

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т.Н. Аврыкина
« 24 » 2026 г.



OU=Заведующий, O="МБДОУ "
Детский сад №186"" г.о.
Самара", CN=Картамышева
Л.В., E=so_sdo.ds186@
samara.edu.ru
2026.09.24 16:57:51+04'00'

Заведующая

МБДОУ

«СОГЛАСОВАНО»

«Детский сад №186»

подпись

« 28 »

ФИО

2026 г.

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (код № 213)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ РЫБЫ

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

Согласовано с родителями

Согласовано с родителями

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий

для питания дошкольников (М. П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; методические рекомендации МР 2.4.0162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.4282-26

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)					
Неделя 1 день 1	Бутерброд с маслом сливочным .	5/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	Печенье "Нежное"	50	Икра кабачковая	50				
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы, огурцы консервированные	200					Филе куриное отварное.	50		
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Компот из сухофруктов..	180					Макароны отварные с маслом сливочным	130		
	Чай с молоком	180			Хлеб пшеничный..	30					Кисель из натурального сока.	200		
					Ржаной хлеб	50					Хлеб пшеничный	20		
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок в ассортименте	200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом	10/200/1	Печенье "Ночка"	50	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150				
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Оладьи из печени с маслом	100/5					Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5		
	Чай с сахаром.	180			Капуста тушеная белокочанная .	130					Хлеб пшеничный	20		
					Напиток из апельсинов.	180					Фрукты свежие	200		
					Хлеб пшеничный	20								
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Фрукты свежие	200	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Ватрушка с повидлом.	50	Котлеты куриные с соусом	70				
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30					Рагу овощное..	150		
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20					Чай с сахаром	200		
	Чай с молоком..	200			Компот из изюма	180					Хлеб пшеничный.	40		
					Хлеб пшеничный .	20								
Неделя 1 день 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Ватрушка с творогом	50	Филе куриное тушеное	60				
	Яйцо вареное	40			Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1					Какао на молоке	200	Отварной рис	130
	Суп молочный с вермишелью	200			Жаркое по-домашнему из цыплят.	200							Чай со смородиной.	180
	Чай с сахаром	180			Компот из сухофруктов..	180							Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный..	30								
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Питьевой йогурт.	150	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Булочка "Домашняя"	50	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5				
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Запеканка картофельная с печенью и соусом	200					Молоко кипяченое	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210
	Чай с молоком и сахаром	180			Сок фруктовый в ассортименте.	200							Чай с сахаром	200
					Хлеб пшеничный .	20							Хлеб пшеничный.	40
					Ржаной хлеб	50								

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Ряженка	150	Суп картофельный с горохом с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Филе куриное отварное.	50
	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 с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	170			Кисель из натурального сока.	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30				
		Ржаной хлеб	50							
Неделя 2 день 7	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Напиток из плодов шиповника	200	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом.	25/200/10/1	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			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130			Макароны отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком и сахаром	180			Компот из сухофруктов...	180			Чай с яблоками и сахаром	200/7
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный	20
		Ржаной хлеб	50							
Неделя 2 день 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Икра из свеклы	50	Булочка "Домашняя"	50	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5
	Суп молочный с вермишелью	200			Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1			Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зеленый горошек	150
	Чай с сахаром	180			Колобки куриные с томатным соусом.	70			Чай со смородиной .	200
					Пюре картофельное с маслом	150			Хлеб пшеничный	30
					Сок фруктовый в ассортименте.	200				
		Хлеб пшеничный	20							
		Ржаной хлеб	40							
Неделя 2 день 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Булочка "Молочная"	50	Филе куриное тушеное	60
	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230			Отварной рис	130
	Чай с молоком и сахаром	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.	10/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1	Бутерброд с повидлом.	30/20	Икра кабачковая.	50
	Яйцо отварное	40			Биточки из говядины рубленые с луком	70			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)	200
	Чай с сахаром	200			Напиток из шиповника.	180			Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный	20				
				Ржаной хлеб	50					

