

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 29 » августа 2023 г.

«Согласовано»

Заведующий МБДОУ « 174 »

« 29 » августа 2023 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, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА

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

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)																																		
Неделя 1 день 1	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша манная молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипячёное</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с вермишелью и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Плов из мяса птицы с огурцом консервированным</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>50</td> </tr> </table>	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Плов из мяса птицы с огурцом консервированным	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	50	<table border="1"> <tr> <td>Гренки из батона</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Чай (с сахаром)</td> <td>200/11</td> </tr> </table>	Гренки из батона	40	Чай (с сахаром)	200/11	<table border="1"> <tr> <td>Котлеты "Любительские"</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Рыбные с соусом томатным</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Кисель фруктово-ягодный</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> </table>	Котлеты "Любительские"	80	Рыбные с соусом томатным		Пюре картофельное с маслом	150	Кисель фруктово-ягодный	180	Хлеб пшеничный	40		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5																																						
Какао напиток с молоком	180																																						
Молоко кипячёное	100																																						
Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1																																						
Плов из мяса птицы с огурцом консервированным	200																																						
Компот из сухофруктов	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	50																																						
Гренки из батона	40																																						
Чай (с сахаром)	200/11																																						
Котлеты "Любительские"	80																																						
Рыбные с соусом томатным																																							
Пюре картофельное с маслом	150																																						
Кисель фруктово-ягодный	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Неделя 1 день 2	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Каша кукурузная молочная жидкая</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп овощной на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки куриные с томатным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно</td> <td>130/30</td> </tr> <tr> <td>Напиток из шиповника.</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп овощной на бульоне с укропом	200/1	Биточки куриные с томатным соусом	70	Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно	130/30	Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Печенье «Ночка»</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>200</td> </tr> </table>	Печенье «Ночка»	50	Напиток клюквенный Школьный	200	<table border="1"> <tr> <td>Вареники ленивые отварные с соусом молочным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>200/11</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие нарезка.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	20	Яблоки свежие нарезка.	100		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																						
Каша кукурузная молочная жидкая	200/5																																						
Чай с молоком	180/10																																						
Сок фруктовый	100																																						
Суп овощной на бульоне с укропом	200/1																																						
Биточки куриные с томатным соусом	70																																						
Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно	130/30																																						
Напиток из шиповника.	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Печенье «Ночка»	50																																						
Напиток клюквенный Школьный	200																																						
Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150																																						
Чай с сахаром	200/11																																						
Хлеб пшеничный	20																																						
Яблоки свежие нарезка.	100																																						
Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с маслом сливочным</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Икра кабачковая</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td>Омлет натуральный с маслом</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>Чай с яблоками и сахаром</td> <td>200/9/7</td> </tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Икра кабачковая	45	Омлет натуральный с маслом	105	Чай с яблоками и сахаром	200/9/7	<table border="1"> <tr> <td>Напиток кисломолочный Кефир.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток кисломолочный Кефир.	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Тефтели мясные с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре, огурец свежий порционно</td> <td>130/20</td> </tr> <tr> <td>Напиток из лимонов свежих</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>20</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Тефтели мясные с соусом томатным	70	Гороховое пюре, огурец свежий порционно	130/20	Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	20	<table border="1"> <tr> <td>Булочка «Молочная»</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Чай (с сахаром)</td> <td>200/11</td> </tr> </table>	Булочка «Молочная»	50	Чай (с сахаром)	200/11	<table border="1"> <tr> <td>Рыба тушеная с овощами и томатом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Рис отварной</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> </table>	Рыба тушеная с овощами и томатом	80	Рис отварной	150	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	30
