

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

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

А. Ю. Аврискин

« _____ » 2024 г.



«Согласовано»
Заведующий МБДОУ « _____ »

2024 г.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 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 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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	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	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92	
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28	
Итого за Завтрак			7,04	10,95	53,60	341,11	0,09	1,02	55,3		121,80	126,1	27,45	1,57	
Завтрак 2															
401,00	Питьевой йогурт	100	5,0	3,2	3,5	62,8	0,04	1	20		122	96	15	0,1	
Итого за Завтрак 2			5,0	3,2	3,5	62,8	0,04	1	20		122	96	15	0,1	
Обед															
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51	
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	
199,19	Пюре гороховое, огурец свежий порционно.	140	12,42	3,8	25,5	185,88	0,27	0,7	16,8		61,93	127,91	52,73	3,94	
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94	
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	
Итого за Обед			24,81	13,69	79,17	539,19	0,50	8,56	37,52		159,51	306,65	105,09	7,89	
Уплотненный полдник															
212,06	Лапшевник с творогом со стущеным 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	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28	
368,02	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									
Итого за Уплотненный полдник			21,50	21,55	100,79	683,1	0,15	8,63	70,46		277,03	278,79	47,25	3,47	
Итого за день			58,35	49,4	237,06	1626,21	0,78	18,81	183,28		680,34	807,56	194,79	13,03	

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	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				
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31			35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21					
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).	180/10	0,06	0,02	10			40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28					
	Итого за Завтрак	370	16,18	22,82	29,84			389,46	46,00	2,40	543		113,29	277,05	31,17	2,98					
Завтрак 2																					
400,01	Молоко кипяченое...	100	3,05	2,72	5,05			56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1					
	Итого за Завтрак 2	100	3,05	2,72	5,05			56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1					
Обед																					
57	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/5/1	2,52	2,37	8,17			64,09	0,04	13,83	5,04		31,62	37,46	17,24	0,78					
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					
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82			84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47					
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					
	Итого за Обед	576	15,09	12,70	80,43			496,34	0,39	20,79	46,98		131,08	300,81	89,64	5,15					
Уплотненный полдник																					
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	130	3,19	4,7	27,46			164,9	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48					
372	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49			87,78	0,01	3,6			13,27	4	4,79	0,85					
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12			60,47	0,02				4	13	2,8	0,22					
669	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,9	30,09			179,08	0,15		20		12,1	32,0	5,6	0,98					
	Итого за Уплотненный полдник	460	18,49	16,85	93,21			598,65	0,29	4,78	58,26		53,72	213,95	54,83	3,02					
	Итого за день		52,81	55,1	208,53			1541,33	46,72	29,27	668,24		418,09	881,81	189,64	11,25					

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

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

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б1	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					
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	5,59	7,02	26,62	192,02	0,14	0,98	35,12		104,94	138,1	35,6	0,92					
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28					
Итого за Завтрак			7,94	11,54	52,11	344,06	0,17	1,01	55,12		122,79	161,6	42,86	1,57					
Завтрак 2																			
387,05	Напиток из апельсинов	100	0,02	0,01	12,85	51,57		1,43			7,88	2,75	3,32	0,25					
Итого за Завтрак 2			0,02	0,01	12,85	51,57		1,43			7,88	2,75	3,32	0,25					
Обед																			
80	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом.	15/150/1	5,2	2,01	9,99	78,71	0,10	10,73	2,38		28,86	97,49	30,6	0,79					
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					
376,16	Компот из кураги	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5					
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					
Итого за Обед			19,48	19,97	72,24	546,62	0,39	22,61	53,10		166,76	344,66	119,08	5,00					
Уплотненный полдник																			
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					
680,01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	12,82	52,03		2,25			13,13	4,5	5,51	0,11					
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					
Итого за Уплотненный полдник			16,35	24,3	81,80	611,38	0,3	2,7	28,64		77,25	264,47	101,40	4,75					
Итого за день			43,79	55,83	219,00	1553,63	0,90	27,70	136,9		374,68	773,45	266,66	11,57					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 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	Са	Р	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			
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	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33		0,09	0,99	35,3			102,93	122,38	29,42	0,64			
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67		0,04	1,22	18,4			114,92	84,45	14,5	0,28			
Итого за Завтрак			357	12,38	16,8	52,59	411,08	0,17	2,28	94,7			224,85	287,83	53,32	1,36			
Завтрак 2																			
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			
Итого за Завтрак 2			100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1				10,67	1,7	2,7	0,32			
Обед																			
67,06	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,11	3	6,49	57,4		0,04	11,21				27,73	31,48	15,79	0,52			
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			
623,01	Напиток из смородины	150	0,15	0,06	12,32	50,43			30,0				13,07	4,95	6,28	0,23			
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47		0,02					4	13	2,8	0,22			
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16		0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78			
Итого за Обед			540	14,12	14,2	67,11	452,6	0,27	41,77	27,32			82,51	220,84	72,30	3,69			
Уплотненный полдник																			
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55		45,9	2,1	276			12,3	11,1	4,5	0,21			
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			
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42			0,03				10,95	2,47	3,36	0,28			
606	Запеканка "Пакомка".	50	8,67	5,95	10,57	131,0		0,03	0,20	41			71,52	105,4	11,05	0,38			
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47		0,02					4	13	2,8	0,22			
Итого за Уплотненный полдник			455	19,47	16,15	70,11	504,22	46,01	2,40	358,2			117,19	229,98	38,64	1,99			
Итого за день			46,31	47,26	199,58	1409,56	46,5	46,55	480,17				435,22	740,35	166,96	7,36			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Сезон: Весна

