

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
«30» 09 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ «№131»
Н.И. Михоморова
«30» 09 2022 г.

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, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)
/ ПЕРИОД: ОСЕНЬ - ЗИМА/

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания дошкольников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник																																
Неделя 1 День 1	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша манная молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый..</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый..	100	<table border="1"> <tr> <td>Салат из квашеной капусты</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Суп картофельный с вермишелью и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Плов из мяса птицы</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Салат из квашеной капусты	50	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Плов из мяса птицы	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Пюре из картофеля</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром и лимоном</td> <td>200/11/7</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Гренки из батона</td> <td>40</td> </tr> </table>	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	90	Пюре из картофеля	130	Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	Хлеб пшеничный	20	Гренки из батона	40		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Какао напиток с молоком	180																																			
Сок фруктовый..	100																																			
Салат из квашеной капусты	50																																			
Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1																																			
Плов из мяса птицы	200																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	90																																			
Пюре из картофеля	130																																			
Чай с сахаром и лимоном	200/11/7																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Гренки из батона	40																																			
Неделя 1 День 2	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Каша кукурузная молочная жидкая</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Напиток кофейный с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	Напиток кофейный с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипяченое.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипяченое.	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп овощной на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки куриные с томатным соусом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно</td> <td>130/30</td> </tr> <tr> <td>Напиток из шиповника.</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп овощной на бульоне с укропом	200/1	Биточки куриные с томатным соусом	80	Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно	130/30	Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Вареники ленивые отварные с соусом молочным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный «Школьный»</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Печенье «Ночка»</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие нарезка.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150	Напиток клюквенный «Школьный»	180	Хлеб пшеничный	20	Печенье «Ночка»	50	Яблоки свежие нарезка.	100		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Каша кукурузная молочная жидкая	200/5																																			
Напиток кофейный с молоком	180																																			
Молоко кипяченое.	100																																			
Суп овощной на бульоне с укропом	200/1																																			
Биточки куриные с томатным соусом	80																																			
Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно	130/30																																			
Напиток из шиповника.	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150																																			
Напиток клюквенный «Школьный»	180																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Печенье «Ночка»	50																																			
Яблоки свежие нарезка.	100																																			
Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с маслом сливочным</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Икра кабачковая</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Омлет натуральный с маслом</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>Чай молоком</td> <td>200/11</td> </tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Икра кабачковая	50	Омлет натуральный с маслом	105	Чай молоком	200/11	<table border="1"> <tr> <td>Напиток кисломолочный Кефир.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток кисломолочный Кефир.	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре, огурец свежий порционно</td> <td>130/20</td> </tr> <tr> <td>Напиток из лимонов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	70	Гороховое пюре, огурец свежий порционно	130/20	Напиток из лимонов	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Рыба тушеная с овощами.</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Рис отварной</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Крендель «Сахарный»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Рыба тушеная с овощами.	80	Рис отварной	150	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	20	Крендель «Сахарный»	50
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																			
Икра кабачковая	50																																			
Омлет натуральный с маслом	105																																			
Чай молоком	200/11																																			
Напиток кисломолочный Кефир.	100																																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																			
Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	70																																			
Гороховое пюре, огурец свежий порционно	130/20																																			
Напиток из лимонов	180																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Рыба тушеная с овощами.	80																																			
Рис отварной	150																																			
Кисель из натурального сока	200																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Крендель «Сахарный»	50																																			
Неделя 1 День 4	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Напиток шоколадный «Хрутка»</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	Напиток шоколадный «Хрутка»	180	<table border="1"> <tr> <td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td> <td>100</td> </tr> </table>	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	<table border="1"> <tr> <td>Салат из белокочанной капусты с морковью</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом</td> <td>15/200/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки куриные со сметанным соусом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Пюре из картофеля</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом	15/200/1	Биточки куриные со сметанным соусом	80	Пюре из картофеля	130	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом.</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Макаронные изделия отварные.</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из вишни</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Домашняя»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом.	85	Макаронные изделия отварные.	150	Напиток из вишни	180	Хлеб пшеничный	30	Булочка «Домашняя»	50
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Напиток шоколадный «Хрутка»	180																																			
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																			
Салат из белокочанной капусты с морковью	50																																			
Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом	15/200/1																																			
Биточки куриные со сметанным соусом	80																																			
Пюре из картофеля	130																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Сосиска отварная с томатным соусом.	85																																			
Макаронные изделия отварные.	150																																			
Напиток из вишни	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Булочка «Домашняя»	50																																			
Неделя 1 День 5	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Каша молочная жидкая «Дружба»</td> <td>180/5</td> </tr> <tr> <td>Напиток кофейный с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша молочная жидкая «Дружба»	180/5	Напиток кофейный с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипяченое.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипяченое.	100	<table border="1"> <tr> <td>Щи из свежей капусты с картофелем</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Котлеты из говядины с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно</td> <td>130/20</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсина</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно	130/20	Напиток из апельсина	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким</td> <td>160</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородиной</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Пряники</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие нарезка.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким	160	Чай со смородиной	200	Хлеб пшеничный	20	Пряники	40	Яблоки свежие нарезка.	100		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																			
Каша молочная жидкая «Дружба»	180/5																																			
Напиток кофейный с молоком	180																																			
Молоко кипяченое.	100																																			
Щи из свежей капусты с картофелем	200																																			
Котлеты из говядины с соусом томатным	70																																			
Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно	130/20																																			
Напиток из апельсина	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким	160																																			
Чай со смородиной	200																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Пряники	40																																			
Яблоки свежие нарезка.	100																																			

Режим	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Уплотнённый полдник																																
Неделя 2 День 6	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша геркулесовая молочная жидкая</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из шиповника</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Шницель из мяса птицы с томатным соусом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с томатом свежим порционно</td> <td>150/20</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный «Школьный»</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Шницель из мяса птицы с томатным соусом	80	Каша гречневая вязкая с томатом свежим порционно	150/20	Напиток клюквенный «Школьный»	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Ёжики Морские с томатным соусом</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Пюре из картофеля</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Кисель фруктово-ягодный (вишня)</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Гренки из батона</td> <td>40</td> </tr> </table>	Ёжики Морские с томатным соусом	90	Пюре из картофеля	130	Кисель фруктово-ягодный (вишня)	200	Хлеб пшеничный	30	Гренки из батона	40		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Напиток из шиповника	100																																			