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																						
Икра кабачковая	45																																						
Омлет натуральный с маслом	105																																						
Чай с яблоками и сахаром	200/9/7																																						
Напиток кисломолочный Кефир.	100																																						
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																						
Тефтели мясные с соусом томатным	70																																						
Гороховое пюре, огурец свежий порционно	130/20																																						
Напиток из лимонов свежих	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	20																																						
Булочка «Молочная»	50																																						
Чай (с сахаром)	200/11																																						
Рыба тушеная с овощами и томатом	80																																						
Рис отварной	150																																						
Кисель из натурального сока	200																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Неделя 1 день 4	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td> <td>100</td> </tr> </table>	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом</td> <td>15/200/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки рубленые куриные с томатным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с томатом свежим</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом	15/200/1	Биточки рубленые куриные с томатным соусом	70	Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Булочка "Домашняя"</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Напиток из вишни.</td> <td>200</td> </tr> </table>	Булочка "Домашняя"	50	Напиток из вишни.	200	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом.</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Чай с повидлом.</td> <td>200/15</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом.	85	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Чай с повидлом.	200/15	Хлеб пшеничный	30		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5																																						
Какао напиток с молоком	180																																						
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																						
Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом	15/200/1																																						
Биточки рубленые куриные с томатным соусом	70																																						
Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150																																						
Компот из сухофруктов	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Булочка "Домашняя"	50																																						
Напиток из вишни.	200																																						
Сосиска отварная с томатным соусом.	85																																						
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																						
Чай с повидлом.	200/15																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Неделя 1 день 5	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Каша молочная жидкая «Дружба»</td> <td>180/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша молочная жидкая «Дружба»	180/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипяченое.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипяченое.	100	<table border="1"> <tr> <td>Щи из свежей капусты с картофелем</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Котлеты из говядины с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно</td> <td>130/20</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>40</td> </tr> </table>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно	130/20	Напиток из апельсинов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с повидлом</td> <td>30/20</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородиной</td> <td>200</td> </tr> </table>	Бутерброд с повидлом	30/20	Чай со смородиной	200	<table border="1"> <tr> <td>Лапшевник с творогом со сгущённым молоком</td> <td>150/15</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>180/10</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие нарезка.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Лапшевник с творогом со сгущённым молоком	150/15	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	20	Яблоки свежие нарезка.	100		
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																						
Каша молочная жидкая «Дружба»	180/5																																						
Чай с молоком	180/10																																						
Молоко кипяченое.	100																																						
Щи из свежей капусты с картофелем	200																																						
Котлеты из говядины с соусом томатным	70																																						
Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно	130/20																																						
Напиток из апельсинов	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	40																																						
Бутерброд с повидлом	30/20																																						
Чай со смородиной	200																																						
Лапшевник с творогом со сгущённым молоком	150/15																																						
Чай с сахаром	180/10																																						
Хлеб пшеничный	20																																						
Яблоки свежие нарезка.	100																																						

