

«УТВЕРЖДАЮ»

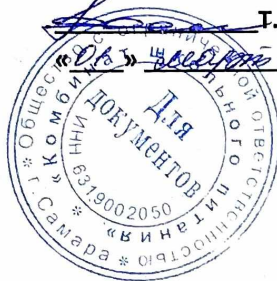
Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2024 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «

2.0 Самары

«01» марта 2024 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРАС 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО

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

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 1 день 1	Бутерброд со сливочным маслом5/30	Молоко кипячёное100	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом150/1	Печенье «Топленое молоко»48 Чай (с сахаром)180/10	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным80
	Яйцо варёное40		Плов из птицы с огурцом консервированным200		Пюре картофельное с маслом120
	Каша манная молочная жидкая с маслом150/5		Компот из сухофруктов150		Кисель из натурального сока180
	Какао напиток с молоком150		Хлеб пшеничный20		Хлеб пшеничный30
	Хлеб ржаной.20				
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом5/10/30	Сок фруктовый100	Суп овощной на бульоне с укропом150/1	Печенье «Ночка»50 Напиток клюквенный Школьный150	Вареники ленивые отварные с соусом молочным150
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным150/5		Котлеты куриные с томатным соусом70		Чай с сахаром150/7
	Чай с молоком150/7		Макароны отварные с маслом сливочным130		Яблоки свежие нарезка.100
			Компот из кураги150		
			Хлеб пшеничный30		
Хлеб ржаной.20					
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный60	Напиток из шиповника100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом150/1	Ватрушка с повидлом50 Напиток лимонный.150	Рыба тушеная с овощами.80
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом150/5		Тефтели из говядины в соусе томатном70		Рис отварной130
	Чай с сахаром150/7		Гороховое пюре, огурец свежий порционно140		Чай с яблоками и сахаром150/7/5
	Хлеб пшеничный30		Компот из изюма150		Хлеб пшеничный30
			Хлеб пшеничный30		
Хлеб ржаной.20					
Неделя 1 день 4	Бутерброд со сливочным маслом5/30	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью20/150/1	Булочка"Домашняя"50 Напиток из вишни.150	Сосиска отварная с томатным соусом.85
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом150/5		Биточки куриные со сметанным соусом70		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.130
	Какао напиток с молоком180		Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная150		Чай с сахаром150/7
			Компот из сухофруктов150		Хлеб пшеничный30
			Хлеб пшеничный30		
Хлеб ржаной.20					
Неделя 1 день 5	Бутерброд с маслом сливочным5/30	Напиток клюквенный Школьный100	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом150/1	Булочка «Вкусная»50 Напиток из апельсинов150	Икра кабачковая45
	Запеканка «Лакомка»110		Котлеты из говядины с соусом томатным70		Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным165
	Чай с сахаром150/7		Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком145		Чай с лимоном и сахаром150/7/3,5
	Яблоки свежие (нарезка)50		Напиток из чёрной смородины150		Хлеб пшеничный30
			Хлеб пшеничный30		
Хлеб ржаной.20					

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из шиповника	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Печенье "Детское"	50	Тефтели рыбные с соусом	90
	Яйцо варёное	40			Шницель из птицы с томатным соусом	80			Пюре картофельное с маслом сливочным	130
	Каша «Дружба»молочная жидкая с маслом	150/5			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120			Кисель фруктово-ягодный(вишня)	150
	Чай с молоком	150/7			Напиток из лимонов свежих	150			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный	30			Хлеб ржаной.	20
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Молоко кипячёное	100	Суп полевой на бульоне с укропом	150/1	Гренки из батона	40	Икра кабачковая	45
	Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком	150			Плов из птицы, свежий огурец	200			Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным	165
	Чай с яблоками и сахаром	180/8/6			Компот из сухофруктов	150			Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5
					Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб ржаной.	20				
Неделя 2 день 8	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Напиток из чёрной смородины.	100	Суп картофельный с клёцками и укропом	150/1	Булочка "Домашняя"	50	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Суп молочный с вермишелью	150			Колобки куриные с соусом сметанным.	70			Капуста тушеная	120
	Какао напиток с молоком	180			Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130			Чай с сахаром	180/10
					Напиток из шиповника.	150			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	30				
Неделя 2 день 9	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Сок фруктовый	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1	Булочка «Вкусная»	50	Оладьи из печени с соусом томатным	70
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5			Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200			Макароны отварные с маслом сливочным	120
	Чай с молоком	180/10			Компот из изюма	150			Чай с сахаром	180/10
					Хлеб пшеничный	30			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб ржаной.	20				
Неделя 2 день 10	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из шиповника	100	Рассольник Ленинградский с укропом	150/1	Печенье «К кофе»	50	Гуляш из филе птицы	70
	Омлет натуральный	60			Котлеты из говядины с соусом томатным	70			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5			Пюре картофельное с маслом сливочным	120			Чай с сахаром	180/10
	Чай со смородиной	150/7/3,5			Компот из сухофруктов	150			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	30				
		Хлеб ржаной.	20							
Неделя 2 день 10	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из шиповника	100	Рассольник Ленинградский с укропом	150/1	Печенье «К кофе»	50	Гуляш из филе птицы	70
	Омлет натуральный	60			Котлеты из говядины с соусом томатным	70			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5			Пюре картофельное с маслом сливочным	120			Чай с сахаром	180/10
	Чай со смородиной	150/7/3,5			Компот из сухофруктов	150			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	30				
		Хлеб ржаной.	20							

