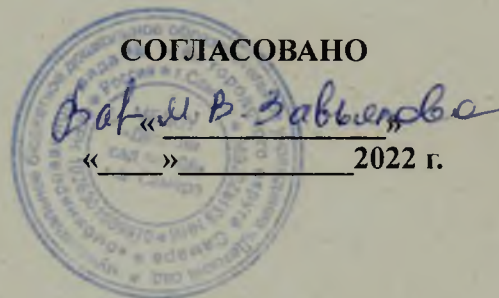


«УТВЕРЖДАЮ»

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

«                     А. Ю. Аврискин

СОГЛАСОВАНО



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
с 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
Городского округа САМАРА  
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК ,ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)**

**СЕЗОН (ВЕСНА - ЛЕТО)**

**/Разработано на основании Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для  
детского питания детей в дошкольных организациях 2012 г. (под редакцией М.П.  
Могильного)**

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады

2022 г.

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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 манная молочная жидкая	200/5	6,21	7,31	31,45	215,78	0,08	1,37	41,12		139,67	122,24	21,04	0,46
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	12,17	15,68	62,65	439,75	0,16	2,8	83,12		283,57	255,34	44,96	1,27
<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>		100	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	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			18,07	52,52	20,16	0,83
304,08	Плов из мяса птицы.	160	9,71	12,29	33,96	285,29	0,05	1,95	16,54		24,29	109,87	32,19	1,07
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	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	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>		611	18,29	15,19	103,07	669,55	0,23	9,91	16,84		109,49	249,65	79,28	4,63
<b>Полдник</b>														
624	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49
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 Полдник</b>		261	3,76	4,89	41,19	223,81	0,15	0,03	4,8		23,21	34,68	9,12	0,79
<b>Ужин</b>														
256,21	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	90	8,42	4,02	6,04	94,02	0,07	1,67	20,55		37,32	133,79	32,19	0,76
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		450	13,73	9,17	57,67	398,13	0,31	9,77	66,87		115,26	285,27	78,68	2,91
<b>Итого за день</b>			48,25	45,13	280,88	1799,44	0,87	24,51	171,63		551,53	836,94	221,04	10

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

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады

2022 г.

День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд со сливочным масл	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,28	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	5,38	7,21	30,64	208,97	0,07	1,31	40,16		134,04	124,2	23,8	0,95
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>		420	10,34	14,92	60,55	417,84	0,14	2,49	78,16		255,58	227,32	41,68	1,45
<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>														
99,08	Суп овощной	200	3,13	2,1	8,84	66,78	0,06	8,17			21,12	41,55	17,28	0,64
710,05	Биточки рубленные куриные со сметанным соусом.	80	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
464	Каша пшеничная вязкая	130	3,74	4,4	21,46	140,4	0,1		18,37		19,14	77,3	28,02	0,92
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	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>		660	21,29	14,1	90,16	620,1	0,31	8,86	45,26		109,73	253,48	81,77	4,43
<b>Полдник</b>														
460	Крендель "Сахарный".	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,48	6,9	45,64	258,58	0,11	1,43	9,5		21,38	32,66	8,53	0,58
<b>Ужин</b>														
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Ужин</b>		491	20,97	11,56	60,17	428,6	0,12	7,36	69,2		163,78	226,95	38,1	3,48
<b>Итого за день</b>			59,13	50,2	261,57	1782	0,72	21,44	222,12		670,47	830,41	184,08	10,04



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады

2022 г.

День: среда

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 3

Неделя: I

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
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 молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95
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>		441	12,47	16,59	48,22	392,07	0,18	1,01	155		176,52	248,23	56,93	2,74
<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>														
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
287,1	Гёфтели мясные с соусом сметанно-томатным	70	4,88	4,61	6,66	87,65	0,02	0,61	19,52		11,57	52,41	8,01	0,8
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,32	4,1	27,25	192,68	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	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>		621	22,5	11,15	75,19	508,31	0,41	13,04	37,97		139,09	272,83	99,37	6,98
<b>Полдник</b>														
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
394	Чай с молоком.	200/11	3,03	3,29	15,9	105,33	0,04	1,36	20,44		129,21	94,7	16,78	0,41
<b>Итого за Полдник</b>		261	7,14	10,94	45,62	309,5	0,16	1,55	33,9		156,89	141,75	24,12	0,93
<b>Ужин</b>														
247,04	Рыба тушеная с овощами.	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
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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
<b>Итого за Ужин</b>		450	15,02	12,28	76,27	499,38	0,15	2,38	41,86		52,12	201,11	54,17	1,55
<b>Итого за день</b>			60,03	54,16	249,3	1765,66	0,93	18,68	288,73		644,62	958,92	248,59	12,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады

2022 г.

