

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
«14» марта 2025 г.

«Согласовано»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №186»
«14» марта 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 «ЗИМА»

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 квашеной капусты	50	Печенье "Нежное" 50 Чай с сахаром .. 150	Суфле рыбное с маслом 80/5 Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек 150 Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) 180 Хлеб пшеничный 20		
	Яйцо отварное	40			Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	150/5/1				
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Плов из мяса птицы .	180				
					Компот из сухофруктов..	180				
					Хлеб пшеничный	20				
Чай с молоком	180	Хлеб ржаной	40							
Неделя 1 день 2	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Молоко кипяченое	200	Суп полевой с мясом и зеленью	16/150/1	Печенье"Ночка" 50 Сок фруктовый 150	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком. 150 Чай с сахаром и лимоном. 180/3,5 Хлеб пшеничный 20 Фрукты свежие 150		
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150			Котлеты куриные с соусом.	70				
	Чай с сахаром.	180			Рагу овощное	150				
					Напиток из апельсинов.	180				
					Хлеб пшеничный	20				
Хлеб ржаной			40							
Неделя 1 День 3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Фрукты свежие	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом.	15/150/5/1	Ватрушка с повидлом. 50 Молоко кипяченое. 150	Рыба тушёная с овощами 60/60 Отварной рис 130 Чай с сахаром. 180 Хлеб пшеничный 20		
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30				
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Пюре гороховое, огурец консервированный	150				
	Чай с молоком	180			Компот из изюма	180				
					Хлеб пшеничный	20				
		Хлеб ржаной	40							
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	Фрукты свежие	200	Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.	15/150/1	Запеканка " Лакомка" 70 Напиток клюквенный школьный .. 150	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом. 75 Капуста тушёная белокачанная 150 Чай со смородиной. 180 Хлеб пшеничный 20		
	Каша ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230				
	Какао напиток с молоком	180			Компот из сухофруктов..	180				
					Хлеб пшеничный	20				
		Хлеб ржаной	40							
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	15/150/5/1	Булочка "Домашняя". 50 Молоко кипяченое. 150	Икра кабачковая. 50 Оладьи из печени с маслом 75/5 Макароны отварные с маслом сливочным 130 Чай с сахаром. 180 Хлеб пшеничный 20		
	Каша Дружба жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5				
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная.	170				
					Сок фруктовый в ассортименте.	200				
		Хлеб пшеничный	20							
		Хлеб ржаной	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 и лимоном.	180/3,5	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	150
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150				Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180				Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20					
				Хлеб ржаной	40						
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Фрукты свежие	200	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной, укропом	15/150/5/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая.	50	
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100		Молоко кипяченое.	150	Печень по-строгановски с соусом	70
	Запеканка из творога со сметаной	120/20			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130				Макароны отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов..	180				Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
					Хлеб пшеничный	20				Хлеб пшеничный	20
				Хлеб ржаной	40						
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	Фрукты свежие	200	Икра из свеклы	45	Булочка "Домашняя".	50	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5	
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с клёцками, мясом и зеленью.	15/150/1		Молоко кипяченое.	150	Капуста тушёная белокочанная	150
	Суп молочный с вермишелью на цельном молоке	150			Колобки куриные с томатным соусом.	70				Чай со смородиной.	180
	Какао на молоке	180			Пюре картофельное с маслом сливочным.	130				Хлеб пшеничный	20
					Сок фруктовый.	180					
		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, сметаной, укропом.	15/150/5/1	Булочка "Молочная."	50	Икра морковная.	50	
	Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5			Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230		Сок в ассортименте	200	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	20
					Хлеб ржаной	40					
Неделя 2 день 10	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом.	15/150/5/1	Бутерброд с повидлом.	30/20	Икра кабачковая.	50	
	Яйцо отварное	40			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30		Молоко кипяченое	200	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Капуста тушеная белокочанная .	130				Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	180
	Чай с сахаром.	180			Напиток из шиповника.	180				Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный	20					
		Хлеб ржаной	40								

