

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района
Т. Н. Аврискина

2025 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «№ 186»

Каргамошова Л.В.
«25» августа 2025 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, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД «ОСЕНЬ»

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 с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Ряженка.	200	Салат из свежей капусты с морковью	50	Печенье "Нежное"	50	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо вареное	40			Суп картофельный с вермишелью, цыплятами, зеленью.	10/200/1	Чай с сахаром	200	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный .	230
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Плов из мяса птицы .	180			Кисель из натурального сока.	200
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов...	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30				
Неделя 1 день 2			Сок фруктовый в ассортименте.	200	Ржаной хлеб	50				
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30			Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	20/200/10/1	Печенье "Ночка"	50	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Котлеты куриные с соусом	70	Молоко кипяченое	200	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром.	180			Картофель отварной с маслом, томат свежий.	180			Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180			Яблоко (свежее)	200
Неделя 1 День 3			Банан	200	Хлеб пшеничный	20				
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30			Ржаной хлеб	50				
	Икра морковная	45			Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Ватрушка с повидлом.	50	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Молоко кипяченое	200	Отварной рис	130
	Чай с молоком..	200			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180			Чай с сахаром.	180
Неделя 1 день 4			Яблоко (свежее)	200	Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	20
	Бутерброд с маслом сливочным	10/20			Хлеб пшеничный	20				
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Ржаной хлеб	50	Запеканка " Лакомка".	90	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75
	Какао на молоке	180			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Чай с сахаром.	180	Капуста тушёная белокочанная	150
					Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230			Чай со смородиной	200
Неделя 1 день 5			Питьевой йогурт	150	Компот из сухофруктов...	180			Хлеб пшеничный..	30
	Бутерброд с сыром	10/30			Хлеб пшеничный..	30				
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Ржаной хлеб	50	Булочка "Домашняя".	50	Икра кабачковая.	50
	Чай с молоком	180			Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Молоко кипяченое	200	Оладьи из печени с маслом	100/5
					Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100			Макароны отварные с маслом сливочным	130
					Каша гречневая вязкая с огурцом свежим .	200			Чай с сахаром	200
					Сок фруктовый в ассортименте.	200			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20				
					Ржаной хлеб	50				

Неделя 2	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70			Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	170			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30				
				Ржаной хлеб	50					
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоко (свежее)	200	Суп полевой с мясом, укропом.	25/200/1	Печенье"Детское"	50	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100			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..	200
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный	20
				Ржаной хлеб	50					
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Апельсины свежие.	200	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	Булочка "Домашняя".	50	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Яйцо отварное	40			Колобки куриные с томатным соусом.	70			Капуста тушёная белокочанная	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий .	230			Чай со смородиной .	200
	Какао на молоке	180			Сок фруктовый в ассортименте	200			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20				
				Хлеб ржаной	40					
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Булочка "Молочная"	50	Икра морковная.	50
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Птица тушеная с овощами, томат свежий	230			Рыба запеченная в омлете	160
	Чай с молоком	180			Напиток из апельсинов.	180			Чай с сахаром и лимоном.	200/10
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный..	30
					Ржаной хлеб	50				
Неделя 2 день 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Икра кабачковая.	50	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.	20/200/5/1			Кисель из натурального сока.	200
	Чай с сахаром	200			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30			Хлеб пшеничный..	30
					Макароны отварные с маслом сливочным	130				
					Напиток из шиповника.	180				
				Хлеб пшеничный	20					
				Ржаной хлеб	50					

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	67,42	85,47	264,07	2114,47
1 неделя 2 день	67,81	67,42	266,17	1961,94
1 неделя 3 день	84,13	76,11	266,56	2106,99
1 неделя 4 день	72,07	60,51	242,35	1821,44
1 неделя 5 день	86,44	78,38	266,69	2137,19
2 неделя 6 день	63,96	69,48	260,52	1942,48
2 неделя 7 день	93,08	87,42	246,64	2164,84
2 неделя 8 день	63,42	74,63	245,1	1905,89
2 неделя 9 день	79,89	59,63	254,38	1892,86
2 неделя 10 день	75,39	70,53	261,52	2001,63
Итого за 10 дней	753,61	729,58	2574	20049,73
Среднее значение	75,36	72,96	257,40	2004,97
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)	+39,56	+21,60	-1,38	+11,39