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1																																			
Шницель из мяса птицы с томатным соусом	80																																			
Каша гречневая вязкая с томатом свежим порционно	150/20																																			
Напиток клюквенный «Школьный»	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Ёжики Морские с томатным соусом	90																																			
Пюре из картофеля	130																																			
Кисель фруктово-ягодный (вишня)	200																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Гренки из батона	40																																			
Неделя 2 День 7	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Салат из моркови с сахаром</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Запеканка из творога с рисом со сметаной</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток шоколадный «Хрутка»</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Салат из моркови с сахаром	40	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150	Напиток шоколадный «Хрутка»	180	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из лимонов свежих</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из лимонов свежих	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп полевой на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Птица тушёная с овощами и Соусом, свежий огурец порц.</td> <td>200/20</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Птица тушёная с овощами и Соусом, свежий огурец порц.	200/20	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Икра кабачковая</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с сыром, с маслом</td> <td>170</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородиной</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Печенье «Детское»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макароны отварные с сыром, с маслом	170	Чай со смородиной	200	Хлеб пшеничный	20	Печенье «Детское»	50		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Салат из моркови с сахаром	40																																			
Запеканка из творога с рисом со сметаной	150																																			
Напиток шоколадный «Хрутка»	180																																			
Напиток из лимонов свежих	100																																			
Суп полевой на бульоне с укропом	200/1																																			
Птица тушёная с овощами и Соусом, свежий огурец порц.	200/20																																			
Компот из сухофруктов	180																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Икра кабачковая	50																																			
Макароны отварные с сыром, с маслом	170																																			
Чай со смородиной	200																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Печенье «Детское»	50																																			
Неделя 2 День 8	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/15/30</td> </tr> <tr> <td>Каша Дружба молочная жидкая</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/15/30	Каша Дружба молочная жидкая	200/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из чёрной смородины.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из чёрной смородины.	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом</td> <td>12,5200/1</td> </tr> <tr> <td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре с маслом, огурец консервированный порц.</td> <td>130/20</td> </tr> <tr> <td>Напиток из шиповника.</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом	12,5200/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Гороховое пюре с маслом, огурец консервированный порц.	130/20	Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Капуста тушеная</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Домашняя»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Капуста тушеная	130	Напиток из апельсинов	180	Хлеб пшеничный	30	Булочка «Домашняя»	50		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/15/30																																			
Каша Дружба молочная жидкая	200/5																																			
Какао напиток с молоком	180																																			
Напиток из чёрной смородины.	100																																			
Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом	12,5200/1																																			
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																			
Гороховое пюре с маслом, огурец консервированный порц.	130/20																																			
Напиток из шиповника.	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																			
Капуста тушеная	130																																			
Напиток из апельсинов	180																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Булочка «Домашняя»	50																																			
Неделя 2 День 9	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшённая молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Напиток кофейный с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	Напиток кофейный с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипяченое..</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипяченое..	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты на бульоне</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Плов из мяса птицы, свежий томат порционно</td> <td>200/20</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	Плов из мяса птицы, свежий томат порционно	200/20	Напиток клюквенный Школьный	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Оладьи из печени с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Пюре из картофеля</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Кисель фруктово-ягодный.</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Пряники</td> <td>40</td> </tr> </table>	Оладьи из печени с соусом томатным	70	Пюре из картофеля	150	Кисель фруктово-ягодный.	200	Хлеб пшеничный	30	Пряники	40				
