.	180
				Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20	
					Хлеб ржаной	40				

Завтрак (I р.)		Второй завтрак (II р.)		Обед (III р.)		Полдник (IV р.)		Ужин (V р.)		
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"	42	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом.	70	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	Картофельное пюре с маслом сливочным, отруец консервированный.	150
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Фрукты свежие (яблоко)	200	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной, укропом	15/150/5/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Молоко кипяченое	150	Печень по-строгановски с соусом	70
	Запеканка из творога со сметаной	120/20			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130			Макароны отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов..	180			Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	Фрукты свежие	200	Хлеб ржаной	40	Булочка "Домашняя"	50	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5
	Яйцо отварное	40			Икра из светлых	45	Молоко кипяченое.	150	Капуста тушёная белокочанная	150
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150			Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	15/150/1			Чай со смородиной.	180
	Какао на молоке	180			Колобки куриные с томатным соусом.	70			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	Булочка "Молочная."	50	Икра морковная.	50
	Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5			Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом.	15/150/5/1	Сок в ассортименте	200	Рыба запеченная в омлете	160
	Чай с молоком	180			Хлеб ржаной	40			Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
					Птица тушеная с овощами, отруец консервированный	230			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	Напиток из апельсина.	180	Бутерброд с повидлом	30/20	Икра кабачковая.	50
	Яйцо отварное	40			Хлеб пшеничный	20	Молоко кипяченое	200	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165
	Пудинг из творога с яблоками и стручанным молоком.	130/20			Хлеб ржаной	40			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	180
	Чай с сахаром.	180			Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20

№ 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	Мg	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	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
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														
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,55	4,12	42,63	0,01	12,65			21,07	15,51	7,18	0,29
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
291.38	Плов из мяса птицы	180	10,94	16,58	37	340,98	0,07	1,96	16,38		23,68	145,35	38,17	1,2
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
Итого за Обед		626	18,73	22,8	95,24	658,02	0,21	21,86	21,78		134,83	286,37	88,44	4,91
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
312.37	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
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
Итого за Ужин		435	18,78	16,64	59,01	460,96	0,22	9,45	92,91		115,11	275,2	67,01	2,17
Итого за День			61,75	80,6	240,13	1929,96	0,69	34,88	339,49		851,19	090,79	239,57	9,96

№ 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	Мg	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		
93	Сул 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		
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	9,8	12,81	33,94	290,25	0,1	1,08	77		187,42	16,28	32,29	0,94		
Завтрак 2																
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		
Итого за Завтрак 2		200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Обед																
82,41	Сул картофельный с вермишелью, мясом и зеленью..	15/150/1	4,16	3,27	12,19	94,83	0,06	5,38			19,13	63,52	17,88	0,97		
305,12	Котлеты куриные с соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62		
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		
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		626	17,85	14,03	77,56	507,94	0,26	19,02	20,97		106,31	245,67	84,17	4,75		
Полдник																
722	Печенье "Юнка"	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		
Итого за Полдник		200	3,54	16,22	56,19	384,9	0,08	3	0,18		38,72	54,56	20,34	1,23		
Ужин																
230,16	Вареники ленивые отварные со сливочным 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		
338,23	Фрукты свежие..	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	10,5			24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Ужин		503,5	23,85	12,77	61,44	456,13	0,14	12,34	82,6		211,91	267,27	46,62	4,47		
Итого за день			61,04	62,45	238,85	1761,68	0,66	38,18	222,95		797,56	973,68	212,96	11,6		

№ 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		
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		
Итого за Завтрак		365	18,3	25,15	27,75	410,55	0,16	5,39	285,5		219,93	367,59	52,15	3,13		
Завтрак 2																
338,22	Фрукты свежие	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																
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, 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	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		
199,11	Пюре гороховое, пюре консервированный	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 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		671	34,26	18,58	100,75	707,25	0,49	8,99	31,16		156,34	399,58	122,03	9,38		
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		
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник		200	7,88	6,92	43,68	268,52	0,13	2,07	36,3		192,47	166,26	27,59	0,87		
Ужин																
247	Рыба тушеная 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			78,14	62,58	244,83	1855,13	0,96	32,34	383,98		654,23	201,12	279,62	19,43		

№ 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	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25		
185	Каша овсяная жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,64	8,09	28,69	214,13	0,12	1,66	45,5		179,94	16,68	32,59	0,71		
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		360	11,85	16,17	54,75	411,93	0,19	3,09	87,5		321,94	343,28	55,21	1,4		
Завтрак 2																
338,22	Фрукты свежие	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 цыпленка, зеленый горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06		
376,13	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		
Итого за Обед		636	21,25	15,47	81,18	548,99	0,34	11,15	23,26		123,46	324,13	97,08	5,65		
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																
568,11	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69		
336	Каша тушеная Белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14		
533,01	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		425	15,53	11,93	38,19	322,29	0,19	35	22,18		121,1	186,22	52,02	4,36		
Итого за День			61,63	52,68	219,64	1599,28	0,82	64,46	190,62		696,83	012,42	38,56	16,41		

