

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Комбинат общественного питания  
Промышленного района г.о. Самара»

А. Ю. Аврискин

2024 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, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)  
ПЕРИОД ВЕСНА-ЛЕТО

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

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1 день 1

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12		149,42	196,33	54,89	1,26
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
<b>Итого за Завтрак</b>			12,8	17,28	59,96	446,5	0,24	2,80	83,12		293,32	329,43	78,81	2,07
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>			0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
291,30	Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	13,21	11,10	39,4	310,34	0,07	2,83	28,62		29,63	157,63	64,55	1,24
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>			22,68	15,04	114,17	698,08	0,29	11,15	29,02		113,33	325,63	131,24	4,68
<b>Уплотненный полдник</b>														
256,29	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	6,36	2,89	2,79	62,61	0,06	1,46	34,21		31,86	114,04	27,42	0,63
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
994	Сушки	48	3,60	7,68	33,12	216,00								
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			14,61	15,38	71,45	482,73	0,20	5,99	56,53		83,54	202,11	58,08	2,03
<b>Итого за день</b>			50,37	47,90	261,9	1695,49	0,75	21,94	168,67		510,19	869,17	277,13	9,18

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 г. День: вторник

Неделя: 1 день 2

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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					
<b>Завтрак</b>																			
1,02	Булгурброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37					
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16		135,58	134,99	26,67	1,22					
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28					
<b>Итого за Завтрак</b>			430	8,55	11,85	63,16	393,49	0,11	1,34	60,16	153,43	158,46	33,93	1,87					
<b>Завтрак 2</b>																			
401,00	Питьевой йогурт	100	5,0	3,2	3,5	62,8	0,04	1	20		122	96	15	0,1					
<b>Итого за Завтрак 2</b>			100	5,0	3,2	3,5	62,8	0,04	1	20		122	96	15	0,1				
<b>Обед</b>																			
99,18	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66					
305,06	Биточки рубленые куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62					
199,12	Пюре гороховое, огурец свежий порционно	150	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2		66,95	138,18	56,92	4,26					
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12					
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1					
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17					
<b>Итого за Обед</b>			661	26,75	14,59	92,18	607,37	0,55	10,41	39,02	180,44	345,11	119,35	8,93					
<b>Уплотненный полдник</b>																			
212,06	Лапшевник с творогом со стуженым молоком	150/15	14,23	9,32	41,34	306,16	0,08	0,41	52,06		146,11	183,34	23,75	0,99					
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37					
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2					
996,02	Печенье "К кофе"	50	4,16	8,88	38,33	249,88													
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			505	21,52	21,56	103,79	695,28	0,15	8,64	70,46	278,44	279,61	47,87	3,56					
<b>Итого за день</b>			62	51,20	262,6	1758,94	0,85	20,99	189,64		734,31	879,18	216,15	14,46					

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 г. День: среда

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9										10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
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						
553	Кабачковая икра	45	0,86	4,01	3,47	53,33	68,85	3,15	414	18,45	16,65	6,75	0,32						
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						
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03		11,13	2,72	3,49	0,3						
<b>Итого за Завтрак</b>		406	16,48	24,16	32,10	411,7	68,95	3,45	681	119,62	282,85	33,55	3,11						
<b>Завтрак 2</b>																			
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1						
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1						
<b>Обед</b>																			
57,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05	37,15	44,54	20,8	0,94						
287,12	Тефтели мясные с соусом томатным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24	7,77	49,81	8,29	0,81						
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным и с зеленым горошком	150	3,47	4,48	20,42	135,83	0,16	6,20	22,50	45,59	97,59	32,9	1,21						
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03			22,93	23,22	9,39	0,57						
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11			20	65	14	1,1						
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2	7	31,6	9,4	0,78						
<b>Итого за Обед</b>		656	15,65	13,11	87,64	531,1	0,4	15,97	46,99	140,4	311,76	94,7	5,41						
<b>Уплотненный полдник</b>																			
247,04	Рыба тушёная с овощами и томатом	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66	19,39	111,21	22,85	0,49						
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2	5,57	62	21,63	0,55						
342,00	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,16	24,81	101,24	0,01	4,0		14,86	4,4	5,32	0,95						
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04			8	26	5,6	0,44						
669	Плошка "Московская"	50	3,69	4,9	30,09	179,08	0,15		20	12,1	32,0	5,6	0,98						
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		520	20,82	18,16	112,76	697,93	0,32	5,18	61,86	59,94	235,58	61,03	3,41						
<b>Итого за день</b>			56,00	58,2	237,55	1697,60	69,71	25,90	809,85	440,00	920,19	203,32	12,03						