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 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	448,82	21,23	101,8	4,81	767,28	36,29	285,18	13,49	511,39	24,19	2114,47	100
2 день	328,76	16,76	136,4	6,95	613,38	31,26	405,06	20,65	478,34	24,38	1961,94	100
3 день	463,3	21,99	189	8,97	671,83	31,89	304	14,43	478,86	22,73	2106,99	100
4 день	537,51	29,51	88,8	4,88	587,94	32,28	250,78	13,77	356,41	19,57	1821,44	100
5 день	426,71	19,97	94,2	4,41	739,41	34,60	329,1	15,40	547,77	25,63	2137,19	100
6 день	526,68	27,11	84,6	4,36	677,75	34,89	246,24	12,68	407,21	20,96	1942,48	100
7 день	566,07	26,15	88,8	4,10	643,02	29,70	400,15	18,48	466,8	21,56	2164,84	100
8 день	477,99	25,08	75,6	3,97	680,09	35,68	329,1	17,27	343,11	18,00	1905,89	100
9 день	462,11	24,41	76,5	4,04	576,89	30,48	329,74	17,42	447,62	23,65	1892,86	100
10 день	467,53	23,36	50,9	2,54	773,13	38,63	286,4	14,31	423,67	21,17	2001,63	100
Итого за 10 дней		235,56		49,03		335,69		157,88		221,83		
Среднее значение		23,56		4,90		33,57		15,79		22,18		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

Режим: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. пол. День: понедельник

Сезон: Осень

1-ая неделя первый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
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		405	16,34	21,3	47,94	448,82	0,17	2,95	204,8		338,97	320,26	49,01	2,15
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
20,07	Салат из свежей капусты с морковью..	50	0,77	2,54	4,69	44,74	0,01	17,98			24,24	15,76	8,47	0,31
82,39	Суп картофельный с вермишелью, цыплятами, зеленью.	10/200/1	5,15	4,2	18,35	131,8	0,09	7,95	6,91		27,42	68,56	23,99	1,01
291,38	Плов из мяса птицы .	180	10,94	16,58	37	340,98	0,07	1,96	16,38		23,68	145,35	38,17	1,2
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		701	23,47	25,27	106,71	767,28	0,37	28,25	23,79		161,5	387,53	115,39	6,68
Полдник														
280,0	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
Итого за Полдник		250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03			18,59	27,53	8,22	0,65
Ужин														
268	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
312,42	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный .	230	4,17	5,95	18,03	142,35	0,18	8,72	31,29		59,08	111,43	40,51	1,49
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	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		535	19,69	18,42	66,7	511,38	0,27	10,18	101,88		142,98	308,57	81,47	2,77
Итого за день			68,25	86,31	261,36	2114,46	0,9	42,01	370,47		910,04	227,84	282,09	12,45

...ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

...он: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол:День: вторник

...ая неделя второй день

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: 3-7 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		425	10,7	13,2	41,79	328,76	0,12	1,01	77		181,58	217,68	33,44	1,11
Завтрак 2														
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														
99,34	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	10/200/10/	7,4	6,74	9,26	127,3	0,07	9,21	10		42,93	92,31	26,02	1,4
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
310,14	Картофель отварной с маслом, томат свежий.	180	3,28	4,49	21,99	141,49	0,18	33,3	21,2		28,83	94,51	40,84	1,62
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
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		731	24,03	18,99	81,8	613,37	0,41	45,47	48,3		117,82	328,08	108,88	6,28
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	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,09	22,54	41,46	405,06	0,13	2,74	42,38		261,92	226,46	36,38	0,84
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	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Ужин		553,5	24,05	12,97	66,34	478,33	0,15	15,84	82,6		219,91	272,77	51,12	5,57
Итого за день			68,47	68,1	263,99	1961,92	0,85	69,06	250,28		821,23	068,99	247,82	14,6

...ное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

...цион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол:День: среда

...ая неделя третий день

Неделя: 1

Сезон: Осень

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	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
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
Итого за Завтрак		400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33
Завтрак 2														
338	Банан	200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Итого за Завтрак 2		200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	10/200/10/	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
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
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		771	26,89	21,6	87,68	671,82	0,33	10,9	36,28		142,54	370,79	100,46	6,73
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,62	8,84	46,49	304	0,15	2,86	48,5		265,67	221,16	36,13	0,93
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		490	24,61	18,25	54,03	478,85	0,23	2,39	52,91		58,58	291,69	70,61	1,95
Итого за день			84,79	76,79	264,38	2106,97	0,96	41,71	435,73		717,55	353,16	349,06	14,14

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осень

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														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		415	17,19	21,67	68,43	537,51	0,26	4,68	132		473,9	488,27	76,4	1,71
Завтрак 2														
338	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														
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, 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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		706	23,55	16,4	81,75	587,94	0,47	12,73	23,36		147,6	405,18	118,68	7,11
Полдник														
606,02	Запеканка " Лакомка".	90	14,84	10,24	17,5	221,52	0,06	0,18	36,97		108,88	175,3	17,69	0,75
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Полдник		270	14,9	10,26	24,71	250,78	0,06	0,21	36,97		119,75	177,77	21,05	1,02
Ужин														
568,1	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 тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		455	16,63	12,38	44,62	356,41	0,28	35,94	22,18		138,41	238,62	63,71	5,27
Итого за день			73,07	61,51	239,11	1821,44	1,13	67,56	214,51		911,66	331,84	297,84	19,51

Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. пол: Девочка День: пятница
 1-ая неделя пятый день

Сезон: Осень

Возраст: 3-7 лет

№		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 3-7 лет				Минеральные вещества (мг)			
ре-ц.	Пищевые вещества (г)			Витамины (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															
3,05	Бутерброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21		5,8	79,5	9,4	0,43	
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84	
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36	
Итого за Завтрак		425	13,89	14,19	60,86	426,71	0,2	2,63	79,8		257,77	326,3	63,41	1,63	
Завтрак 2															
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15	
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15	
Обед															
67,21	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	5/200/10/1	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57	
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	
314,53	Каша гречневая вязкая с огурцом свежим .	200	4,88	5,06	21,38	150,58	0,1	2,84	21		25,68	123,44	79,67	2,68	
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8	
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22	
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95	
Итого за Обед		806	30,46	23,86	95,92	739,4	0,35	18,28	84,79		158,63	455,23	163,92	9,17	
Полдник															
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47	
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21	
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68	
Ужин															
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35	
282,19	Оладьи из 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	
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29	
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22	
Итого за Ужин		505	25,62	21,71	62,46	547,76	76,84	11,78	8714,2		68,92	345,4	41,32	7,35	
Итого за день			87,1	79,06	264,51	2137,17	77,61	36,33	953,49		930,95	492,17	326,42	18,98	

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осень
 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														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		405	19,9	25,76	53,81	526,68	0,27	4,1	223		451,26	469,16	89	2,9
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Завтрак 2		150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
313,45	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	170	4,61	3,92	30,88	177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	0,76
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		701	24,27	14,52	107,71	677,75	0,45	11,18	35,3		128,83	410,26	103,45	7
Полдник														
280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
392,21	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
Ужин														
931	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
312,41	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210	3,62	4,95	15,34	120,39	0,15	6,68	25,94		53,72	97,3	36,34	1,36
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		535	13,7	11,52	62,17	407,2	0,21	10,05	50,39		102,69	210,38	59,27	2,18
Итого за день			64,79	70,32	257,81	1942,47	0,98	30,01	338,69		877,42	1237	277,29	12,58

№ 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
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														
548,03	Суп полевой с мясом, укропом.	25/200/1	10,25	6,18	13,24	149,58	0,1	7,31			20,47	109,08	28,61	1,71
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		736	30,89	19,77	80,61	643,02	0,41	20,29	53,82		171,26	446,57	116,08	8,82
Полдник														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,43	20,87	43,65	400,15	0,13	2,74	117,21		264,82	225,45	34,4	0,7
Ужин														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
255,03	Печень по-строгановски с соусом .	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	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
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		480	21,52	19,23	51,9	466,79	76,81	7,3	575,94		185,69	438,27	102,9	7,61
Итого за день			93,91	88,26	243,93	2164,83	77,53	53,91	919,67		913,47	547,1	325,82	23,33

№ 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	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		450	19,15	22,71	49,25	477,99	0,21	3,38	214		449,53	414,11	62,38	2,3
Завтрак 2														
341	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														
85,11	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	7,83	6,27	12,3	136,95	0,07	5,72	9,12		31,49	91,37	23,49	1,36
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
312,43	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий .	230	4,17	5,95	18,43	143,95	0,18	11,22	31,29		59,08	120,43	40,51	1,49
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		781	22,53	20,88	100,5	680,08	0,41	21,77	58,15		161,39	348,48	113,81	6,02
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
400	Молоко кипяченое	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68
Ужин														
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	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		455	10,97	16,82	36,95	343,1	0,11	35,34	7,31		121,83	138,85	46,37	2,57
Итого за день			64,08	75,31	242,92	1905,87	0,97	183,23	324,16		063,38	168,66	283,83	12,17

Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол:День: четверг
2-ая неделя девятый день

Неделя: 2

Сезон: Осень
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														
1,05	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	2,75	6,6	12,15	119	0,03		40		7,15	19,25	3,25	0,32
185,8	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		400	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	10/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
302,34	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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	25,05	15,2	80,2	576,89	0,38	28,21	34,63		142,22	362,36	111,83	6,92
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		250	5,92	3,82	67,92	329,74	0,47	4,2	13		76,71	79,85	27,05	1,49
Ужин														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
249	Рыба запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
392,23	Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		450	33,31	19,92	33,78	447,62	0,35	6,45	163,51		114,37	358,87	68,32	3,58
Итого за день			80,89	60,63	251,14	1892,86	1,49	42,95	339,74		771,56	218,49	290,97	13,92

Сезон: Осень
Возраст: 3-7 лет

