

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«15» августа 2025 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ

«18» августа 2025 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 «ОСЕНЬ»

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

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 день 1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	200	Салат из свежей капусты с морковью	30	Печенье "Нежное"	50	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо вареное	40			Суп картофельный с вермишелью, цыплятами, зеленью.	8/150/1	Чай с сахаром	150	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный .	170
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Плов из мяса птицы .	160			Кисель из натурального сока.	180
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов...	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	20				
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/20	Сок фруктовый в ассортименте.	200	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	8/150/5/1	Печенье "Ночка"	50	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Суп молочный с вермишелью	150			Котлеты куриные с соусом	70	Молоко кипяченое	150	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром.	180			Картофель отварной с маслом, томат свежий.	150			Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180			Яблоко (свежее)	150
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/10/20	Банан	150	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	8/150/5/1	Ватрушка с повидлом.	50	Рыба тушеная с овощами	60/60
	Икра морковная	30			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Молоко кипяченое	150	Отварной рис	130
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	150			Чай с сахаром.	180
	Чай с молоком..	180			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20				
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Яблоко (свежее)	200	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/150/1	Запеканка " Лакомка".	70	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	150/5			Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	Чай с сахаром.	150	Капуста тушёная белокочанная	130
	Какао на молоке	180			Компот из сухофруктов...	180			Чай со смородиной	180
					Хлеб пшеничный..	20			Хлеб пшеничный..	20
					Ржаной хлеб	40				
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	15/150/5/1	Булочка "Домашняя".	50	Икра кабачковая.	30
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	150/5			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Молоко кипяченое	150	Оладьи из печени с маслом	100/5
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая с огурцом свежим .	170			Макароны отварные с маслом сливочным	130
					Сок фруктовый в ассортименте.	200			Чай с сахаром	180
					Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 день 5					Ржаной хлеб	40				

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)		
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Печенье "Рыбки"	42	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром, лимоном	180/3,5	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	180	
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	150			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	180	
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20	
					Хлеб пшеничный..	20					
						Ржаной хлеб	40				
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоко (свежее)	200	Суп полевой с мясом, укропом.	16/150/1	Печенье"Детское"	50	Икра кабачковая.	30	
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Молоко кипяченое	150	Печень по-строгановски с соусом .	80	
	Запеканка из творога со сметаной .	150/15			Рагу овощное..	150			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	
	Чай со смородиной.	180			Компот из сухофруктов...	180			Чай с молоком..	180	
					Хлеб пшеничный..	20			Хлеб пшеничный	20	
						Ржаной хлеб	40				
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Апельсины свежие.	200	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	8/150/1	Булочка "Домашняя".	50	Сосиска отварная с томатным соусом	85	
	Яйцо отварное	40			Колобки куриные с томатным соусом.	70	Молоко кипяченое	150	Капуста тушёная белокочанная	130	
	Суп молочный с вермишелью	150			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий .	180			Чай со смородиной .	180	
	Какао на молоке	180			Сок фруктовый.	180			Хлеб пшеничный	20	
					Хлеб пшеничный	20					
						Хлеб ржаной	40				
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным.	5/20	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	8/150/5/1	Булочка "Молочная"	50	Икра морковная.	30	
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	150/5			Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	Сок фруктовый в ассортименте.	150	Рыба запеченная в омлете	160	
	Чай с молоком	180			Напиток из апельсинов.	180			Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	
					Хлеб пшеничный..	20			Хлеб пшеничный..	30	
					Ржаной хлеб	40					
Неделя 2 день 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/10/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Икра кабачковая.	30	Бутерброд с повидлом.	30/20	Капуста белокочанная запеченная в яйце	220	
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	8/150/5/1	Молоко кипяченое	150	Кисель из натурального сока.	180	
	Чай с сахаром	180			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30			Хлеб пшеничный..	20	
					Макароны отварные с маслом сливочным	130					
					Напиток из шиповника.	180					
		Хлеб пшеничный	20								
						Ржаной хлеб	40				