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: понедельник

Сезон: Зима

1-ая неделя 1-ый 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	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 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														
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,55	4,12	42,63	0,01	12,65			21,07	15,51	7,18	0,29
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом.	150/5/1	2,13	2,29	7,65	56,63	0,04	6,89	5		23,45	35,45	14,26	0,52
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
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	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		626	18,73	22,8	95,24	658,02	0,21	21,86	21,78		134,83	286,37	88,44	4,91
Полдник														
280,07	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
312,37	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	150	3,35	4,25	17,94	123,41	0,14	6,5	22,32		40,55	84,75	28,57	1,02
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		435	18,78	16,64	59,01	460,96	0,22	9,45	92,91		115,11	275,2	67,01	2,17
Итого за день			61,75	80,6	240,13	1929,96	0,69	34,88	339,49		851,19	090,79	239,57	9,96

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: вторник

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

Сезон: Зима

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 на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35
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	9,8	12,81	33,94	290,25	0,1	1,08	77		187,42	216,28	32,29	0,94
Завтрак 2														
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 Завтрак 2		200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
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
305,12	Котлеты куриные с соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
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
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		627	18,16	15,31	77,84	521,82	0,27	19,41	30,97		111,39	244,12	85,7	4,66
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
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	3,54	16,22	56,19	384,9	0,08	3	0,18		38,72	54,56	20,34	1,23
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
338,23	Фрукты свежие..	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	10,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за Ужин		503,5	23,85	12,77	61,44	456,13	0,14	12,34	82,6		211,91	267,27	46,62	4,47
Итого за день			61,35	63,73	239,13	1775,56	0,67	38,57	232,95		802,64	972,13	214,49	11,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: среда

Сезон: Зима

1 неделя 3 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	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
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
394,03	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		365	18,3	25,15	27,75	410,55	0,16	5,39	285,5		219,93	367,59	52,15	3,13
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	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														
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом.	15/150/5/1	6,44	4,54	8,48	100,54	0,04	7,01	5,04		32,14	66,14	19,74	1,24
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
199,11	Пюре гороховое, огурец консервированный	130/20	13,33	3,78	26,98	195,21	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28
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		671	34,26	18,58	100,75	707,25	0,49	8,99	31,16		156,34	399,58	122,03	9,38
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
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,88	6,92	43,68	268,52	0,13	2,07	36,3		192,47	166,26	27,59	0,87
Ужин														
247	Рыба тушёная 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			78,14	62,58	244,83	1855,13	0,96	32,34	383,98		654,23	201,12	279,62	19,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: четверг

Сезон: Зима

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														
1,06	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 ячневая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,64	8,09	28,69	214,13	0,12	1,66	45,5		179,94	216,68	32,59	0,71
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		360	11,85	16,17	54,75	411,93	0,19	3,09	87,5		321,94	343,28	55,21	1,4
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	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
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	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	81,18	548,99	0,34	11,15	23,26		123,46	324,13	97,08	5,65
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
797,1	Напиток клюквенный школьный ...	150	0,04	0,01	11,44	46,01		1,08			8,13	0,79	2,59	0,08
Итого за Полдник		220	12,2	8,31	25,92	227,27	0,04	1,22	57,68		98,33	136,86	16,25	0,6
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
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		425	15,53	11,93	38,19	322,29	0,19	35	22,18		121,1	186,22	52,02	4,36
Итого за день			61,63	52,68	219,64	1599,28	0,82	64,46	190,62		696,83	012,42	238,56	16,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: пятница

Сезон: Зима

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														
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 жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,15	8,24	27,8	209,96	0,11	1,63	45		158,38	165,58	35,66	0,69
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	13,76	14,73	54,75	406,61	0,19	2,93	84,4		280,42	330,35	60,18	1,48
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
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	10,74	12,13	11,76	199,17	0,04	0,53	22,85		15,16	110,89	14,42	1,81
313,44	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная.	170	4,38	4,37	19,9	136,45	0,05	4,2	18,2		29,79	108,74	70,06	2,61
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		681	23,78	21,87	99,48	689,9	0,26	20,35	46,46		139,59	369,88	141,67	7,8
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
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,89	12,58	37,21	293,62	0,14	1,95	32,5		189,43	166,34	26,73	0,62
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	Оладьи из печени с маслом	75/5	13,4	15,28	8,79	226,28	0,2	6,19	6182		14,59	210,18	13,49	4,35
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		460	21,16	24,46	59,08	541,15	76,77	9,72	6660,2		64,29	275,73	36,69	5,88
Итого за день			74,09	78,44	255,77	2025,48	77,42	35,85	853,56		856,73	1286,3	287,77	15,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: понедельник