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5																																			
Напиток кофейный с молоком	180																																			
Молоко кипяченое..	100																																			
Борщ из свежей капусты на бульоне	200																																			
Плов из мяса птицы, свежий томат порционно	200/20																																			
Напиток клюквенный Школьный	180																																			
Хлеб пшеничный	40																																			
Хлеб ржаной.	30																																			
Оладьи из печени с соусом томатным	70																																			
Пюре из картофеля	150																																			
Кисель фруктово-ягодный.	200																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Пряники	40																																			
Неделя 2 День 10	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Яйцо отварное</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо отварное	40	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Напиток кисломолочный Снежок</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток кисломолочный Снежок	100	<table border="1"> <tr> <td>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом</td> <td>200/5/1</td> </tr> <tr> <td>Тефтели мясные с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно</td> <td>130/30</td> </tr> <tr> <td>Компот из изюма</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	Тефтели мясные с соусом томатным	70	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	130/30	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Гуляш из филе отварной птицы</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Вермишель отварная с маслом сливочным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Булочка «Молочная»</td> <td>50</td> </tr> </table>	Гуляш из филе отварной птицы	70	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	30	Булочка «Молочная»	50
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																			
Яйцо отварное	40																																			
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5																																			
Чай с молоком	180/10																																			
Напиток кисломолочный Снежок	100																																			
Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1																																			
Тефтели мясные с соусом томатным	70																																			
Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	130/30																																			
Компот из изюма	180																																			
Хлеб пшеничный	20																																			
Хлеб ржаной.	20																																			
Гуляш из филе отварной птицы	70																																			
Вермишель отварная с маслом сливочным	150																																			
Кисель из натурального сока	200																																			
Хлеб пшеничный	30																																			
Булочка «Молочная»	50																																			

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,21	7,31	31,45	215,78	0,08	1,37	41,12		139,67	122,24	21,04	0,46
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		420	12,17	15,68	62,65	439,75	0,16	2,8	83,12		283,57	255,34	44,96	1,27
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
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
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
304,09	Глов из мяса птицы	200	15,67	19	40,36	395,12	0,11	4,63	27,5		29,18	188,21	42,94	1,63
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		691	23,05	25	108,55	781,4	0,37	25,24	27,8		153,75	382,5	107,01	6,14
Уплотненный полдник														
256,21	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	90	8,42	4,02	6,04	94,02	0,07	1,67	20,55		37,32	133,79	32,19	0,76
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
393	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
Итого за Уплотненный полдник		498	16,29	12,7	57,21	432	0,26	9,27	71,07		129,7	272,42	71,21	2,72
Итого за день			51,81	53,58	244,71	1721,35	0,81	39,31	181,99		587,02	922,26	232,18	10,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 2

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	Ca	P	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
185,28	Каша кукурузная молочная жидкая.	200/5	5,38	7,21	30,64	208,97	0,07	1,31	40,16		134,04	124,2	23,8	0,95
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		430	12,97	17,58	60,55	452,3	0,15	2,56	99,16		255,68	287,32	47,18	1,52
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
99,18	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66
710,05	Биточки рубленые куриные с томатным соусом.	80	8,5	8,7	6,75	139,4	0,05	0,98	26,32		27,39	56,19	12,84	0,73
464,05	Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной порционно	130/30	4,17	4,43	23,99	152,63	0,08	3,15	18,36		30,49	89,93	34,6	1,34
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
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		681	19,9	16,65	86,26	604,99	0,36	12,98	44,98		130,93	304,06	98,38	5,57
Уплотненный полдник														
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		500	23,3	26,77	89,02	713,91	0,16	8,62	69,38		169,42	255,24	43,45	3,76
Итого за день			59,22	63,72	240,88	1828,08	0,71	25,46	233,52		676,03	936,62	203,01	10,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
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
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394	Чай с молоком.	200/11	3,03	3,29	15,9	105,33	0,04	1,36	20,44		129,21	94,7	16,78	0,41