Неделя: 2

Неделя: 2

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
1,02	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 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	
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28	
	Итого за Завтрак	387	14,74	18,44	50,62	426,82	0,16	2,25	174,2		278,0	277,40	42,90	2,13	
Завтрак 2															
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	
	Итого за Завтрак 2	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32	
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	
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	120	3,66	4,01	16,50	116,73	0,09		16,8		14,68	87,8	58,79	1,97	
646,11	Напиток из лимонов	150	0,06	0,01	11,49	46,3		2,88			10,87	1,58	2,6	0,08	
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22	
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78	
	Итого за Обед	541	18,83	13,23	68,07	466,87	0,32	8,10	40,82		73,73	233,91	106,0	5,06	
Уплотненный полдник															
261,07	Тефтели 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.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81	
372,04	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,01	3,0			11,06	3,30	3,99	0,71	
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	
	Итого за Уплотненный полдник	440	16,28	14,84	81,84	526,11	0,29	7,67	80,66		107,8	223,76	56,83	2,80	
	Итого за день		50,19	46,65	210,30	1461,50	0,78	18,12	295,72		470,16	736,77	208,47	10,31	

ООО "Комбинат общественного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: от 1 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		
			4	5	5	6	8	9										10	11
1	2	3						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			
238,14	Запеканка из творога с морковью, с 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...	150/7	0,04	0,01	7			28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19			
	Итого за Завтрак	362	20,5	22,35	59,84			522,47	0,11	0,73	108,10		175,04	292	40,84	1,51			
Завтрак 2																			
797,05	Напиток клюквенный Школьный.	100	0,02	0,01	7,66			30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05			
	Итого за Завтрак 2	100	0,02	0,01	7,66			30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05			
Обед																			
57	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/5/1	2,52	2,37	8,17			64,09	0,04	13,83	5,04		31,62	37,46	17,24	0,78			
302,16	Птица тушенная 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			
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15			56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94			
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12			60,47	0,02				4	13	2,8	0,22			
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68			34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78			
	Итого за Обед	546	14,79	9,77	58,75			382,16	0,21	23,86	28,41		127,34	205,32	71,23	4,3			
Уплотненный полдник																			
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31			35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21			
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			
393	Чай с лимоном и сахаром	180/10/3,5	0,08	0,02	10,1			40,87		1,42			11,07	2,75	3,29	0,25			
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12			60,47	0,02				4	13	2,8	0,22			
454	Рогалик 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			
	Итого за Уплотненный полдник	458,5	14,10	14,86	88,60			544,58	46,06	3,64	327,40		57,82	156,63	33,12	2,16			
	Итого за день		49,40	46,99	214,85			1480,04	46,38	28,95	463,91		365,62	654,75	146,92	7,97			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

Неделя 2 день 8

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 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	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
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,75	12,74	111,63	0,08	0,68	27		120,69	124,25	35,25	0,85
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	375	13,07	15,78	43,94	370,06	0,17	2,18	90		264,69	317,35	64,67	1,73
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														
85,07	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/1	2,84	2,33	9,41	69,97	0,05	3,93	6,86		22,69	38,9	12,76	0,5
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
376,16	Компот из кураги.	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78
	Итого за Обед	531	21,65	18,80	57,6	486,71	0,24	25,41	51,8		141,23	269,91	77,82	3,79
Уплотненный полдник														
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
	Итого за Уплотненный полдник	478	21,49	15,55	89,26	583,02	0,09	2,48	60,7		57,45	230,22	61,7	2,15
	Итого за день		58,91	52,63	201,62	1516,29	1	30,97	222,54		584,37	911,48	219,22	7,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: от 1 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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							
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98							
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							
	Итого за Завтрак	380	12,09	16,1	59,19	430,11	0,23	2,87	83,6		285,89	289,98	61,35	1,72							
Завтрак 2																					
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							
	Итого за Завтрак 2	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32							
Обед																					
682,02	Суп полевой на бульоне с укропом.	150/1	2,33	1,71	12,11	73,15	0,06	5,73			14,63	41,35	16,76	0,62							
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							
376,23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47							
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22							
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78							
	Итого за Обед	541	19,03	13,63	91,01	562,90	0,21	8,6	28,82		74,36	262,93	101,33	3,33							
Уплотненный полдник																					
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.	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64							
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28							
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							
	Итого за Уплотненный полдник	450	17,43	12,32	79,21	541,33	0,55	5,01	1219,36		77,09	179,06	33,45	2,99							
	Итого за день		48,9	42,20	239,18	1576,04	1,00	16,54	1331,78		448,01	733,67	198,83	8,36							

ООО "Комбинат общественного питания"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Сезон: Основное меню Ясли уплотненные 2024 г. День: пятница
 Возраст: от 1 до 3 лет
 Неделя: 2

Сезон: Весна
 Возраст: от 1 до 3 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					
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	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					
397,00	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,20	18,4		114,50	93,3	16,78	0,37					
	Итого за Завтрак	380,0	14,35	18,73	53,76	441,03	0,15	2,23	174,24		274,86	300,9	52,41	2,22					
Завтрак 2																			
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					
	Итого за Завтрак 2	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32					
Обед																			
76,1	Рассольник Ленинградский с укропом.	150/1	2,61	1,65	12,21	65,88	0,06	5,55			17	45,44	16,86	0,65					
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.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81					
376,15	Компот из сухофруктов....	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94					
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22					
756,01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78					
	Итого за Обед	531	14,28	12,26	64,5	417,12	0,3	10,56	29,56		113,85	230,1	67,29	4,42					
Уплотненный полдник																			
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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28					
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88													
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22					
	Итого за Уплотненный полдник	460	15,35	26,13	74,60	595,04	0,10	25,43	0,07		121,95	148,71	44,67	2,64					
	Итого за день		44,32	57,26	202,59	1494,89	0,52	38,32	203,87		521,33	681,40	167,07	9,60					