

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2022 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ «

131

»



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: ВЕСНА - ЛЕТО/**

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

### Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Весна-Лето

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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		420	12,17	15,68	62,65	439,75	0,16	2,8	83,12		283,57	255,34	44,96	1,27
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый.	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			16,07	52,52	20,16	0,83
304,08	Плов из мяса птицы.	160	9,71	12,29	33,96	285,29	0,05	1,95	16,54		24,29	109,87	32,19	1,07
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	68,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		611	18,29	15,19	103,07	669,55	0,23	9,91	16,84		109,49	249,65	79,28	4,63
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
624	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	17,42	14,04	87,76	577,08	0,46	9,77	71,67		127,34	317,23	84,31	3,4
<b>Итого за день</b>			48,18	45,11	269,78	1754,58	0,87	24,48	171,63		540,4	834,22	217,55	9,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

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

Сезон: Весна-Лето

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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 кукурузная молочная жидкая	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16		135,58	134,99	26,67	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
<b>Итого за Завтрак</b>		420	11,16	15,04	67,58	450,32	0,15	2,49	78,16		257,12	238,11	44,55	1,72
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
99,08	Суп овощной	200	3,13	2,1	8,84	66,78	0,06	8,17			21,12	41,55	17,28	0,64
710,05	Биточки рубленные 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
464	Каша пшеничная вязкая	130	3,74	4,4	21,46	140,4	0,1		18,37		19,14	77,3	28,02	0,92
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,8	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
<b>Итого за Обед</b>		660	21,29	14,1	90,16	620,1	0,31	8,86	45,26		109,73	253,48	81,77	4,43
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
1 187	Батон	30	2,25	0,67	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
460	Крендель "Сахарный".	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48
358	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		541	24,4	18,44	90,49	625,52	0,23	7,36	78,7		174,24	258,56	43,17	3,96
<b>Итого за день</b>			59,9	50,3	253,28	1752,82	0,73	20,01	222,12		661,09	840,15	183,49	10,21

Минут школьного питания

Ежедневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Весна-Лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1 день 3

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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 геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>		441	12,47	16,59	48,22	392,07	0,18	1,01	155		176,52	248,23	56,93	2,74
<b>Завтрак 2</b>														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
<b>Обед</b>														
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
287,1	Тефтели мясные с соусом сметанно-томатным	70	4,88	4,61	6,66	87,65	0,02	0,61	19,52		11,57	52,41	8,01	0,8
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,32	4,1	27,25	192,68	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
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
<b>Итого за Обед</b>		621	22,5	11,15	75,19	508,31	0,41	13,04	37,97		139,09	272,83	99,37	6,98
<b>Уплотненный полдник</b>														
247,04	Рыба тушеная с овощами	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
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	19,13	19,93	105,99	703,55	0,27	2,57	55,32		79,8	248,16	61,51	2,07
<b>Итого за день</b>			57	50,87	233,4	1660,33	0,89	17,32	268,29		515,41	864,22	231,81	11,89

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

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

Сезон: Весна-Лето

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
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
480,0	Напиток шоколадный Nesquik.	180	1,64	1,7	12,59	72,22	0,12	5,28	9,28		62,03	41,76	7,88	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		400	9,59	13,49	58,6	394,17	0,26	6,47	67,64		191,57	208,36	46,8	2,14
<b>Завтрак 2</b>														
378,13	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Обед</b>														
81	Суп картофельный с горохом с укропом	200/1	4,22	2,32	17,33	99,21	0,16	5,04			32,36	70,32	30,18	1,63
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
<b>Итого за Обед</b>		661	20,82	13,9	87,93	599,63	0,42	10,41	49,21		167,81	288,1	93,39	5,93
<b>Уплотненный полдник</b>														
243,12	Сосиска отварная с томатным соусом.	80	5,22	10,14	2,1	120,54	0,05	0,4	7,24		17,65	59,42	9,32	0,8
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
392,03	Чай с повидлом.	200/20	0,15	0,02	13,02	52,86		0,13			13,55	4,52	4,88	0,53
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
489	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		530	16,9	23,29	94,24	684,17	0,3	0,53	30,74		76,84	196,65	44,91	3,69
<b>Итого за день</b>			47,4	50,72	252,42	1725,69	0,98	37,41	147,59		446,14	599,88	189,16	11,91

Завтрак и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Тип питания: Основное меню Сады уплотненные 2022 г. День: пятница

Сезон: Весна-Лето

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		425	14,99	14,9	65,61	456,5	0,27	2,56	79,16		258,75	345,01	70,77	1,77
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
67	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	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	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	4,33	31,54	182,81	0,04		21		27,84	154,25	20,17	0,89
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,81	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
<b>Итого за Обед</b>		660	16,2	15,43	91,78	600,79	0,28	17,85	30,06		120,18	374,87	84,66	5,25
<b>Уплотненный полдник</b>														
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
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		551	23,89	19,89	98,17	736,61	0,64	7,87	80,1		243,92	344,19	64,6	5,17
<b>Итого за день</b>			57,93	52,94	260,61	1850,78	1,23	29,58	209,32		742,85	154,07	234,03	12,29



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		430	11,84	16,37	58,57	428,97	0,23	2,6	79,52		272,65	302,6	73,91	2
<b>Завтрак 2</b>														
396.05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
99.08	Суп овощной	200	3,13	2,1	8,84	66,78	0,06	8,17			21,12	41,55	17,28	0,64
719.02	Шницель из мяса 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
313	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,54	5,85	34,03	218,93	0,18		21,2		21,45	179,56	120,23	4,02
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
<b>Итого за Обед</b>		680	23,64	15,26	98,89	674,86	0,38	10,79	45,32		85,12	342,33	171,32	7,12
<b>Уплотненный полдник</b>														
261.07	Тефтели рыбные тушеные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
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
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,66	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		511	16,42	15,92	74,67	537,64	0,39	5,05	49		123,44	273,54	68,67	3,25
<b>Итого за день</b>			52,24	47,69	241,9	1683,17	1,01	18,54	173,84		491,88	920,17	316,6	12,69

«Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 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
<b>Завтрак</b>														
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
42,02	Морковь припущенная с сахаром.	50	0,68	0,05	6,05	27,37	0,03	1,44			13,97	27,43	19,15	0,36
189,02	Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком	150	9,48	8,29	54,74	331,49	0,06	0,27	61,14		126,75	178,44	34,85	1,08
480,03	Напиток шоколадный Nesquik.	180	1,64	1,7	12,59	72,22	0,12	5,28	9,28		62,03	41,76	7,88	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		415	14,09	14,54	88,87	542,7	0,24	6,99	90,42		209,65	268,63	65,78	2,82
<b>Завтрак 2</b>														
646,12	Напиток из лимонов свежих.	100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
<b>Обед</b>														
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
302,12	Птица тушеная с овощами и соусом	180	14	10	19	222	0,1	8,25	35,47		37,7	108,63	51,01	1,47
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
<b>Итого за Обед</b>		601	19,99	12,68	68,64	492,34	0,25	15,92	35,67		114,89	221,69	92,49	4,4
<b>Уплотненный полдник</b>														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206	Макаронные 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
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		511	16,46	27,87	98,75	741,67	76,72	3,64	581,51		81,37	249,44	49,52	3,18
<b>Итого за день</b>			50,58	55,09	263,89	1807,44	77,21	28,47	707,8		413,19	740,82	209,51	10,45



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
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 с молоком	180	5,8	6,43	19,47	155,7	0,08	2,47	0,06		229,1	184,1	30,42	0,41
<b>Итого за Завтрак</b>		420	14,37	18,63	68,87	497,38	0,23	3,8	60,46		371,73	366,63	73,21	1,62
<b>Завтрак 2</b>														
664,02	Напиток из черной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Обед</b>														
85,06	Суп картофельный с клецками и укропом	200/1	2,1	3,12	12,21	85,32	0,07	5,66	9,12		33,45	47,31	18,37	0,61
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	Гороховое пюре с маслом	130	13,32	4,1	27,25	192,68	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
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
<b>Итого за Обед</b>		641	25,54	15,5	93,67	639,84	0,56	6,41	45,26		164,15	331,65	113,54	8,12
<b>Уплотненный полдник</b>														
243,12	Сосиска отварная с томатным соусом.	80	5,22	10,14	2,1	120,54	0,05	0,4	7,24		17,65	59,42	9,32	0,8
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
627,02	Чай с яблоками и сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
469	Булочка "Домашняя".	<b>50</b>	4,83	10,41	35,95	256,81	0,08		3,5		11,18	34,21	7,06	0,54
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>306</b>	15,07	25,68	74,76	620,26	0,28	23,23	10,8		135,95	211,02	59,16	3,83
<b>Итого за день</b>			55,07	59,83	245,47	1790,88	1,07	54,44	116,52		680,65	912,77	250,24	13,73

"Меню школьного питания"

Зарное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Сезон: Весна-Лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя 1 день 9

Неделя: 2

№ 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
<b>Завтрак</b>														
3,03	Пупырчатый 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
189	Каша пшеница 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
399	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
<b>Итого за Завтрак</b>		430	15,08	18,54	65,94	490,94	0,27	2,56	99,16		260,07	347,44	71,1	1,79
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
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
304,08	Плов из мяса птицы.	160	9,71	12,29	33,96	285,29	0,05	1,95	16,54		24,29	109,87	32,19	1,07
797,08	Напиток клюквенный Школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,26			9,84	0,95	3,12	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	25	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
<b>Итого за Обед</b>		610	17,06	15,13	90,61	613,91	0,18	11,23	16,89		83,15	224,78	74,63	3,68
<b>Уплотненный полдник</b>														
415,01	Ежики Морские из рыбы с томатным соусом	90	5,14	4,05	5,33	78,33	0,03	0,4	17		21,42	65,52	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 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
572	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	14,06	13,1	92,2	572,94	0,33	4,92	62,47		97,77	244,02	62,97	3,02
<b>Итого за день</b>			49,25	49,49	253,8	1734,67	0,82	20,01	198,52		560,99	906,24	222,7	8,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1 день 10

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
<b>Завтрак</b>														
1.02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		8,9	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
<b>Итого за Завтрак</b>		420	14	18,45	55,3	443,25	0,15	2,26	174,24		276,69	292,87	50,75	2,22
<b>Завтрак 2</b>														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
<b>Обед</b>														
76.07	Рассольник Ленинградский	200	3,44	2,2	16,2	98,36	0,08	6,06			18,47	59,09	21,48	0,83
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
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
376.13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817.04	Хлеб пшеничный	20	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
<b>Итого за Обед</b>		620	14,99	11,68	73,93	484,5	0,26	7,18	37,64		100,98	262,42	112,88	5,88
<b>Уплотненный полдник</b>														
305.04	Котлеты рубленые из куриные с томатным соусом	70	7,05	5,46	7,46	107,18	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
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
382.04	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
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
594	Булочка "Молочная".	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	20,46	14,25	124,17	736,77	0,65	2,08	54,52		107,09	210,31	50,04	3,49
<b>Итого за день</b>			52,35	47,58	257,4	1720,92	1,09	12,22	286,4		604,76	860,6	227,67	11,69