Итого за Завтрак		401	16,9	25,21	37,28	443,61	76,63	5,06	726,44		239,65	316,68	42,09	3,18
Завтрак 2														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Обед														
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
568,04	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом .	70	9,07	5,91	4,12	105,95	0,12	0,91	20,45		18,96	99,79	14,46	2,37
199,12	Гороховое пюре с огурцом свежим порционно	130/20	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2		66,95	138,18	56,92	4,26
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	26,82	12,47	73,01	535,25	0,51	14,04	38,9		149,89	325,95	108,57	8,65
Уплотненный полдник														
247,04	Рыба тушёная с овощами и томатом	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2		5,57	62	21,63	0,55
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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
460	Крендель "Сахарный".	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48
Итого за Уплотненный полдник		500	18,45	19,16	106,59	696,3	0,26	2,38	51,36		62,58	232,72	59,24	2,03
Итого за день			65,07	60,04	220,88	1731,56	77,43	22,18	836,7		572,12	970,35	223,9	13,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,44	8,16	35,77	246,28	0,19	1,31	40,16		138,31	183,39	47,39	1,21
480,04	Напиток шоколадный Хрутка	180	1,64	1,7	12,59	72,22	0,12	5,28	9,28		62,03	41,76	7,88	1,01
Итого за Завтрак		420	11,37	14,36	63,85	430,12	0,34	6,59	69,44		207,24	246,15	59,17	2,59
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	50	0,72	2,54	4,3	42,94	0,01	12,13			22,74	14,76	8,24	0,29
80,05	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой с укропом	15/200/1	5,22	3,37	16,14	115,77	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
710	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	80	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		726	22,54	17,49	91,04	659,13	0,38	24,87	54,73		185,11	312,9	98,54	5,48
Уплотненный полдник														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
654,01	Напиток из вишни .	180	0,14	0,04	15,38	62,44	0,01	2,7			15,8	5,4	6,62	0,13
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		495	17,39	24,21	96,6	703,85	0,31	3,1	30,74		80,44	203,02	47,36	3,36
Итого за день			51,39	56,1	263,14	1840,82	1,03	54,56	154,91		482,71	768,84	209,13	11,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
↑	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
175	Каша Дружба молочная жидкая	180/5	5,66	7,29	30,52	210,33	0,11	1,19	38,36		122,64	145,6	35,02	0,76
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		410	13,25	17,66	60,43	453,66	0,19	2,44	97,36		244,28	308,72	58,4	1,33
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,49	4	8,65	76,56	0,05	14,95			36,98	41,99	21,05	0,69
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
313,21	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	130/20	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		660	16,14	14,9	88,3	581,86	0,28	19,85	27,26		120,72	363,92	85,78	5,26
Уплотненный полдник														
238,14	Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким	160	15,53	15,18	37,35	348,14	0,07	0,64	67,1		160,08	209,62	29,06	0,88
1 533	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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		520	20,16	18,37	95,04	649,83	0,12	17,07	67,1		193,14	237,64	45,77	3,64
Итого за день			52,6	53,65	248,82	1742,23	0,63	40,66	211,72		678,14	1000,28	203,95	10,33

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12		149,42	196,33	54,89	1,26
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		430	11,84	16,37	58,57	428,97	0,23	2,6	79,52		272,65	302,6	73,91	2
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
719,02	Шницель из птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82		14,3	46,87	11,01	0,76
314,22	Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150/20	4,8	5,05	21,4	150,25	0,13	4,05	21		20,22	114,84	77,44	2,63
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		701	23,24	14,68	94,75	651,48	0,43	11,71	45,12		88,83	306,38	140,03	6,72
Уплотненный полдник														
415,01	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом	90	5,14	4,05	5,33	78,33	0,03	0,41	17		21,42	66,52	16,11	0,39
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
Итого за Уплотненный полдник		490	13,94	13,47	79,63	525,51	0,32	8,78	91,52		137,27	267,27	70,19	3,09
Итого за день			49,36	44,66	242,72	1647,66	0,99	23,19	216,16		509,42	877,95	286,83	12,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
41	Салат из моркови с сахаром.	40	0,5	0,04	4,55	20,56	0,02	0,96			10,22	20,06	14,01	0,27
535,0	Запеканка из творога с рисом со сметаной.	150	18,5	15,45	23,88	308,57	0,05	0,32	86,33		171,01	234,3	27,28	0,85
480,04	Напиток шоколадный Хрутка	180	1,64	1,7	12,59	72,22	0,12	5,28	9,28		62,03	41,76	7,88	1,01
Итого за Завтрак		405	22,93	21,69	56,51	512,97	0,22	6,56	115,61		250,16	317,12	53,07	2,5
Завтрак 2														
646,12	Напиток из лимонов свежих.	100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
Итого за Завтрак 2		100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
Обед														
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81
302,15	Птица тушеная с овощами и соусом, со свежим огурцом	200/20	20,66	14,49	17,75	284,05	0,14	9,82	52,77		50,21	136,95	39,1	1,82
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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		641	26,65	17,17	67,39	554,39	0,29	17,49	52,97		127,4	250,01	80,58	4,75
Уплотненный полдник														
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	Макароны отварные с сыром, с маслом	170	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	46,5		18,12	127,67	19,67	0,94
1 533	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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		490	15,65	27,17	92,5	700,83	76,63	13,04	581,51		67,3	198,74	39,74	2,34
