

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

«Согласовано»
Заведующий МДОУ
«05» апреля 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М.П.Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным	Напиток кисломолочный	Суп картофельный с вермишелью, цыпленками и укропом	Печенье "Нежное"	Суп-фле рыбное с маслом
	Яйцо отварное	Ряженка	Плов из птицы, орулец консервированный	Чай с молоком	Картофельное пюре с маслом, зеленым горошком
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным		Компот из сухофруктов		Кисель из сока натурального
	Чай с сахаром		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
	180		40		20
Неделя 1 День 2	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	Сок фруктовый в ассортименте	Салат из свежих отварной	Печенье "Ночка"	Вареники ленивые отварные со сметанным молоком
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке		Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	Кипяченое молоко	Чай с сахаром и лимоном
	Чай со смородиной		Котлеты куриные с томатным соусом		Хлеб пшеничный
			Картофель в молоке		Яблоко свежее (нарезка)
	180	200	50	50	150
Неделя 1 День 3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	Банан	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	Ватрушка с повидлом	Рыба тушеная с овощами
	Икра морковная		Тефтели из говядины с соусом сметано-томатным	Молоко кипяченое	Отварной рис
	Омлет натуральный с маслом сливочным		Картофельное пюре с маслом, орулец свежий		Чай с сахаром
	Чай с молоком		Компот из изюма		Хлеб пшеничный
	180	150	15/150/5/1	50	60/60
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	Яблоко (свежее)	Хлеб пшеничный	Запеканка «Лакомка»	Сердце тушеное в соусе сметано-томатном
	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке		Хлеб ржаной	Напиток клюквенный школьный.	Капуста тушеная белокочанная
	Какао напиток с молоком				Чай с сахаром
					Хлеб пшеничный
	180		40	70	75
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром	Питьевой йогурт	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, со сметаной, укропом	Булочка «Домашняя»	Икра кабачковая
	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке		Зразы «Ленивые» из говядины с яйцом	Молоко кипяченое	Оладьи с печенью с маслом
	Чай с молоком		Каша гречневая вязкая, свежela отварная порционно		Макаронны отварные с маслом сливочным
			Сок фруктовый в ассортименте		Чай с сахаром
	180	150	15/150/5/1	50	130
			40	150	180
			20		20
			40		20

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным Яйцо отварное Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке Какао на молоке	Напиток кисломолочный «Кефир»	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом Котлеты куриные с томатным соусом Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная Компот из яблок свежих Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Печенье "Рыбки" Чай с сахаром и лимоном	Ежики «Морские» из рыбы со сметанным соусом Картофельное пюре с маслом сливочным, огуцом консервированным Кисель из сока натурального Хлеб пшеничный
Неделя 2 день 7	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Запеканка из творога со сметаной Чай со смородиной	Яблоко свежее нарезка.	Суп полвеся с мясом и зеленью Зразы «Ленивые» из говядины с яйцом Рагу из овощей Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Печенье "Детское" Молоко кипяченое	Икра кабачковая Печень по - строгановски с соусом Каша пшеничная вязкая со сливочным маслом Чай с молоком. Хлеб пшеничный
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным Яйцо отварное Суп молочный с вермишелью на цельном молоке Какао на молоке	Апельсины свежие	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью Колбаски куринные с томатным соусом Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек Сок фруктовый Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Булочка "Домашняя" Молоко кипяченое	Соуска отварная с томатным соусом Капуста тушеная белокочанная Чай со смородиной Хлеб пшеничный
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом Чай с молоком	Напиток кисломолочный «Снежок»	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом Птица тушеная с овощами, огурец консервированный Напиток из апельсинов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Булочка "Плетенка" Сок в ассортименте	Икра морковная Рыба запеченная в омете Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный
Неделя 2 день 10	Бутерброд со сливочным маслом и сыром Творог из творога с яблоками и стученным молоком Чай с сахаром	Напиток кисломолочный «Ряженка»	Икра из свеклы Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом Тефтели из говядины со сметано- томатным соусом Макароны отварные с маслом сливочным Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Булочка "Молочная" Молоко кипяченое.	Капуста белокочанная запеченная в яблце Кисель из натурального сока Хлеб пшеничный

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: понедельник
 1-ая неделя 1-ый день Неделя: 1
 Сезон: Весна
 Возраст: от 2 до 3 лет