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 г. День: четверг

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Неделя 1 день 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции		(г)					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37				
185,38	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	6,33	7,83	29,31	213,03	0,15	1,31	40,16		136,11	160,78	39,43	0,95				
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				
	<b>Итого за Завтрак</b>	420	12,29	16,2	60,51	437	0,23	2,74	82,16		280,01	293,88	63,35	1,76				
<b>Завтрак 2</b>																		
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1				
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1				
<b>Обед</b>																		
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,22	3,37	16,14	115,77	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89				
305,06	Биточки рубленые куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62				
143,03	Рагу из овощей	150	3,21	9,60	14,30	156,44	0,08	10,6	30,0		68,8	90,48	38,70	1,21				
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12				
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44				
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
	<b>Итого за Обед</b>	686	20,35	21,62	92,91	647,71	0,32	19,01	56,34		173,84	296,29	101,84	5,45				
<b>Уплотненный полдник</b>																		
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87				
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	135	4,12	4,51	18,58	131,37	0,1		18,9		15,69	98,72	66,13	2,20				
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3				
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1				
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47				
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	511	16,30	24,30	80,08	604,21	0,34	0,43	28,64		75,25	262,69	99,38	4,94				
	<b>Итого за день</b>		51,84	65,32	237,50	1745,32	0,92	22,88	187,14		649,10	947,9	278,57	12,25				

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 г. День: пятница

Неделя: 1 день 5

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
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.	180/5	5,66	7,29	30,52	210,33	0,11	1,19	38,36		122,64	145,6	35,02	0,76			
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37			
<b>Итого за Завтрак</b>			420	13,31	17,41	60,33	451,25	0,19	2,49	97,76		245,97	311,87	59,54	1,57		
<b>Завтрак 2</b>																	
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32			
<b>Итого за Завтрак 2</b>			100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1		10,67	1,7	2,7	0,32			
<b>Обед</b>																	
67	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,36	3,99	7,95	73,15	0,05	14,55	0,02		37,82	37,67	18,96	0,64			
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02			
464	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	3,77	4,40	21,67	141,4	0,1		18,36		19,34	78,1	28,30	0,92			
664,01	Напиток из черной смородины	180	0,19	0,08	14,85	60,88	0,01	37,8			15,85	6,24	7,78	0,29			
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44			
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56			
<b>Итого за Обед</b>			660	17,57	15,99	89,78	588,66	0,34	52,91	27,54	106,38	272,9	89,17	4,87			
<b>Уплотненный полдник</b>																	
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	Макаронные отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9			
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32			
606	Запеканка "Лакомка".	50	8,67	5,95	10,57	131,0	0,03	0,20	41		71,52	105,4	11,05	0,38			
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			510	20,8	18,2	78,86	563,23	76,70	6,60	542,15	144,29	290,92	53,69	3,05			
<b>Итого за день</b>				52,05	51,76	238,74	1644,84	77,24	62,10	667,5	507,31	877,41	205,10	9,81			