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ п/п реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209,01	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 и сахаром.	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		410	16,27	20,14	53,02	458,42	0,18	2,95	184,8		339,67	325,26	50,31	2,26
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														
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	11,06	10,06	9,55	172,98	0,08	9,08	48,97		27,75	119,14	18,43	1,46
291,43	Плов из птицы, огурцы консервированные	200	11,17	14,05	37,88	322,65	0,08	3,04	16,38		28,41	152,01	42,38	1,33
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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		666	33,11	30,48	97,52	797,1	0,36	12,48	65,85		142,32	429,01	105,57	6,95
Полдник														
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
392,18	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														
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
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
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
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		450	23,24	10,88	74,91	490,51	76,61	6	526,01		71,68	146,39	70,68	2,33
Итого за день			78,47	80,32	261,26	2082,11	77,22	21,76	796,66		696,26	1020,19	248,78	12,29

е меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

	Наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185,79	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
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		430	13,82	16,76	61,25	451,12	0,2	2,31	95		256,17	371,64	56,14	1,64
Завтрак 2														
389	Сок 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														
82,42	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом.	10/200/1	5,82	4,87	18,35	140,51	0,09	7,6			25,87	80,54	24,93	1,29
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
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
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		696	35,69	27,2	88,6	742,14	0,51	40,29	236,56		154,7	506,04	99,66	10,63
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 стухенным 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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Ужин		553,5	24,72	13,67	65,23	482,81	0,15	15,84	82,6		219,91	272,77	51,12	5,57
Итого за день			83,92	80,57	289,14	2217,53	1,03	65,18	456,54		932,7	400,91	261,3	19,48

10.02.2014 10:00:00 | Матча | 96.000000 | № 1

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	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	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..	260	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														
338,22	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														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной 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
199,11	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		741	41,3	24,91	105,77	812,6	0,52	11,01	36,27		171,59	440,55	133,47	10,2
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														
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
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
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		460	16,2	11,38	49,26	364,32	0,16	11,27	16,65		74,79	136,74	49,16	2,44
Итого за день			88,59	73,03	255,3	2033,02	1,06	44,7	399,46		778,81	233,92	294,62	21,3

класс	вещества	№
100/100	100/100	100/100

№	Прием пищи
100/100	100/100

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	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
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		450	13,22	16,3	36,99	347,54	0,13	0,94	176		231	232,48	35,32	2,05
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														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
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
259,78	Жаркое по - домашнему из цыплят	200	10,06	11,19	19,35	218,35	0,12	3,5	17,34		25,12	137,82	36,96	1,73
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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		741	29,64	26,88	86,91	708,38	0,4	24,15	26,96		169,87	404,73	115,09	7,59
Полдник														
1 424	Ватрушка с творогом.	50	6,34	3,47	20,73	139,51	0,08	0,09	16,8		38,97	68,37	8,9	0,49
397	Какао на молоке	200	6,65	7,14	21,61	177,3	0,09	2,74	42,2		254,74	204,31	33,74	0,57
Итого за Полдник		250	12,99	10,61	42,34	316,81	0,17	2,83	59		293,71	272,68	42,64	1,06
Ужин														
247,13	Филе куриное тушеное	60	10,21	3,62	1,69	80,12	0,04	1,33	29,4		10,87	83,85	42,78	0,74
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		400	17,69	10,22	56,66	389,38	0,17	9,82	53		47,56	206,28	79,96	2,63
Итого за день			74,34	64,81	242,5	1850,91	0,93	51,74	314,96		774,14	138,17	291,01	17,73

ани. элксд | Масса | Энергетическая | Витамины | Минеральные вещества
порции

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Диетическое меню (с искл. рыбы) полный День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
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 и сахаром.	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		430	13,93	17,82	60,93	459,82	0,2	2,63	99,8		258,97	327,8	63,41	1,64
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 картофелем, говядиной, сметаной и укропом.	5/200/10/	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57
291,46	Запеканка картофельная с печенью и соусом	200	17,93	6,34	19,32	206,06	0,22	3,48	800,66		32,56	214	36,24	3,68
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		706	36,03	19,51	90,76	682,93	0,43	16,92	811,18		145,56	429,42	107,74	8,22
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														
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
313,46	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		530	21,74	20,4	63,41	524,26	0,14	6,86	43,85		73,3	270,92	107,33	5,74
Итого за день			88,83	77,03	260,37	2090,31	0,99	30,05	1029,53		923,46	393,38	336,25	16,43

Содержание: 1. Меню на 1 день. 2. Расчет пищевой ценности. 3. Расчет энергетической ценности. 4. Расчет витаминов. 5. Расчет минеральных веществ.

