

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«24» декабря 2025 г.



Заведующий МБДОУ «№10»

«Согласовано»

«24» декабря 2025 г.

С. И. Мещеряков

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

С 3 до 7 лет в ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА С 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

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным 10/20 Яйцо вареное 40 Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным. 150/5 Чай с молоком 180	Напиток кисломолочный 200 Ряженка.	Салат из квашеной капусты 50 Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом 200/5/1 Плов из мяса птицы 180 Компот из сухофруктов... 180 Хлеб пшеничный... 30 Ржаной хлеб 50	Печенье "Нежное" 50 Чай с сахаром 200	Суфле рыбное с маслом 80/5 Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек 230 Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) 200 Хлеб пшеничный 20
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 5/10/30 Суп молочный с вермишелью 200 Чай с сахаром. 180	Молоко кипяченое 200	Суп картофельный с вермишелью, мясом и укропом 10/200/1 Котлеты куринные с соусом 70 Рагу овощное 150 Напиток из апельсина. 180 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 50	Печенье "Ночка" 50 Сок в ассортименте 200	Вареники ленивые отварные со слоеным молоком. 150 Чай с сахаром и лимоном. 180/3,5 Хлеб пшеничный 20 Фрукты свежие (яблоко) 200
	Неделя 1 День 2				
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30 Икра морковная 45 Омлет натуральный с маслом сливочным. 105 Чай с молоком.. 200	Фрукты свежие (яблоко) 200	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом. 20/200/10/1 Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном 80/30 Пюре гороховое, огулец консервированный 150 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 50	Ватрушка с повидлом. 50 Молоко кипяченое 200	Рыба тушеная с овощами 80/80 Отварной рис 130 Чай с сахаром. 180 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 День 3					
	Бутерброд с маслом сливочным 10/20 Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным. 200/5 Какао на молоке 180	Фрукты свежие (яблоко) 200	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью 15/200/1 Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек 230 Компот из сухофруктов... 180 Хлеб пшеничный... 30 Ржаной хлеб 50	Запеканка "Лакомка". 90 Чай с сахаром. 180	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом. 75 Капуста тушеная белокочанная 150 Чай со смородиной 200 Хлеб пшеничный. 30
	Неделя 1 День 4				
	Бутерброд с сыром 10/30 Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным. 200/5 Чай с молоком 180	Питьевой йогурт 150	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом. 25/200/10/1 Биточки из говядины с маслом сливочным 75/5 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная 210 Сок фруктовый в ассортименте. 200 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 50	Булочка "Домашняя". 50 Молоко кипяченое 200	Икра кабачковая. 50 Оладьи из печени с маслом 100/5 Макароны отварные с маслом сливочным 130 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 День 5					

Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)		
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Ежики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром, лимоном	200/9	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	170		Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	
Какао на молоке	180	Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20			
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/15/30	Фрукты свежие (яблоко)	200	Ши из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	25/200/10/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром...	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Молоко кипяченое	200	Печень по-строгановски с соусом	80
	Запеканка из творога со сметаной	150/15			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	200/3,5	Хлеб пшеничный	20			
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие (апельсин)	200	Икра из свежкы	50	Булочка "Домашняя"	50	Котлеты из говядины с маслом сливочным	75/5
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с клецками, говяжьей и укропом.	20/200/1	Молоко кипяченое	200	Капуста тушеная белокочанная	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Колобки куриные с томатным соусом.	70		Чай со смородиной	200	
Какао на молоке	180	Картофельное пюре с маслом	150			Хлеб пшеничный	20			
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Булочка "Молочная"	50	Икра морковная.	50
	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	Сок фруктовый в ассортименте.	200	Рыба запеченная в омлете	160
	Чай с молоком	180			Напиток из апельсинов.	180		Чай с сахаром и лимоном.	200/10	
Хлеб пшеничный..	30	Напиток из апельсинов.	180			Хлеб пшеничный..	30			
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	20/200/5/1	Бутерброд с повидлом.	30/20	Икра кабачковая	50
	Яйцо вареное	40			Терттели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Молоко кипяченое	200	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165
	Пудинг из творога с яблоками и стученным молоком.	130/20			Капуста тушеная белокочанная	130		Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	
Чай с сахаром	200	Напиток из шиповника.	180			Хлеб пшеничный	40			
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20							
Ржаной хлеб	50	Ржаной хлеб	50							

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 10 дней сады (25 г.)