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Сезон: Зима

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
305,12	Котлеты куриные с соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
313,39	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, 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	19,37	14,53	100,28	609,52	0,29	9,13	39,12		97,85	310,56	76,72	5,26
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
312,23	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
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		455	12,96	10,84	56,81	376,68	0,18	8,56	46,95		89,46	189,38	49,63	1,81
Итого за день			58,27	68,19	243,99	1822,94	0,79	24,27	319,07		828,77	1113,09	239,83	10,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: вторник

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Сезон: Зима

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
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	Запеканка из творога со сметаной	120/20	21,56	17,73	21,33	331,13	0,07	0,37	113,37		196,52	264,37	27,27	0,82
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		380	28,77	27,59	46,04	547,55	0,15	2,27	172,77		324,25	436,68	59,25	1,67
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	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														
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	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	Хлеб пшеничный	20	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		641	23,5	19,02	77,18	573,93	0,27	13,98	76,88		138,33	351,54	122,85	7,77
Полдник														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,69	18,95	40,84	364,67	0,11	1,95	105,01		191,62	170,55	25,86	0,64
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
255,07	Печень по-строгановски с соусом	70	8,19	5,01	5,92	101,53	0,11	1,76	258,45		15,95	155,96	9,35	3,2
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
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
Итого за Ужин		453,5	15,98	14,19	56,31	416,92	76,68	6,69	736,65		66,18	222,03	32,67	4,72
Итого за день			76,74	80,55	239,97	1991,87	77,27	38,89	1091,31		752,38	1202,8	258,63	19,2

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 "Основное десятидневное меню 2025 год День: среда
 2 неделя 8 день"

Сезон: Зима

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														
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 на цельном молоке	150	5,57	5,92	16,39	141,12	0,07	0,98	36		171,45	139,31	20,83	0,35
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	18,18	21,16	46,49	449,12	0,2	3,45	194		456,07	417,71	62,53	2,24
Завтрак 2														
341,09	Фрукты 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														
54	Икра из свеклы	45	0,85	1,99	4,73	40,23	0,02		0,1		18,59	21,67	10,3	0,67
85,12	Суп картофельный с клёцками, мясом и зеленью.	15/150/1	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	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
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		651	17,8	18,76	92,89	611,64	0,35	13,47	47,03		146,23	281,28	98,6	5,41
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
385	Молоко кипяченое.	150	4,26	4,7	6,91	86,98	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,89	12,58	37,21	293,62	0,14	1,95	32,5		189,43	166,34	26,73	0,62
Ужин														
268,67	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5	10,74	10	11,76	180	0,04	0,53	22,85		15,16	110,84	14,42	1,81
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
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		430	15,98	15,78	45,65	388,58	0,1	34,53	22,92		116,68	184,38	50,27	3,48
Итого за день			61,65	68,68	238,44	1818,56	0,87	173,4	296,45		976,41	095,7	264,13	12,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: четверг

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Сезон: Зима

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
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														
57,33	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, укропом.	15/150/5/1	6,44	4,54	8,48	100,54	0,04	7,01	5,04		32,14	66,14	19,74	1,24
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74
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		641	20,78	12,47	73,07	487,67	0,25	20,19	29,52		115,37	269,14	87,7	5,14
Полдник														
011,0	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
389	Сок 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	57,88	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
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
Итого за Ужин		413,5	32,16	19,46	27,34	413,17	0,26	4,25	163,51		95,13	305,16	56,03	2,61
Итого за день			72,87	54,06	219,91	1697,89	1,23	32,41	309,63		692,02	1030,92	245,59	10,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 год День: пятница

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Сезон: Зима

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.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
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		410	25,16	26,61	42,06	508,4	0,13	1,96	259,08		282,66	366,51	45,74	3,29
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Обед														
76,21	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом.	15/150/5/1	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
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
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		651	22,09	18,6	83,81	591,04	0,24	28,27	12,98		149,56	291,72	85,14	5,8
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	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	8,37	11,12	38,21	286,4	0,12	2,84	62,2		262,9	212,7	34,84	0,84
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
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
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		415	11,55	12,34	74,96	457,14	76,58	6,26	501		56,74	137,77	31,6	1,63
Итого за день			72,39	73,17	246,6	1934,6	77,11	39,87	871,26		975,06	1174,3	222,52	11,74