школьного питания"
 меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: понедельник
 Неделя 2, день 6 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

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 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														
81	Суп картофельный с горохом с укропом	200/1	4,22	2,32	17,33	99,21	0,16	5,04			32,36	70,32	30,18	1,63
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 с маслом сливочным, 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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		701	27,64	18,99	114,24	730,82	0,45	11,18	35,3		135,13	410,26	104,85	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														
288,09	Филе куриное отварное.	50	14,68	0,9	0,37	68,3	0,03	1,3	47,81		9,69	68,41	43,95	0,78
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
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		480	21,33	7,57	58,08	385,75	0,21	9,18	73,75		90,57	193,61	89,98	2,65
Итого за день			77,24	71,04	262,65	1991,29	0,97	28,69	372,05		939,6	261,73	316,4	13,1

школьного питания"
 Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: вторник
 Неделя 2, день 7 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
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
394,03	Чай с молоком и сахаром.	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		420	35,97	32,14	56,16	657,78	0,17	2,36	201,6		366,14	533,03	69,19	2,01
Завтрак 2														
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
Итого за Завтрак 2		200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
Обед														
67,21	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом.	5/200/10/	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	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,75	4,21	17,83	124,3	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
349,08	Напиток из сухофруктов..	180	0,04		11,84	47,52		0,27			40,39	10,4	6,3	0,84
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		726	34,13	27,48	80,5	706,19	0,4	11,71	81,99		164,45	465,25	147,43	9,53
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
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
Итого за Полдник		250	4,11	14,53	57,56	377,45	0,06	0,2	75,01		33,31	38,95	10,32	1,13
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	5077,3		16,96	217,01	12,14	4,52
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
627,06	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,08	0,04	8,69	35,44		0,73			12,3	2,99	3,95	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		487	19,85	16,15	57,1	453,14	76,72	6,67	555,5		68,09	283,08	35,93	6,18
Итого за день			94,57	90,51	269,54	2271,38	77,36	21,09	6914,1		650,95	322,86	267,56	19,33

школьного питания"

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
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		410	8,14	11,7	36,71	284,7	0,1	0,94	76		180,78	152,68	26,64	0,93
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														
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73
80,14	Суп картофельный с пшеном и укропом	200/1	1,79	2,28	16,14	92,24	0,09	7,31			24,31	54,6	23,55	0,81
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	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01
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	2,84	1,6	9,8	64,94	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		731	17,07	20,36	104,43	669,22	0,41	23,08	43,58		157,51	299,1	113,18	5,72
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														
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
464,08	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек	150	4,31	4,44	22,53	147,32	0,09	2	18,36		22,92	88,8	31,9	1,04
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		460	19,42	16,86	58,64	464,04	0,24	11,96	41,21		71,14	268,66	65,23	4,29
Итого за день			56,06	63,82	256	1822,66	0,99	158,72	205,49		740,06	987,68	266,32	12,22

школьного питания"
меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: четверг
Неделя 2, день 9

Сезон: Осень-Зима
Возраст: 3-7 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														
1,05	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 и сахаром.	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, говядиной 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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	29,24	19,59	82,99	625,49	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84
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														
247,13	Филе куриное тушеное	60	10,21	3,62	1,69	80,12	0,04	1,33	29,4		10,87	83,85	42,78	0,74
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
392,23	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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		430	17,74	10,22	56,25	387,94	0,17	4,96	53		50,45	207,36	80,11	2,67
Итого за день			69,51	55,32	276,4	1881,78	1,3	35,46	229,23		712,04	1066,73	301,27	12,93

школьного питания"

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Диетическое меню (с искл.рыбы) полный День: пятница

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	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
397	Какао на молоке	200	6,65	7,14	21,61	177,3	0,09	2,74	42,2		254,74	204,31	33,74	0,57
Итого за Завтрак		430	31,75	33,73	56,46	656,44	0,22	4,67	301,28		526,53	568,35	76,12	3,59
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														
76,2	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57
282	Биточки из говядины рубленые с луком	70	10,75	9,63	11,09	174,03	0,05	0,65	4,98		24,74	109,79	14,61	1,65
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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		676	31,92	25,68	87,49	708,94	0,29	26,11	13,04		167,56	360,99	98,44	6,95
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)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		455	15,07	14,63	86,42	537,69	76,6	6,56	501		62,28	151,68	34,88	1,87
Итого за день			92,33	89,66	276,14	2281,09	77,27	40,72	913,52		242,47	459,32	269,48	13,43