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей до 3 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	61,36	75,75	255,59	1949,75
1 неделя 2 день	58,21	59,44	237,6	1718,34
1 неделя 3 день	66,29	60,81	243,8	1788,64
1 неделя 4 день	62,25	53,73	212,77	1583,79
1 неделя 5 день	76,59	69,29	258,13	1962,63
2 неделя 6 день	59,71	66,97	248,92	1837,24
2 неделя 7 день	83,39	81,45	236,26	2011,79
2 неделя 8 день	53,65	65,41	222,83	1694,75
2 неделя 9 день	70,84	52,01	228,88	1667,9
2 неделя 10 день	65,91	62,78	242,69	1799,6
Итого за 10 дней	658,20	647,64	2387,47	18014,43
Среднее значение	65,82	64,76	238,75	1801,44
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы (в %)	+56,71	+37,80	+17,61	+28,67

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	432,25	22,17	101,8	5,22	616,73	31,63	276,93	14,20	522,04	26,77	1949,75	100
2 день	264,16	15,37	136,4	7,94	490,24	28,53	371,4	21,61	456,14	26,55	1718,34	100
3 день	397,06	22,20	141,75	7,93	599,47	33,52	270,34	15,11	380,02	21,25	1788,64	100
4 день	446,83	28,21	88,8	5,61	535,44	33,81	205,51	12,98	307,21	19,40	1583,79	100
5 день	378,98	19,31	94,2	4,80	673,18	34,30	295,44	15,05	520,83	26,54	1962,63	100
6 день	510,11	27,77	84,6	4,60	607,65	33,07	242,03	13,17	392,55	21,37	1837,24	100
7 день	566,07	28,14	88,8	4,41	556,62	27,67	366,49	18,22	433,81	21,56	2011,79	100
8 день	423,03	24,96	75,6	4,46	576,54	34,02	295,44	17,43	324,14	19,13	1694,75	100
9 день	390,81	23,43	76,5	4,59	477,42	28,62	295,64	17,73	427,53	25,63	1667,9	100
10 день	420,83	23,38	50,9	2,83	694,9	38,61	252,74	14,04	380,23	21,13	1799,6	100
Итого за 10 дней		234,94		52,39		323,78		159,55		229,32		
Среднее значение		23,49		5,24		32,38		15,96		22,93		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1; день 1

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														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		400	15,52	19,85	47,88	432,25	0,17	2,95	184,8		337,77	318,76	49,01	2,14
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
20	Салат из свежей капусты с морковью.	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18
82	Суп картофельный с вермишелью, цыплятами и укропом.	8/150/1	4,01	3,24	13,78	100,32	0,07	6,23	5,52		22,19	52,62	18,34	0,78
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
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		589	19,04	18,44	93,64	616,72	0,22	19,33	22,46		127,69	262,01	84,48	4,92
Полдник														
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18
Итого за Полдник		200	2,92	16,31	29,6	276,93	0,05	0,02			15,48	26,46	7,11	0,54
Ужин														
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77
312,21	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным.	170	3,24	4,37	20,39	133,88	0,14	6,18	25,94		47,83	88,34	30,92	1,14
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		455	18,74	16,83	73,89	522,03	0,23	7,52	96,53		129,29	283,99	71,11	2,41
Итого за день			62,02	76,43	253,41	1949,73	0,71	30,42	343,79		858,23	075,22	239,71	10,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Цикличное 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 1; день 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
93	Суп молочный с вермишелью.	150	4,29	4,51	14,32	115,03	0,06	0,68	27		123,63	100,83	15,56	0,31
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		365	8,52	11,4	31,87	264,16	0,09	0,78	68		139,6	177,8	27,02	0,9
Завтрак 2														
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Обед														
99	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	8/150/5/1	3,02	3,63	6,87	72,23	0,05	6,64	5		30,52	50,61	17,41	0,77
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
125,06	Картофель отварной с маслом, томат свежий	150	2,75	3,56	11,42	88,72	0,13	16,83	17,2		16,76	70,1	26,13	1,06
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		624	18,46	14,83	70,72	490,23	0,32	26,43	39,2		89,84	246,17	80,86	4,7
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
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,44	20,72	38,79	371,4	0,11	1,95	30,18		188,72	171,56	27,84	0,78
Ужин														
230,16	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
338	Яблоки свежие (нарезка)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	17,33	0,05		24	16,5	13,5	3,3
Итого за Ужин		503,5	23,85	12,77	61,44	456,13	0,14	19,17	82,65		211,91	267,27	46,62	4,47
Итого за день			58,87	60,12	235,42	1718,32	0,7	52,33	220,03		670,07	886,8	200,34	11,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: среда