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: понедельник
1-я неделя 1-ый день

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето
Возраст: от 2 до 3 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	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 манная молочная жидкая с маслом.	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак		380	15,11	18,73	52,08	436,77	0,16	2,23	174,24		277,56	286,89	45,18	2,22
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														
82,34	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
291,28	Глов из птицы с огурцом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		541	17,8	13,55	84,11	537,3	0,19	9,12	28,82		97,11	250,19	99,38	3,94
Полдник														
994,01	Печенье "Топленое молоко"	48	3,6	7,68	33,12	216								
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Полдник		238	3,66	7,7	43,12	256,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Ужин														
256,29	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	6,36	2,89	2,79	62,61	0,06	1,46	34,21		31,86	114,04	27,42	0,63
321	Пюре картофельное с маслом.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		410	11,82	7,75	61,57	363,32	0,29	6,69	54,81		106,66	259,18	70,09	2,8
Итого за день			51,44	50,45	245,93	1650,69	0,68	19,37	277,87		612,28	888,73	232,01	9,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Возраст: от 2 до 3 лет

1-ая неделя 2-ой день Неделя: 1

№ 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	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		357	12,32	16,54	54,92	417,82	0,14	2,28	94,7		225,87	268,1	44,09	1,64
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														
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51
305,04	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
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
376,16	Компот из кураги .	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		551	17,7	13,75	83,72	537,11	0,3	8,16	38,92		102,5	220,67	73,15	4,2
Полдник														
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
Итого за Полдник		200	3,13	15,93	43,23	328,81	0,05	1,08	0,18		16,85	37,35	9,43	0,71
Ужин														
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..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		407	18,69	10,68	40,65	333,48	0,09	7,35	69,2		154,91	206,38	33,09	3,01
Итого за день			52,14	57,1	238,82	1685,42	0,6	20,87	203		520,13	744,5	168,76	9,96

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: среда

1 неделя 3 день

Неделя: 1

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весна-Лето

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
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..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		402	14,23	15,63	47,65	388,2	0,27	1,13	165,6		186,59	318,63	65,58	3,42
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														
57,09	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04		25,49	31,68	15,56	0,71
287,12	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	6,34	6,74	9,39	123,62	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
199,19	Пюре гороховое, огурец свежий порционно.	140	12,42	3,8	25,5	185,88	0,27	0,7	16,8		61,93	127,91	52,73	3,94
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		561	25,36	13,18	88,74	582,71	0,49	8,5	36,28		141,29	325,35	107,8	7,81
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
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1
Итого за Полдник		200	3,68	2,23	54,95	254,58	0,07	3	6,3		23,24	32,84	9,09	0,82
Ужин														
247	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	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
627	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	0,06	0,03	7,49	30,47		0,52			9,19	2,2	2,93	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		402	15,57	11,64	59,24	404,01	0,22	1,7	38,26		53,52	232,22	58,54	2,37
Итого за день			59,18	42,82	260,35	1671,2	1,06	14,43	246,44		415,31	910,74	243,71	14,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: четверг

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	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	150/5	5,59	7,02	26,62	192,02	0,14	0,98	35,12		104,94	138,1	35,6	0,92
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		370	11,55	15,39	57,82	415,99	0,22	2,41	77,12		248,84	271,2	59,52	1,73
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														
80	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	20/150/1	5,5	3,03	12,11	97,71	0,08	5,76	7,35		22,16	65,36	20,9	0,69
710,16	Биточки куриные со сметанным соусом	70	6,56	5,37	8,06	106,95	0,04	0,31	20,78		15,31	40,11	8,2	0,57
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	3,05	4,55	12,94	104,91	0,09	0,38	18,21		39,58	61,61	20,2	0,61
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		591	19,24	14,04	71,94	498,87	0,36	6,75	46,54		144,57	275,23	78,73	4,69
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
680,01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	12,82	52,03		2,25			13,13	4,5	5,51	0,11
Итого за Полдник		200	3,75	7,91	43,12	258,67	0,08	2,25	2,5		22,56	35,84	11,24	0,58
Ужин														
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
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
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		402	12,49	16,24	44,99	376,09	0,26	0,42	25,44		62,07	226,62	90,09	4,28
Итого за день			47,12	53,62	229,52	1597,34	0,92	31,83	151,6		487,96	815,66	243,64	11,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: пятница