№ рек.	Примечание 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	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		
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		400	12,85	16,91	43,56	377,83	0,13	1,75	166,4		232,4	235,96	37,25	2,05		
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																
82	Суп картофельный с вермишелью, цуккинами 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		
291,49	Плов из птицы, огурец консервированный	200	11,1	13,81	37,34	318,05	0,08	2,96	16,38		26,55	149,76	40,87	1,31		
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	1,84	0,56	12	60,47	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		599	19,64	18,09	98,68	636,16	0,24	9,55	22,3		115,37	292,43	88,04	4,99		
Полдник																
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36		
394,04	Чай с молоком .	150	2,71	2,95	10,33	78,71	0,04	1,22	18,4		114,89	84,45	14,5	0,27		
Итого за Полдник		200	5,59	19,25	33,93	331,39	0,09	1,22	18,4		122,44	109,26	19,23	0,63		
Ужин																
268	Судак 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, зеленый горошек	150	3,35	4,25	17,94	123,41	0,14	6,5	22,32		40,55	84,75	28,57	1,02		
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		435	18,52	16,37	64,44	479,24	0,23	7,84	92,91		122,13	280,4	68,84	2,27		
Итого за день			62,4	76,62	249,01	1926,42	0,73	20,96	340,01		840,34	102,05	241,36	10,14		

№ реп.	Примен. 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	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	51/10/20	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 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		
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69		35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31		
Итого за Завтрак		365	9,84	12,82	35,42		296,42	0,1	9,54	77		188,3	217,43	33,35	0,98		
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																	
33,02	Салат из свежих овощей	50	0,71	3,04	3,97		46,08	0,01	3,88			17,05	19,46	9,92	0,65		
99,35	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	151/50/5/1	3,02	3,63	6,87		72,23	0,05	6,64	5		30,52	50,61	17,41	0,77		
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,23	7,43	7,37		121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62		
126,03	Картофель в молоке..	150	3,33	5,07	18,18		132	0,11	11,07	28,6		61,13	87,79	23,93	0,77		
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	1,84	0,56	12		60,47	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	17,81	20,23	81,87		581,18	0,3	24,61	54,52		151,2	276,75	87,59	4,97		
Полдник																	
722	Печенье "Ючка"	50	3,09	15,92	31,74		282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63		
400	Кипяченое молоко	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 ступенным 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	1,84	0,56	12		60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
338	Рыбки 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	23,52	12,43	62,53		456,14	0,14	19,17	82,65		211,91	267,27	46,62	4,47		
Итого за день			59,21	66,6	251,21		1841,54	0,69	59,27	244,35		780,13	957,01	213,4	12		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год. День: среда

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рек.	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	Булгурбордо со сливочным маслом и сыром	510/20	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																
338,05	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																
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом.	151/150/5/1	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		
321,13	Картофельное пюре с маслом, сырцом свежий	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81		
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	1,84	0,56	12	60,47	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	23,46	19,01	87,74	615,96	0,3	8,88	31,17		127,29	329,82	89,02	5,91		
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	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		450	16,57	10,79	54,14	380,02	0,12	1,89	31,02		53,49	245,69	59,85	1,65		
Итого за день			68,46	62,62	244,81	1816,8	0,77	33,23	383,99		505,18	1151,36	291,61	12,46		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: четверг
1 неделя 4 день

Сезон: Весна
Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 1

№ 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																
1.06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	86,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25		
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		
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	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																
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, 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	1,84	0,56	12	60,47	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	20,92	15,13	82,27	549	0,34	11,15	23,26		123,48	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 соус 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		
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		425	15,16	11,58	37,8	316,13	0,19	26,54	22,18		120,22	185,07	50,96	4,32		
Итого за день			60,93	51,99	220,34	1583,13	0,82	56	190,62		695,95	1011,34	237,5	16,37		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год. День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Весна
 Возраст: от 2 до 3 лет

№ рецепт	Пример 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																
3,05	Булочка 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	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	Шницель 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		
313,44	Каша гречневая вязкая, свежая отварная порционно.	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	1,84	0,56	12	60,47	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	24,13	19,11	95,9	652,17	0,26	21,82	76,88		144,38	375,36	140	7,94		
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	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		460	20,83	24,12	60,17	541,16	76,77	9,72	3660,2		64,29	275,73	36,69	5,88		
Итого за день			74,11	75,34	253,28	1987,76	77,42	37,32	383,98		361,52	291,74	286,1	16,07		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: понедельник
2 недели 6 день