Сезон: Осень

Неделя 1: день 3

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														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
54	Икра морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07		9,69	16,55	9,83	0,26
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		350	18,04	24,21	26,54	397,06	0,15	2,82	285,47		214,07	358,8	46,96	2,99
Завтрак 2														
338,05	Банан .	150	2,25	0,75	31,5	141,75	0,06	15			12	42	63	0,9
Итого за Завтрак 2		150	2,25	0,75	31,5	141,75	0,06	15			12	42	63	0,9
Обед														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	4,56	3,89	8,48	87,17	0,03	7,01	5,04		31,39	52,11	18,05	1,01
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
321,07	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150	2,74	4,23	12,94	100,79	0,09	0,47	18,21		35,08	59,74	20,37	0,69
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		664	21,79	18,38	86,71	599,46	0,28	8,46	31,17		122,55	308,25	83,79	5,56
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,97	7,02	43,82	270,34	0,13	2,07	36,3		192,47	166,26	27,59	0,87
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами	60/60	11,55	6,03	3,35	113,87	0,08	1,86	7,42		33,68	176,41	34,93	0,68
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		450	16,9	11,13	53,05	380,01	0,12	1,89	31,02		53,49	245,69	59,85	1,65
Итого за день			66,95	61,49	241,62	1788,62	0,74	30,24	883,96		594,58	1121	281,19	11,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 1; день 4

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,18	6,46	26,56	185,1	0,1	0,99	35,3		121,62	171,24	26,03	0,65
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		365	13,53	18,55	56,44	446,83	0,2	3,46	113,3		357,22	371,34	59,05	1,43
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
80,19	Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.	15/150/1	4,78	2,8	12,11	92,76	0,09	5,79	5,52		22,31	67,11	21,42	0,69
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		636	21,25	15,47	77,79	535,43	0,34	11,15	23,26		123,49	324,13	97,11	5,64
Полдник														
615	Запеканка "Лакомка"	70	12,16	8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52
392,2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18
Итого за Полдник		220	12,2	8,31	20,48	205,51	0,04	0,16	57,68		98,13	137,72	16,04	0,7
Ужин														
568,11	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		405	15,13	11,28	36,28	307,2	0,19	31,59	22,17		110,12	178,7	48,22	4,21
Итого за день			62,91	54,41	210,59	1583,77	0,83	60,36	216,41		720,96	1033,89	238,42	16,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Цикличное 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: пятница

Неделя 1; день 5

Неделя: 1

Сезон: Осень

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														
3,05	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		375	12,36	13,18	52,73	378,98	0,17	2,29	74,7		224,97	287,15	53,94	1,43
Завтрак 2														
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Обед														
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	3,25	3,59	5,73	68,22	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
314,35	Каша гречневая вязкая с огурцом свежим	170	4,1	4,3	25,59	157,46	0,04	1,13	21		20,28	39,26	9,87	0,71
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		701	24,18	19,38	100,5	673,17	0,25	18,75	79,68		134,87	305,88	79,81	6,04
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,98	12,68	37,35	295,44	0,14	1,95	32,5		189,43	166,34	26,73	0,62
Ужин														
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
282,19	Оладьи из печени с маслом	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		465	25,23	19,93	60,12	520,82	46,24	10,38	8530,2		60,55	337,75	38,19	7,19
Итого за день			77,25	69,97	255,95	1962,61	46,86	34,27	1747,08		792,82	241,12	221,17	15,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: понедельник

Неделя 2; день 6

Неделя: 2

Сезон: Осень

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														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		400	19,08	24,31	53,75	510,11	0,27	4,1	203		450,06	467,66	89	2,89
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Завтрак 2		150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Обед														
81,12	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	4,01	1,74	12,95	83,62	0,12	3,89			22,88	53,02	21,48	1,25
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
313,39	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	4,18	3,84	28,98	167,2	0,03	0,96	18,2		32,69	139,19	19,73	0,76
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		611	20,98	13,34	100,95	607,94	0,3	9,07	35,2		97,91	317,13	77,71	5,35
Полдник														
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
Итого за Полдник		225,5	2,51	13,71	27,15	242,03		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
Ужин														
931	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42
312,3	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный.	180	3,38	4,92	14,83	116,85	0,15	5,93	25,94		50,13	90,74	32,32	1,2
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180	0,1	0,04	24,97	100,64		2,69			13,82	8,21	4,37	0,16
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		485	13,45	11,49	58,89	392,54	0,21	9	50,39		97,56	202,91	54,77	2
Итого за день			60,37	67,65	246,74	1837,22	0,83	24,65	318,59		836,93	133,19	245,96	10,65