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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	Са	Р	Мg	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 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		
Итого за Завтрак		375	13.76	14.73	54.75	406.61	0.19	2.93	84.4		280.42	330.35	60.18	1.48		
Завтрак 2																
401	Питивей 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	Шш 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		
Итого за Обед		681	23.78	21.87	99.48	689.9	0.26	20.35	46.46		139.59	369.88	141.67	7.8		
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		
385	Молоко кипяченое.	150	4.26	4.7	6.91	86.98	0.06	1.95	30		180	135	21	0.15		
Итого за Полдник		200	7.89	12.58	37.21	293.62	0.14	1.95	32.5		189.43	166.34	26.73	0.62		
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		
282	Оладьи из печени 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		
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		460	21.16	24.46	59.08	541.15	76.77	9.72	6660.2		64.29	275.73	36.69	5.88		
Итого за День			74.09	78.44	255.77	2025.48	77.42	35.85	853.56		856.73	1286.32	87.77	15.93		

№ 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	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	Рйцо 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		
305,12	Котлеты куриные с соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62		
313,39	Каша перловая рассыпчатая 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		
Итого за Обед		611	19,37	14,53	100,28	609,52	0,29	9,13	39,12		97,85	310,56	76,72	5,26		
Полдник																
280,06	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	Ёжики 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, огурец консервированный.	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01		
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		455	12,96	10,84	56,81	376,68	0,18	8,56	46,95		89,46	189,38	49,63	1,81		
Итого за День			58,27	68,19	243,99	1822,94	0,79	24,27	319,07		828,77	113,09	239,83	10,37		

№ 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	Запеканка 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	
Итого за Завтрак		380	28.77	27.59	46.04	547.55	0.15	2.27	172.77			324.25	36.68	59.25	1.67	
Завтрак 2																
338.22	Фрукты свежие	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																
67	Щи из свежей капусты с картошкой, 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	3.97	4.34	17.89	126.5	0.1		18.2			15.11	95.06	63.68	2.12	
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	
Итого за Обед		641	23.5	19.02	77.18	573.93	0.27	13.98	76.88			138.33	351.54	122.85	7.77	
Полдник																
636	Печенье "Летское"	50	3.43	14.25	33.93	277.69	0.05		75.01			11.62	35.55	4.86	0.49	
385	Молоко кипяченое.	150	4.26	4.7	6.91	86.98	0.06	1.95	30			180	135	21	0.15	
Итого за Полдник		200	7.69	18.95	40.84	364.67	0.11	1.95	105.01			191.62	170.55	25.86	0.64	
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	
255.07	Печень по-строгановски с соусом	70	8.19	5.01	5.92	101.53	0.11	1.76	258.49			15.95	155.96	9.35	3.2	
205	Макаронь 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	
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	
Итого за Ужин		453.5	15.98	14.19	56.31	416.92	76.68	6.69	736.64			66.18	222.03	32.67	4.72	
Итого за день			76.74	80.55	239.97	1991.87	77.27	38.89	1091.3			752.38	1202.8	258.63	19.2	

№ 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	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	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	
Итого за Завтрак		395	18.18	21.16	46.49	449.12	0.2	3.45	194			456.07	417.71	62.53	2.24	
Завтрак 2																
341.09	Фрукты 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																
54	Икра из свежлы	45	0.85	1.99	4.73	40.23	0.02		0.1			18.59	21.67	10.3	0.67	
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	
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	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	
Итого за Обед		651	17.8	18.76	92.89	611.64	0.35	13.47	47.03			146.23	281.28	98.6	5.41	
Полдник																
469	Булочка "Помашняя".	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	
Итого за Полдник		200	7.89	12.58	37.21	293.62	0.14	1.95	32.5			189.43	166.34	26.73	0.62	
Ужин																
268.67	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	Капуста тушеная белокочанная	150	2.97	4.85	14.29	112.69	0.04	25.51	0.07			85.77	56.92	28.63	1.14	
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		430	15.98	15.78	45.65	388.58	0.1	34.53	22.92			116.68	184.38	50.27	3.48	
Итого за День			61.65	68.68	238.44	1818.56	0.87	173.4	296.45			976.41	995.7	264.13	12.35	

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Неделя: 2																	
№		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
реп.				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			
185	Каша пшенная 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																	
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, 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			
302,28	Птица тушеная с овощами, отруц 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			
Итого за Обед		641	20,78	12,47	73,07	487,67	0,25	20,19	29,52		115,37	269,14	87,7	5,14			
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			
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8			
Итого за Полдник		250	5,92	3,82	57,88	329,74	0,47	4,2	13		76,71	79,85	27,05	1,49			
Ужин																	
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 масле	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			
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22			
Итого за Ужин		413,5	32,16	19,46	27,34	413,17	0,26	4,25	163,51		95,13	305,16	56,03	2,61			
Итого за день			72,87	54,06	219,91	1697,89	1,23	32,41	309,63		692,02	1030,92	245,59	10,92			

№ 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																
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		
209	Яблоко 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		
Итого за Завтрак		410	25,16	26,61	42,06	508,4	0,13	1,96	259,08		282,66	366,51	45,74	3,29		
Завтрак 2																
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		
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18		
Обед																
76,21	Рассолыник 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		
287	Тертелли 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		
336	Карпуста 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		
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		651	22,09	18,6	83,81	591,04	0,24	28,27	12,98		149,56	291,72	85,14	5,8		
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	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	8,37	11,12	38,21	286,4	0,12	2,84	62,2		262,9	212,7	34,84	0,84		
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		
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		
Итого за Ужин		415	11,55	12,34	74,96	457,14	76,58	6,26	501		56,74	137,77	31,6	1,63		
Итого за день			72,39	73,17	246,6	1934,6	77,11	39,87	871,26		975,06	1174,32	222,52	11,74		