День: понедельник

Сезон: Зима

1 неделя 1 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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		
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		405	16,34	21,3	47,94	448,82	0,17	2,95	204,8		338,97	320,26	49,01	2,15		
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	200/5/1	3,27	2,81	9,08	74,69	0,06	8,68	5		27,75	45,53	18,43	0,67		
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		
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		696	21,62	23,89	96,87	708,06	0,34	23,65	21,88		158,66	364,25	108,54	6,32		
Полдник																
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36		
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
Итого за Полдник		250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03			18,59	27,53	8,22	0,65		
Ужин																
268	Судле 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		
312,4	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		57,58	130,43	44,01	1,54		
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		535	20,76	18,39	64,27	505,67	0,3	14,47	101,88		133,68	321,79	82,93	2,71		
Итого за день			67,47	84,9	249,09	2049,53	0,9	41,7	368,56		897,9	217,83	276,7	12,03		

№ 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														
3.03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,7	1134,21	20,68	0,4
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		425	10,7	13,2	41,79	328,76	0,12	1,01	77		181,58	217,68	33,44	1,11
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														
82.16	Суп картофельный с вермишелью, мясом и укропом	10/200/1	5,82	4,87	18,35	140,51	0,09	7,6			25,87	80,54	24,93	1,29
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
387.06	Напиток из апельсин.	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
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09	0,5			17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		681	21,78	14,56	82,51	567,34	0,32	21,18	17,15		116,61	285,06	96,91	5,55
Полдник														
722	Печенье "Почка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
389	Сок в асортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	3,69	16,32	64,34	419	0,09	4	0,18		48,72	60,56	24,84	1,43
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
338.22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Ужин		553,5	24,05	12,97	66,34	478,33	0,15	15,84	82,6		219,91	272,77	51,12	5,57
Итого за День			66,22	63,67	264,7	1915,89	0,76	44,77	219,13		820,02	025,92	235,85	13,87

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Основное меню 10 дней сады (25 г.)

Сезон: Зима

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

День: среда

№ 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	Булгур с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48		
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		
394.05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4		
Итого за Завтрак		400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33		
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																
57.31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67		
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, огурец 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		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		741	37,36	20,83	101,78	763,12	0,52	11,01	36,27		171,59	440,55	133,47	10,2		
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	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	9,62	8,84	46,49	304	0,15	2,86	48,5		265,67	221,16	36,13	0,93		
Ужин																
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		
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		490	24,61	18,25	54,03	478,85	0,23	2,39	52,91		58,58	291,69	70,61	1,95		
Итого за день			93,06	75,82	256,08	2098,07	1,13	35,82	435,72		762,6	388,93	16,07	20,81		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 10 дней сада (25 г.)

День: четверг

Сезон: Зима

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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	Mg	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		
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93		
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		415	17,19	21,67	68,43	537,51	0,26	4,68	132		473,9	488,27	76,4	1,71		
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																
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89		
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, запеченный 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		
817,01	Хлеб пшеничный...	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		706	23,55	16,4	81,75	587,94	0,47	12,73	23,36		147,6	405,18	118,68	7,11		
Полдник																
606,02	Запеканка "Лакомка".	90	14,84	10,24	17,5	221,52	0,06	0,18	36,97		108,88	175,3	17,69	0,75		
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 Полдник		270	14,9	10,26	24,71	250,78	0,06	0,21	36,97		119,75	177,77	21,05	1,02		
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	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		
1533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Ужин		455	16,63	12,38	44,62	356,41	0,28	35,94	22,18		138,41	238,62	63,71	5,27		
Итого за День			73,07	61,51	239,11	1821,44	1,13	67,56	214,51		911,66	331,84	297,84	19,51		

№ 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	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 сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84		
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		425	13,89	14,19	60,86	426,71	0,2	2,63	79,8		257,77	326,3	63,41	1,63		
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																
67,21	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	5/200/10/1	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57		
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		
313,46	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свежкла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2		
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		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		796	30,15	26,28	103,25	789,26	0,31	20,27	54,37		167,26	457,62	169,74	9,55		
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	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	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68		
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		
282,19	Оладьи из пшена 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		
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		505	25,62	21,71	62,46	547,76	76,84	11,78	8714,2		68,92	345,4	41,32	7,35		
Итого за день			86,79	81,48	271,84	2187,03	77,57	38,32	1923,07		939,58	494,56	332,24	19,36		