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
175	Каша Дружба молочная жидкая	180/5	5,66	7,29	30,52	210,33	0,11	1,19	38,36		122,64	145,6	35,02	0,76
1 480,03	Напиток шоколадный Nesquik.	180	1,64	1,7	12,59	72,22	0,12	5,28	9,28		62,03	41,76	7,88	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		400	9,59	13,49	58,6	394,17	0,26	6,47	67,64		191,57	208,36	46,8	2,14
<b>Завтрак 2</b>														
378,13	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Обед</b>														
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
710	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	80	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
321	Пюре из картофеля	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	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	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	20,82	13,9	87,93	599,63	0,42	10,41	49,21		167,81	288,1	93,39	5,93
<b>Полдник</b>														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,79	7,92	47,39	279,24	0,09	3	2,5		26,96	37,34	13,08	0,62
<b>Ужин</b>														
243,12	Сосиска отварная с томатным соусом.	80	5,22	10,14	2,1	120,54	0,05	0,4	7,24		17,65	59,42	9,32	0,8
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
392,03	Чай с повидлом.	200/20	0,15	0,02	13,02	52,86		0,13			13,55	4,52	4,88	0,53
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		480	13,27	15,41	63,94	477,53	0,22	0,53	28,24		67,41	165,31	39,18	3,22
<b>Итого за день</b>			47,56	50,76	269,51	1798,29	0,99	40,41	147,59		463,67	705,88	196,51	12,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады

2022 г.

День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,44	8,16	35,77	246,28	0,19	1,31	40,16		138,31	183,39	47,39	1,21
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>		425	14,99	14,9	65,61	456,5	0,27	2,56	79,16		258,75	345,01	70,77	1,77
<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>														
67	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	1,49	4	8,65	76,56	0,05	14,95			36,98	41,99	21,05	0,69
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
313	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	4,33	31,54	182,81	0,04		21		27,84	154,25	20,17	0,89
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб.	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>		660	16,2	15,43	91,78	600,79	0,28	17,85	30,06		120,18	374,87	84,66	5,25
<b>Полдник</b>														
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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		250	5,43	3,45	34,93	232,65	0,43	9,63	13		49,77	59,87	13,96	1,03
<b>Ужин</b>														
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)	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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Ужин</b>		501	18,37	16,47	72,89	543,27	0,21	7,67	67,1		207,21	288,34	55,55	4,48
<b>Итого за день</b>			58,04	52,97	270,26	1890,09	1,23	39,01	209,32		755,91	1158,09	238,94	12,63

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады

2022 г.

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 6

Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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 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
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>		430	11,84	16,37	58,57	428,97	0,23	2,6	79,52		272,65	302,6	73,91	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>														
99,08	Суп овощной	200	3,13	2,1	8,84	66,78	0,06	8,17			21,12	41,55	17,28	0,64
719,02	Шницель из мяса 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
313	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,54	5,85	34,03	218,93	0,18		21,2		21,45	179,56	120,23	4,02
797,07	Напиток клюквенный Школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	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>		680	23,64	15,26	98,89	674,86	0,38	10,79	45,32		85,12	342,33	171,32	7,12
<b>Полдник</b>														
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		250	4,11	7,65	59,92	324,97	0,12	0,19	13,46		37,01	47,05	9,24	0,62
<b>Ужин</b>														
261,07	Тефтели рыбные тушёные 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 из картофеля	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
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		461	12,31	8,27	44,95	333,47	0,27	4,86	35,54		95,76	226,49	61,33	2,73
<b>Итого за день</b>			52,24	47,69	272,1	1803,97	1,01	18,54	173,84		501,21	920,17	318,5	12,79

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады

2022 г.