Сезон: Весна-Лето

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
606	Запеканка "Лакомка".	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		352	20,82	17,23	49,63	436,87	0,11	6,03	110,02		167,58	245,85	32,41	2,48
Завтрак 2														
797,05	Напиток клюквенный Школьный .	100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
Итого за Завтрак 2		100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
Обед														
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом.	150/1	1,17	2,28	6,23	50,12	0,04	11,53	5,01		34,97	32,27	15,34	0,51
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
313,24	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	145	4,21	3,79	27,74	161,91	0,04	1,5	18,2		27,4	140,26	20,27	0,86
623,01	Напиток из смородины .	150	0,15	0,06	12,32	50,43		30			13,07	4,95	6,28	0,23
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		566	15,54	13,13	78,92	503,67	0,26	43,59	32,17		113,81	335,81	75,02	4,5
Полдник														
1 010	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
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08
Итого за Полдник		200	3,91	3,97	45,45	233,17	0,07	6,61	23,15		21,77	42,68	9,6	0,63
Ужин														
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		400,5	12,02	11,82	63,8	409,59	69,02	4,64	455		66,29	182,13	40,5	2,53
Итого за день			52,31	46,16	245,46	1614,13	69,46	61,59	620,34		374,87	807	159,26	10,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	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
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак		387	14,83	18,74	52,87	439,46	0,19	2,21	173,7		274,97	307,63	56,5	2,41
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														
81,12	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	4,01	1,74	12,95	83,62	0,12	3,89			22,88	53,02	21,48	1,25
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	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97
646,11	Напиток из лимонов..	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,56	0,08
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		551	19,75	13,52	74,07	504,74	0,41	8,1	40,82		89,73	285,91	117,24	5,94
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
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Полдник		210,5	3,51	14,27	41,19	307,23	0,05	7,02	75,01		21,27	38,35	8,42	0,72
Ужин														
261,07	Тефтели рыбные 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 картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378,11	Кисель из вишни (фруктово-ягодный).	150	0,13	0,04	18,29	74,04	0,01	2,7	18		16,06	10,64	6,09	0,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		400	12,76	8,27	55,5	347,48	0,28	7,53	53,54		100,69	234,41	63,93	2,55
Итого за день			51,19	54,94	233,4	1640,61	0,94	24,96	343,07		497,33	868	248,79	11,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: вторник

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
238,23	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком.	130/20	16,88	15,71	42,34	378,27	0,08	0,78	76,01		208,25	246,28	34,61	0,89
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
Итого за Завтрак		379	19,24	20,25	66,42	524,89	0,11	1,4	96,01		226,17	269,92	42,02	1,61
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														
682,02	Суп полевой на бульоне с укропом.	150/1	2,33	1,71	12,11	73,15	0,06	5,73			14,63	41,35	16,76	0,62
304,26	Плов из птицы, свежий огурец	200	11,09	15,75	40,74	349,01	0,09	5,48	16,54		28,74	153,78	40,85	1,39
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		551	17,55	18,55	91,68	611,46	0,3	11,51	16,74		110,89	303,28	87,04	4,83
Полдник														
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
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Полдник		230	3,55	4,29	27,68	163,53	0,05	0,3	28,2		48,93	51,74	11	0,82
Ужин														
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414		18,45	16,65	6,75	0,32
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		400,5	12,02	11,82	63,8	409,59	69,02	4,64	455		66,29	182,13	40,5	2,53
Итого за день			55,41	57,63	254,63	1766,35	69,52	19,15	615,95		572,28	897,07	194,56	9,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: среда

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
93	Суп молочный с вермишелью.	150	4,29	4,51	14,32	115,03	0,06	0,68	27		123,63	100,83	15,56	0,31
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		375	12,88	15,54	45,52	373,46	0,15	2,18	90		267,63	293,93	44,98	1,19
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														
85,07	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/1	2,84	2,33	9,41	69,97	0,05	3,93	6,86		22,69	38,9	12,76	0,5
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
464	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	3,64	3,56	17,65	117,2	0,1		18,37		19,14	77,3	28,02	0,92
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		551	16,26	14,05	72,76	490,18	0,34	4,65	43,07		102,25	251,79	76,27	4,28
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
579,01	Напиток из апельсинов	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32
Итого за Полдник		200	3,66	7,9	42,58	256,06	0,08	1,95	2,5		20,67	35,09	10,4	0,79
Ужин														
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 тушёная	120	2,37	3,88	6,57	70,68	0,03	20,41	0,06		69,33	45,69	22,96	0,91
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		415	9,99	15,5	30,67	302,21	0,1	20,84	7,3		103,28	126,07	39,15	2,28
Итого за день			42,88	53,03	199,7	1455,31	0,67	50,62	142,87		502,65	710,35	175,13	8,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: четверг