Неделя: 2

Сезон: Весна
Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	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		
2,09	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		
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62		
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	1,84	0,56	12	60,47	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	19,04	14,19	101,37	609,53	0,29	9,13	39,12		97,85	310,56	76,72	5,26		
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																
1 415	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	90	6,29	4,79	7,05	96,47	0,04	0,26	21,06		29,46	81,37	18,48	0,43		
312,23	Картофельное пюре с маслом и отурдом консервированным.	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	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		440	11,19	9,73	61,11	376,84	0,19	6,83	43,56		96,33	184,99	54,66	1,92		
Итого за день			56,17	66,74	249,38	1823,11	0,8	22,54	315,68		835,64	1108,7	244,86	10,48		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: вторник
 2 неделя 7 день

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тиче-ская 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	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	510/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32		
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		
533,07	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		355	25,83	24,63	40,36	488,43	0,1	8,93	154,37		213,37	342,49	39,79	1,45		
Завтрак 2																
338,16	Рыболо свежее (нарезка)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	9,8			22,4	15,4	12,6	3,08		
Итого за Завтрак 2		140	0,56	0,56	13,72	62,16	0,04	9,8			22,4	15,4	12,6	3,08		
Обед																
582	Суп полевой с мясом и зеленью	161/50/1	4,47	4,55	12,47	108,71	0,07	5,77	10		24,21	61,97	19,41	0,88		
274,15	Зразы "Печеные" 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 из овощей.	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1		
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	1,84	0,56	12	60,47	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	23,03	17,23	80,73	570,18	0,27	18,75	63,72		155,47	331,66	90,95	6,73		
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	258,45		15,95	155,96	9,35	3,2		
314	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97		
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		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		440	17,37	16,99	49,8	421,66	76,76	6,49	1753,65		171,37	360,57	93,56	6,1		
Итого за день			74,48	78,36	225,45	1905,1	77,28	45,92	1076,74		754,23	220,62	262,76	18		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: среда

2 недели 8 день

Неделя: 2

Сезон: Весна

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	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	Рисotto 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	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																
85,12	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	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		
312,4	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		61,88	131,26	44,25	1,57		
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	1,84	0,56	12	60,47	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		706	19,2	18,2	97,24	629,63	0,43	20,19	55,9		152,97	318,52	108,18	5,43		
Полдник																
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47		
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																
1 578	Соусика 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	Карпуста 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		
533,07	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	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		435	10,63	16,48	37,08	339,23	0,11	34,4	7,31		120,52	138,45	45,88	2,54		
Итого за день			57,7	68,82	234,22	1787,2	0,96	179,99	289,71		986,99	1087,02	269,32	11,43		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: четверг

2 недели 9 день

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рек.	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	Булгур 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																
57,33	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, соусом 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	1,84	0,56	12	60,47	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	20,45	12,13	74,16	487,68	0,25	20,19	29,52		115,37	269,14	87,7	5,14		
Полдник																
013,01	Булочка "Летенка"	50	4,09	4,64	29,24	175,08	0,12	0,19	13,21		27,62	46,8	7,33	0,52		
389	Сок в ассортименте	200	0,5	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник		250	4,69	5,04	61,84	311,48	0,16	4,19	13,21		67,62	70,8	25,33	1,32		
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	280,96	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	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		413,5	31,83	19,12	28,43	413,18	0,28	4,25	163,51		95,13	305,16	56,03	2,61		
Итого за день			70,98	54,6	226,05	1679,65	0,92	32,4	309,84		582,93	121,87	243,87	10,75		

№ 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																
3,08	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		
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сушеным 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 изомолочный Ржаненка.	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																
75	Икра из свежлы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73		
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	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.	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64		
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	1,84	0,56	12	60,47	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		691	24,53	21,41	101,36	699,89	0,26	11,92	29,82		108,96	296	80,87	6,18		
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		
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	11,32	10,04	45,04	315,8	0,51	2,94	55,2		289,91	245,75	38,59	0,9		
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		
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29		
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		440	10,05	9,69	66,49	393,44	0,09	26,5	122,2		135,51	154,08	42,62	2,35		
Итого за день			73,04	66,4	257,02	1921,58	1	43,93	403,3		987,02	200,14	228,54	11,72		