День: вторник

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
42,02	Морковь припущенная с сахаром.	50	0,68	0,05	6,05	27,37	0,03	1,44			13,97	27,43	19,15	0,36
189,02	Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком	150	9,48	8,29	54,74	331,49	0,06	0,27	61,14		126,75	178,44	34,85	1,08
1 480,03	Напиток шоколадный Nesquik.	180	1,64	1,7	12,59	72,22	0,12	5,28	9,28		62,03	41,76	7,88	1,01
<b>Итого за Завтрак</b>		415	14,09	14,54	88,87	542,7	0,24	6,99	90,42		209,65	268,63	65,78	2,82
<b>Завтрак 2</b>														
646,12	Напиток из лимонов свежих.	100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
<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
302,12	Птица тушеная с овощами и соусом	180	14	10	19	222	0,1	8,25	35,47		37,7	108,63	51,01	1,47
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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	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>		601	19,99	12,68	68,64	492,34	0,25	15,92	35,67		114,89	221,69	92,49	4,4
<b>Полдник</b>														
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,54	14,28	43,58	317	0,05	9,43	75,01		24,68	39,57	9,77	0,83
<b>Ужин</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	Макаронные отварные с сыром с маслом	170	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	46,5		18,12	127,67	19,67	0,94
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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
<b>Итого за Ужин</b>		451	12,18	12,91	60,02	428,69	76,58	3,64	506,5		53,75	161,89	33,46	1,81
<b>Итого за день</b>			49,84	54,41	268,74	1811,46	77,12	37,9	707,6		410,25	692,84	203,22	9,91



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады

2022 г.

Неделя 2, день 8

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
175	Каша Дружба молочная жидкая	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84
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	12,24	16,07	65,11	454,03	0,2	2,76	82,4		279,63	294,63	62,81	1,65
<b>Завтрак 2</b>														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<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
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,32	4,1	27,25	192,68	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
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
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
756	Ржаной хлеб.	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	25,54	15,5	93,67	639,84	0,56	6,41	45,26		164,15	331,65	113,54	8,12
<b>Полдник</b>														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
646,08	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,67	7,9	46,85	273,18	0,08	2,6	2,5		24,42	36,34	11,96	0,9
<b>Ужин</b>														
243,12	Сосиска отварная с томатным соусом.	80	5,22	10,14	2,1	120,54	0,05	0,4	7,24		17,65	59,42	9,32	0,8
336	Капуста тушеная	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
627,02	Чай с яблоками и сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		456	10,24	15,25	38,81	363,45	0,2	23,23	7,3		124,77	176,81	52,1	3,29
<b>Итого за день</b>			51,78	54,76	252,61	1763,9	1,04	56	137,46		601,79	842,9	244,74	14,12

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

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады

2022 г.

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

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	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
185	Каша пшённая 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
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
<b>Итого за Завтрак</b>		430	15,08	18,54	65,94	490,94	0,27	2,56	99,16		260,07	347,44	71,1	1,79
<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>														
57,11	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне .	200	2,32	2,2	9,08	65,06	0,04	7,99	0,05		30,52	40,56	19,62	0,91
304,08	Плов из мяса птицы.	160	9,71	12,29	33,96	285,29	0,05	1,95	16,54		24,29	109,87	32,19	1,07
797,08	Напиток клюквенный Школьный	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Ржаной хлеб.	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>		610	17,06	15,13	90,61	613,91	0,18	11,23	16,89		83,15	224,78	74,63	3,68
<b>Полдник</b>														
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
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 Полдник</b>		261	3,88	3,97	40,69	214,01	0,07	0,04	23,15		21,6	42,87	10,08	0,85
<b>Ужин</b>														
1 415,01	Ёжики Морские из рыбы с гоматным соусом	90	5,14	4,05	5,33	78,33	0,03	0,41	17		21,42	66,52	16,11	0,39
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		460	10,92	8,6	67,65	439,08	0,19	4,91	39,32		75,3	164,87	47,98	1,81
<b>Итого за день</b>			49,99	48,96	269,94	1814,82	0,75	20,04	198,52		560,12	869,96	217,79	8,23

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады

2022 г.

День: пятница

Сезон: Весна-Лето

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд со сливочным масл	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
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	14	18,45	55,3	443,25	0,15	2,26	174,24		276,69	292,87	50,75	2,22
<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>														
76,07	Рассольник Ленинградский	200	3,44	2,2	16,2	98,36	0,08	6,06			18,47	59,09	21,48	0,83
287,12	Тефтели мясные с соусом томат	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
756,01	Ржаной хлеб.	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>		620	14,99	11,68	73,93	484,5	0,26	7,18	37,64		100,98	262,42	112,88	5,88
<b>Полдник</b>														
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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		250	5,43	3,45	34,93	232,65	0,43	9,63	13		49,77	59,87	13,96	1,03
<b>Ужин</b>														
305,04	Котлеты рубленые из куриные с томатным соусом	70	7,05	5,46	7,46	107,18	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
203,03	Вермишель отварная с маслом сливочным.	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
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
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		450	15,14	10,83	88,85	543,43	0,22	1,88	41,52		70,38	154,46	40,99	2,8
<b>Итого за день</b>			52,46	47,61	257,01	1760,23	1,09	21,65	286,4		617,82	864,62	232,58	12,03