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	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	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98
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		380	12,09	16,11	59,19	430,11	0,23	2,87	83,6		285,89	289,98	61,35	1,72
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														
57,09	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04		25,49	31,68	15,56	0,71
302,16	Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17		44,2	111,71	35,76	1,53
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		551	15,66	9,24	71,6	439,85	0,31	16,77	23,41		115,79	259,34	82,54	4,59
Полдник														
1 010	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
378,15	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	150	0,13	0,06	17,48	70,98		30			14,88	10,15	6,08	0,23
Итого за Полдник		200	3,94	4,01	47,07	240,13	0,07	30,01	23,15		25,35	50,3	12,67	0,78
Ужин														
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
205	Макароны отварные с маслом сливочным.	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		400	12,94	8,19	49,78	328,23	0,17	13,61	310,44		36,36	159,9	23,26	3,81
Итого за день			44,93	37,75	243,94	1506,52	0,8	65,26	3440,6		483,39	771,52	188,82	11,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 год День: пятница

Сезон: Весна-Лето

2 неделя 10день

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
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
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Завтрак		410,5	12,67	18,21	49,26	411,61	0,12	8,18	186,44		170,15	237,87	38,85	2,14
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														
76,1	Рассольник Ленинградский с укропом.	150/1	2,61	1,65	12,21	65,88	0,06	5,55			17	45,44	16,86	0,65
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
321	Пюре картофельное с маслом.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
Итого за Обед		541	15,2	12,55	70,46	454,99	0,35	10,56	29,56		129,85	282,05	78,49	5,3
Полдник														
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88								
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
Итого за Полдник		200	4,2	8,89	49,82	296,09		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
Ужин														
277,1	Гуляш из филе курицы.	70	11,57	2,96	2,6	83,32	0,03	2,45	39,71		14,66	60,5	35,4	0,76
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,03	4,65	27,25	174,97	0,15		16,8		17,88	143,9	96,31	3,23
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		400	19,5	8,19	51,85	359,18	0,2	2,48	56,51		47,49	219,87	137,87	4,49
Итого за день			51,91	47,98	231,16	1563,57	0,68	22,4	272,51		366,29	742,28	260,5	12,33

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей до 3 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	51,44	50,45	245,93	1650,69
1 неделя 2 день	52,14	57,1	238,82	1685,42
1 неделя 3 день	59,18	42,82	260,35	1671,2
1 неделя 4 день	47,12	53,62	229,52	1597,34
1 неделя 5 день	52,31	46,16	245,46	1614,13
2 неделя 6 день	51,19	54,94	233,4	1640,61
2 неделя 7 день	55,41	57,63	254,63	1766,35
2 неделя 8 день	42,88	53,03	199,7	1455,31
2 неделя 9 день	44,93	37,75	243,94	1506,52
2 неделя 10 день	51,91	47,98	231,16	1563,57
Итого за 10 дней	508,51	501,48	2382,91	16151,14
Среднее значение	50,85	50,15	238,29	1615,11
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы(в%)				

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (до 3 лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		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 %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	436,77	26,46	56,88	3,45	537,3	32,55	256,42	15,53	363,32	22,01	1650,69	100
2 день	417,82	24,5	68,2	4	537,11	32	328,81	19,5	333,48	20	1685,42	100
3 день	388,2	23	41,7	2,8	582,71	35	254,58	15	404,01	24,2	1671,2	100
4 день	415,99	26	47,72	3	498,87	31,2	258,67	16	376,09	23,8	1597,34	100
5 день	436,87	27	30,83	2	503,67	31,2	233,17	14,4	409,59	25,4	1614,13	100
6 день	439,46	26,4	41,7	3	504,74	31	307,23	18,4	347,48	21,2	1640,61	100
7 день	524,89	29,5	56,88	3,2	611,46	35	163,53	9,1	409,59	23,2	1766,35	100
8 день	373,46	25,5	33,4	2,30	490,18	34	256,06	17,2	302,21	21	1455,31	100
9 день	430,11	28,4	68,2	4,5	439,85	29,20	240,13	15,9	328,23	22	1506,52	100
10 день	411,61	26	41,7	3	454,99	29,10	296,09	18,9	359,18	23	1563,57	100
Итого за 10 дн.		262,76		29,25		320,25		159,93		225,81		
Среднее значение		26		3		32		16		23		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100