Итого за день			65,27	66,03	224,03	1798,92	77,14	39,01	750,09		452,14	766,93	175,11	9,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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	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
175	Каша Дружба молочная жидкая	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84
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		435	16,19	20,06	65,11	505,74	0,21	2,87	113,9		279,78	384,63	71,06	1,76
Завтрак 2														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Обед														
85	Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	12,5/200/1	7,2	5,39	12,54	127,47	0,07	5,29	17,76		32,11	71,38	19,75	0,88
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
199,11	Гороховое пюре с огурцом консервированным	130/20	13,47	4,12	27,57	201,24	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28
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
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		673,5	30,79	17,79	94,32	690,55	0,56	7,04	53,9		167,39	360,32	117,67	8,51
Уплотненный полдник														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
336	Капуста тушеная	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
387,04	Напиток из апельсинов	180	0,04	0,02	23,12	92,82		2,57			14,17	4,95	5,97	0,44
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		475	14,33	24,01	82,54	633,57	0,28	25,07	9,8		137,39	215,6	60,56	3,87
Итого за день			61,4	61,9	250,14	1863,26	1,05	55,98	177,6		593,38	964,02	253,62	14,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак		420	12,45	15,88	65,94	456,48	0,26	2,49	78,16		259,97	287,44	65,6	1,72
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
57,11	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне .	200	2,32	2,2	9,08	65,06	0,04	7,99	0,05		30,52	40,56	19,62	0,91
304,13	Плов из мяса птицы с томатом свежим.	200/20	15,88	20,01	41,12	408,09	0,12	9,63	27,5		31,98	192,94	46,42	1,8
797,08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		670	23,23	22,85	97,77	736,71	0,25	18,91	27,85		90,84	307,85	88,86	4,41
Уплотненный полдник														
287,17	Оладьи из печени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	293,64		8,02	115,24	8,28	2,67
321	Пюре из картофеля	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
Итого за Уплотненный полдник		490	14,75	12,45	91,81	568,29	0,36	18,77	319,38		78,93	263,57	52,26	4,88
Итого за день			53,48	53,9	260,57	1818,36	0,91	41,47	445,39		549,74	948,86	220,72	11,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

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														
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	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
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		420	14	18,45	55,3	443,25	0,15	2,26	174,24		276,69	292,87	50,75	2,22
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														
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	2,9	3	13,1	91	0,08	7,08	7,5		25	63,02	22,58	0,86
287,12	Тефтели мясные с соусом томатным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
313,22	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	130/30	4,24	4,36	19,29	133,24	0,05	3,15	18,2		26,02	104,36	67,82	2,47
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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		656	15,06	12,52	80,24	517,46	0,24	10,99	45,14		92,72	285,01	120,28	5,71
Уплотненный полдник														
277	Гуляш из филе отварной птицы	70	13,18	2,77	2,27	86,73	0,03	2	45,59		14,71	66,65	39,42	0,83
203,03	Вермишель отварная с маслом сливочным.	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
382	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	0,01	1,2			23,02	14,9	6,8	0,31
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
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
Итого за Уплотненный полдник		500	26,59	11,56	127,96	752,24	0,64	3,4	79,59		110,65	238,77	80,25	3,72
Итого за день			58,35	45,03	274,3	1789,45	1,06	17,55	318,97		601,06	910,65	266,28	11,75

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет (при рационе с уплотнённым полдником)				
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	51,81	53,58	244,71	1721,35
1 неделя 2 день	59,22	63,72	240,88	1828,08
1 неделя 3 день	65,07	60,04	220,88	1731,56
1 неделя 4 день	51,39	56,1	263,14	1840,82
1 неделя 5 день	52,6	53,65	248,82	1742,23
2 неделя 6 день	49,36	44,66	42,72	1647,66
2 неделя 7 день	65,27	66,03	224,03	1798,92
2 неделя 8 день	61,4	61,9	250,14	1863,26
2 неделя 9 день	53,48	53,9	260,57	1818,36
2 неделя 10 день	58,35	45,03	274,3	1789,45
Итого за 10 дней	567,95	558,61	2271,19	17781,69
Среднее значение	56,79	55,86	227,11	1778,2
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 при 90 %	48,6	54	234,9	1620
Отклонения от нормы (в%)	+16,8	+3,4	-3,3	+9,76

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)									
	Завтрак		Завтрак 2		Обед		Уплотнённый полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	439,75	23	68,2	3,6	781,4	40,8	432	22,6	1721,35	90
2 день	452,3	22	56,88	3	604,99	30	713,91	35	1828,08	90
3 день	443,61	23	56,4	2,9	535,25	28	696,3	36,1	1731,56	90
4 день	430,12	21	41,72	2,3	659,13	32,3	703,85	34,4	1840,82	90
5 день	453,66	23,4	56,88	3	581,86	30	649,83	33,6	1742,23	90
6 день	428,97	23,4	41,7	2,3	651,48	35,6	525,51	28,7	1647,66	90
7 день	512,97	25,6	30,73	1,7	554,39	27,7	700,83	35	1798,92	90
8 день	505,74	24,4	33,4	1,6	690,55	33,4	633,57	30,6	1863,26	90
9 день	456,48	22,5	56,88	2,8	736,71	36,5	568,29	28,2	1818,36	90
10 день	443,25	22,2	76,5	4	517,46	26	752,24	37,8	1789,45	90
Итого за 10 дней		230,1		27,2		320,3		322		90
Среднее значение		23		2,8		32		32,2		90
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30		90