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 г. День: понедельник

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9										10	11
<b>Завтрак</b>																			
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 молочная жидкая с маслом.	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06		1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36				
384	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4			116,33	85,27	15,12	0,37				
<b>Итого за Завтрак</b>			420	14,76	18,45	53,62	438,99	0,16	2,3	174,24		279,39	278,2	43,52	2				
<b>Завтрак 2</b>																			
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1				10,67	1,7	2,7	0,32				
<b>Итого за Завтрак 2</b>			100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32				
<b>Обед</b>																			
81,11	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				
719,02	Шницель из птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82			14,3	46,87	11,01	0,76				
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2			15,11	95,06	63,68	2,12				
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44				13,03	1,89	3,07	0,09				
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44				
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56				
<b>Итого за Обед</b>			671	22,53	14,95	94,76	611,16	0,4	9,81	42,42		96,80	303,3	132,34	6,6				
<b>Уплотненный полдник</b>																			
261,07	Тфтели рыбные тушеные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22			28,08	86,42	19,47	0,45				
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32			36,55	72,35	24,37	0,88				
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28				
568	Пирог "Кух"	60	4,66	7,11	33,69	217,39	0,11	0,19	46,8			30,68	54,31	8,10	0,61				
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02					4	13	2,8	0,22				
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			490	16,43	15,07	74,90	501,02	0,29	5,1	82,38		110,26	228,55	58,10	2,44				
<b>Итого за день</b>			54,06	48,61	233,05	1592,87	0,88	17,22	299,04			497,12	811,81	236,66	11,58				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	5	4		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
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				
238,14	Запеканка из творога с морковью, соусом молочным сладким	160	15,53	15,18	37,35	348,14	0,07	0,64	67,1		160,08	209,62	29,06	0,88				
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3				
<b>Итого за Завтрак</b>			416	20,52	22,36	63,94	539,08	0,11	0,74	108,10		178,21	293,34	41,95	1,62			
<b>Завтрак 2</b>																		
797,05	Напиток клюквенный Школьный.	100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05				
<b>Итого за Завтрак 2</b>			100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72		5,42	0,53	1,73	0,05				
<b>Обед</b>																		
57,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,8	0,94				
302,16	Птица тушеная с овощами со свежим огурцом.	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17		44,2	111,71	35,76	1,53				
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12				
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44				
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56				
<b>Итого за Обед</b>			666	18,45	10,99	83,30	521,23	0,26	19,1	28,62	151,98	259,31	88,16	5,59				
<b>Уплотненный полдник</b>																		
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	Макаронные отварные с сыром, маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9				
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32				
454	Роголик с повидлом	50	3,28	4,66	29,0	170,90	0,08	0,05	10,4		12,03	31,72	5,60	0,58				
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22				
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			499,5	14,52	16,64	91,25	572,9	76,66	6,5	511,40	68,80	165,29	37,0	2,37				
<b>Итого за день</b>				53,51	49,99	246,2	1664,1	77,03	27,01	648,12	404,41	718,47	168,88	9,6				



ООО "Комбинат общественного питания"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 г. День: четверг  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна  
 Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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				
<b>Завтрак</b>																		
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					
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,11	0,91	36	174,8	174,36	52,22	1,22					
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					
	<b>Итого за Завтрак</b>	425	14,38	17,29	51,31	418,37	0,2	2,41	99	318,8	367,46	81,64	2,1					
<b>Завтрак 2</b>																		
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20	121	94	15	0,1					
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20	121	94	15	0,1					
<b>Обед</b>																		
85,06	Суп картофельный с клецками и укропом	200/1	2,1	3,12	12,21	85,32	0,07	5,66	9,12	33,45	47,31	18,37	0,61					
298,11	Голубцы "Ленивые" из птицы с соусом сметанным с томатом	190	14,87	15,62	13,65	255,05	0,11	20,88	44,77	76,43	164,51	35,58	1,79					
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72		37,33	26,28	20,73	0,61					
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04			8	26	5,6	0,44					
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3	10,5	47,4	14,1	1,17					
	<b>Итого за Обед</b>	641	23,54	20,22	83,02	608,65	0,29	27,26	54,19	165,71	311,50	94,38	4,62					
<b>Уплотненный полдник</b>																		
277,1	Гуляш из филе птицы.	70	11,57	2,96	2,6	83,32	0,03	2,45	39,71	14,66	60,5	35,4	0,76					
313,00	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	4,33	31,54	182,81	0,04		21	27,84	154,25	20,17	0,89					
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03		10,95	2,47	3,36	0,28					
994	Сушки	48	3,60	7,68	33,12	216,00												
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02			4	13	2,8	0,22					
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	478	21,5	15,55	89,26	583,02	0,09	2,48	60,71	57,45	230,22	61,73	2,15					
	<b>Итого за день</b>		62,11	55,56	234,39	1686,54	0,61	33,05	233,9	662,96	1003,18	252,75	8,97					