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
41,01	Салат из моркови с сахаром..	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6			6,39	12,54	8,76	0,17
237,1	Запеканка из творога со сметаной .	150/15	26,69	20,66	26,3	397,9	0,08	0,42	131,7		236,46	324,22	33,16	1
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
Итого за Завтрак		405	31,27	27,59	48,17	566,07	0,12	9,58	172,7		259,7	414,88	54,44	1,8
Завтрак 2														
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
582	Суп полевой с мясом и зеленью	16/150/1	4,47	4,55	12,47	108,71	0,07	5,77	10		24,21	61,97	19,41	0,88
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
344	Рагу овощное..	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		657	23,36	17,57	76,25	556,61	0,27	18,75	63,72		155,5	331,66	90,98	6,72
Полдник														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,78	19,05	40,98	366,49	0,11	1,95	105,01		191,62	170,55	25,86	0,64
Ужин														
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
255,03	Печень по-строгановски с соусом .	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3		16,96	217,01	12,14	4,52
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
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		440	20,84	17,12	49,08	433,8	46,21	5,77	6389,9		164,61	421,44	98,24	7,43
Итого за день			84,05	82,13	234,08	2011,77	46,77	50,05	731,33		803,43	360,53	287,52	20,99

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: среда

Неделя 2 день 8

Сезон: Осень

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														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
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 на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		395	16,9	19,75	44,42	423,03	0,19	3,15	185		408,25	379,23	57,26	2,2
Завтрак 2														
341	Апельсины свежие.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Обед														
85	Суп картофельный с клёцками, мясом и зеленью.	8/150/1	3,74	3,92	9,21	87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
321,13	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81
646,04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		649	17,07	17,09	88,6	576,53	0,31	9,86	42,82		130,16	254,54	87,84	4,67
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,98	12,68	37,35	295,44	0,14	1,95	32,5		189,43	166,34	26,73	0,62
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 тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		415	10,56	16,17	34,08	324,13	0,11	30,99	7,3		109,54	130,93	42,08	2,39
Итого за день			54,31	66,09	220,65	1694,73	0,83	165,95	267,62		905,38	977,04	239,91	10,48

№ 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														
1,06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25
185	Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5	7,04	8,64	28,94	221,68	0,16	1,64	45,2		162,57	183	42,09	0,97
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		360	11,31	15,81	50,82	390,81	0,22	2,87	83,6		283,81	282,77	59,81	1,58
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	4,56	3,89	8,48	87,17	0,03	7,01	5,04		31,39	52,11	18,05	1,01
302,34	Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	9,57	6,56	20,83	180,64	0,13	16,84	24,08		47,34	122,55	42,24	1,82
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		634	18,98	11,85	73,7	477,41	0,25	26,19	29,52		110,22	255,36	87,5	4,99
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6
Итого за Полдник		200	5,77	3,72	59,77	295,64	0,46	3,2	13		66,71	73,85	22,55	1,29
Ужин														
54	Икра морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07		9,69	16,55	9,83	0,26
249	Рыба запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		403,5	32,91	18,97	31,08	427,53	0,35	3,37	163,47		104,7	346,16	60,69	3,33
Итого за день			71,67	52,85	226,17	1667,89	1,31	36,53	309,59		686,44	1052,14	245,55	11,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: пятница

Неделя 2; день 10

Сезон: Осень

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя: 2

№ 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														
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		365	21,92	20,76	36,57	420,83	0,1	2,03	160,08		229,44	338,71	41,26	2,11
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Обед														
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
76	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом	8/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5		22,42	66,08	19,47	0,95
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		674	24,67	20,88	102,06	694,89	46,15	8,27	307,12		101,4	285	74,35	5,71
Полдник														
2,05	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	6,72	9,3	35,54	252,74	0,1	2,05	50		189,7	157,8	26,3	0,78
Ужин														
152	Капуста белокочанная запеченная в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2		108,35	126,18	32,93	1,84
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		420	10,36	10,02	62,14	380,22	0,09	26,38	122,2		133,19	152,59	41,93	2,32
Итого за день			66,57	63,46	240,51	1799,58	46,46	39,03	659,4		777,73	1026,11	197,84	11,02