№ 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	Булгур с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26		
209	Рис отварной	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		405	19,9	25,76	53,81	526,68	0,27	4,1	223		451,26	469,16	89	2,9		
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																
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63		
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		
313,45	Каша перловая рассычатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	170	4,61	3,92	30,88	177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	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		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		701	24,27	14,52	107,71	677,75	0,45	11,18	35,3		128,83	410,26	103,45	7		
Полдник																
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25										
392,21	Чай с сахаром, лимонном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35		
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35		
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		
312,41	Картофельное пюре с маслом, огуец консервированный	210	3,62	4,95	15,34	120,39	0,15	6,68	25,94		53,72	97,3	36,34	1,36		
378	Кисель из яблок (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		535	13,7	11,52	62,17	407,2	0,21	10,05	50,39		102,69	210,38	59,27	2,18		
Итого за День			64,79	70,32	257,81	1942,47	0,98	30,01	338,69		877,42	1237	277,29	12,58		

№ 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																
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5			7,05	111	12,15	0,48	
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	
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		420	35,97	32,14	56,16	657,78	0,17	2,36	201,6			366,14	533,03	69,19	2,01	
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																
67.21	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	5/200/10/	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02			51,5	99,42	27,2	1,57	
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	
376.3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36				48,66	13,86	7,26	1,11	
817.01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95	
Итого за Обед		726	30,09	23,19	78,89	663,72	0,4	11,8	81,99			172,72	468,71	148,39	9,8	
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	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	9,43	20,87	43,65	400,15	0,13	2,74	117,21			264,82	225,45	34,4	0,7	
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	
255.03	Печень по-строгановски с соусом	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	5077,3			16,96	217,01	12,14	4,52	
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	
393.11	Чай с сахаром, лимоном.	200/3,5	0,09	0,02	8,11	32,98		1,43				12,36	3,24	3,79	0,29	
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02					4	13	2,8	0,22	
Итого за Ужин		483,5	19,19	15,43	57,63	446,2	76,72	7,37	5555,5			68,15	283,33	35,77	6,07	
Итого за день			95,48	92,43	255,93	2256,65	77,48	38,27	5956,3			903,83	532,52	305,75	22,98	

№ рец.	Примечание, 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	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	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
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		450	19,15	22,71	49,25	477,99	0,21	3,38	214		449,53	414,11	62,38	2,3
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														
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73
85,11	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	7,83	6,27	12,3	136,95	0,07	5,72	9,12		31,49	91,37	23,49	1,36
599,03	Колобки 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	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01
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		751	22,44	23,65	101,7	709,45	0,39	21,49	52,7		164,69	335,87	113,12	6,27
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	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	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68
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	Калюста 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
533,03	Чай со смородиной.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
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	15,99	15,78	46,61	392,46	0,1	35,47	22,92		117,99	184,78	50,76	3,51
Итого за день			69,01	77,04	253,78	1984,6	0,94	183,08	34,32		1062,84	1202	287,53	13,36

Завтрак																
№ 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																
1.05	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	2,75	6,6	12,15	119	0,03		40		7,15	19,25	3,25	0,32		
185,8	Каша пшеница жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15		
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	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83		
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																
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	10/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67		
302,28	Птица тушеная с овощами, соус 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		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		721	24,97	15,17	79,57	573,78	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84		
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		
399	Сок фруктовый 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	67,92	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 омете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71		
392,23	Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Ужин		450	33,31	19,92	33,78	447,62	0,35	6,45	163,51		114,37	358,87	68,32	3,58		
Итого за день			80,81	60,6	250,51	1889,75	1,48	36,95	339,74		775,96	218,2	289,48	13,84		

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (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	Булгур с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38	
209.01	Рис вареное	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 ступенчатым 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	
392.18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29	
Итого за Завтрак		430	25,17	26,61	42,86	511,64	0,13	1,96	259,08		282,83	366,76	45,87	3,31	
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															
76.2	Рассолник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57	
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	
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	
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95	
Итого за Обед		716	26,52	20,83	83,22	645,57	0,28	26,44	15,58		157,97	348,18	98,21	6,81	
Полдник															
2.05	Булгур 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	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)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18	
817.03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Ужин		455	13,74	13,24	88,65	528,72	76,6	6,56	501		62,28	151,68	34,88	1,87	
Итого за день			79,02	76,3	260,5	2063,95	77,17	38,34	873,86		989,18	244,94	239	13,01	