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 г. День: четверг

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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							
<b>Завтрак</b>																					
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37							
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22							
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37							
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,51</b>	<b>15,63</b>	<b>65,84</b>	<b>454,07</b>	<b>0,26</b>	<b>2,54</b>	<b>78,56</b>		<b>261,66</b>	<b>290,59</b>	<b>66,74</b>	<b>1,96</b>							
<b>Завтрак 2</b>																					
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32							
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>9,77</b>	<b>41,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>			<b>10,67</b>	<b>1,7</b>	<b>2,7</b>	<b>0,32</b>							
<b>Обед</b>																					
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81							
291,30	Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	13,21	11,10	39,4	310,34	0,07	2,83	28,62		29,63	157,63	64,55	1,24							
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57							
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44							
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17							
<b>Итого за Обед</b>		<b>651</b>	<b>22,33</b>	<b>14,83</b>	<b>118,63</b>	<b>697,35</b>	<b>0,3</b>	<b>10,14</b>	<b>28,92</b>		<b>88,62</b>	<b>308,85</b>	<b>115,69</b>	<b>4,23</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																					
1580,15	Бифштекс "Особый" с соусом томатным	70	5,79	4,82	8,36	100,07	0,06	4,78	1189,56		12,04	78,55	9,42	1,16							
205	Макаронные 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	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3							
1 011,01	Булочка "Молочная."	50	5,32	3,42	25,28	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69							
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22							
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>481</b>	<b>17,60</b>	<b>12,63</b>	<b>85,06</b>	<b>564,64</b>	<b>0,56</b>	<b>5,01</b>	<b>1220,76</b>		<b>78,2</b>	<b>181,70</b>	<b>34,30</b>	<b>3,06</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>52,8</b>	<b>43,2</b>	<b>279,30</b>	<b>1757,76</b>	<b>1,10</b>	<b>17,79</b>	<b>1328,24</b>	<b>439,16</b>	<b>782,84</b>	<b>219,43</b>	<b>9,57</b>									

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2024 г. День: пятница

Неделя 2 день 10

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ рец.	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	
			4	5	6	7	8	9										10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37				
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12				
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36				
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				
<b>Итого за Завтрак</b>			14,94	19,36	56,69	460,76	0,16	2,46	177,84		297,36	319,70	55,65	2,29				
<b>Завтрак 2</b>																		
564	Напиток из чёрной смородины	100	0,09	0,04	10,66	43,4		21,0			8,76	3,5	4,3	0,17				
<b>Итого за Завтрак 2</b>			0,09	0,04	10,66	43,4		21,0			8,76	3,5	4,3	0,17				
<b>Обед</b>																		
76,15	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	3,47	2,2	16,26	98,72	0,08	7,06			20,7	60,02	22,18	0,85				
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02				
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88				
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12				
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44				
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56				
<b>Итого за Обед</b>			18,51	13,95	90,99	578,87	0,34	12,48	31,48		139,25	297,16	87,91	5,87				
<b>Уплотненный полдник</b>																		
831	Бигус с сосисками	200	9,29	16,67	14,3	244,27	0,08	25,4	0,07		107	133,24	38,51	2,14				
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3				
996,02	Печенье "К кофе"	50	4,16	8,88	38,33	249,88					4	13	2,8	0,22				
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02											
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			15,36	26,13	75,7	599,48	0,10	25,43	0,07		122,13	148,96	44,80	2,66				
<b>Итого за день</b>			48,90	59,48	234,04	1682,47	0,60	61,37	209,39		567,50	769,29	192,66	10,99				