	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)																																		
Неделя 2 день 6	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша геркулесовая молочная жидкая</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из шиповника</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Шницель из мяса птицы с томатным соусом</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный «Школьный»</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Шницель из мяса птицы с томатным соусом	80	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Напиток клюквенный «Школьный»	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Гренки из батона</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Чай (с сахаром)</td> <td>200/11</td> </tr> </table>	Гренки из батона	40	Чай (с сахаром)	200/11	<table border="1"> <tr> <td>Тефтели рыбные тушёные с соусом</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Пюре из картофеля</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Кисель фруктово-ягодный (вишня)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td></td> </tr> </table>	Тефтели рыбные тушёные с соусом		Пюре из картофеля		Кисель фруктово-ягодный (вишня)		Хлеб пшеничный			
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5																																						
Чай с молоком	180/10																																						
Напиток из шиповника	100																																						
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1																																						
Шницель из мяса птицы с томатным соусом	80																																						
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150																																						
Напиток клюквенный «Школьный»	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Гренки из батона	40																																						
Чай (с сахаром)	200/11																																						
Тефтели рыбные тушёные с соусом																																							
Пюре из картофеля																																							
Кисель фруктово-ягодный (вишня)																																							
Хлеб пшеничный																																							
Неделя 2 день 7	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Салат из моркови с сахаром</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Запеканка из творога с рисом со сметаной</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Салат из моркови с сахаром	30	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150	Чай с сахаром	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из лимонов свежих</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из лимонов свежих	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп полевой на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Птица тушёная с овощами и соусом, свежий огурец порц.</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>40</td> </tr> </table>	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Птица тушёная с овощами и соусом, свежий огурец порц.	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr> <td>Печенье "Детское"</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородины</td> <td>200</td> </tr> </table>	Печенье "Детское"	50	Чай со смородины	200	<table border="1"> <tr> <td>Икра кабачковая</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Макароны отварные с сыром, с маслом</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Чай с лимоном и сахаром</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td></td> </tr> </table>	Икра кабачковая		Макароны отварные с сыром, с маслом		Чай с лимоном и сахаром		Хлеб пшеничный			
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Салат из моркови с сахаром	30																																						
Запеканка из творога с рисом со сметаной	150																																						
Чай с сахаром	180/10																																						
Напиток из лимонов свежих	100																																						
Суп полевой на бульоне с укропом	200/1																																						
Птица тушёная с овощами и соусом, свежий огурец порц.	200																																						
Компот из сухофруктов	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	40																																						
Печенье "Детское"	50																																						
Чай со смородины	200																																						
Икра кабачковая																																							
Макароны отварные с сыром, с маслом																																							
Чай с лимоном и сахаром																																							
Хлеб пшеничный																																							
Неделя 2 день 8	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Суп молочный с гречневой крупой</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп молочный с гречневой крупой	200/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из чёрной смородины.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из чёрной смородины.	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с клёцками и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком</td> <td>130/15</td> </tr> <tr> <td>Напиток из шиповника.</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15	Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Булочка "Домашняя"</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>200</td> </tr> </table>	Булочка "Домашняя"	50	Напиток из апельсинов	200	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре с маслом</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Чай с яблоками и сахаром</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td></td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом		Гороховое пюре с маслом		Чай с яблоками и сахаром		Хлеб пшеничный			
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																						
Суп молочный с гречневой крупой	200/5																																						
Какао напиток с молоком	180																																						
Напиток из чёрной смородины.	100																																						
Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1																																						
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																						
Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15																																						
Напиток из шиповника.	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Булочка "Домашняя"	50																																						
Напиток из апельсинов	200																																						
Сосиска отварная с томатным соусом																																							
Гороховое пюре с маслом																																							
Чай с яблоками и сахаром																																							
Хлеб пшеничный																																							
Неделя 2 день 9	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшённая молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипяченое..</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипяченое..	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Плов из птицы с огурцом консервированным</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Напиток клюквенный Школьный	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Булочка «Вкусная»</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>200</td> </tr> </table>	Булочка «Вкусная»	50	Кисель из натурального сока	200	<table border="1"> <tr> <td>Оладьи из печени с соусом томатным</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td></td> </tr> </table>	Оладьи из печени с соусом томатным		Пюре картофельное с маслом сливочным		Чай с сахаром		Хлеб пшеничный					
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5																																						
Чай с молоком	180/10																																						
Молоко кипяченое..	100																																						
Борщ из свежей капусты с картофелем	200																																						
Плов из птицы с огурцом консервированным	200																																						
Напиток клюквенный Школьный	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Булочка «Вкусная»	50																																						
Кисель из натурального сока	200																																						
Оладьи из печени с соусом томатным																																							
Пюре картофельное с маслом сливочным																																							
Чай с сахаром																																							
Хлеб пшеничный																																							
Неделя 2 день 10	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Яйцо отварное</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай со смородины</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо отварное	40	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай со смородины	180	<table border="1"> <tr> <td>Напиток кисломолочный Снежок</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток кисломолочный Снежок	100	<table border="1"> <tr> <td>Рассольник Ленинградский с укропом</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Тефтели мясные с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая рассыпчатая</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Компот из изюма</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Рассольник Ленинградский с укропом	200	Тефтели мясные с соусом томатным	70	Каша гречневая рассыпчатая	130	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Булочка "Молочная"</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Напиток из вишни</td> <td>200</td> </tr> </table>	Булочка "Молочная"	50	Напиток из вишни	200	<table border="1"> <tr> <td>Гуляш из филе отварной птицы</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Вермишель отварная с маслом сливочным</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td></td> </tr> </table>	Гуляш из филе отварной птицы		Вермишель отварная с маслом сливочным		Чай с сахаром		Хлеб пшеничный	
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Яйцо отварное	40																																						
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5																																						
Чай со смородины	180																																						
Напиток кисломолочный Снежок	100																																						
Рассольник Ленинградский с укропом	200																																						
Тефтели мясные с соусом томатным	70																																						
Каша гречневая рассыпчатая	130																																						
Компот из изюма	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Булочка "Молочная"	50																																						
Напиток из вишни	200																																						
Гуляш из филе отварной птицы																																							
Вермишель отварная с маслом сливочным																																							
Чай с сахаром																																							
Хлеб пшеничный																																							

чание: р
кольных

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

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
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 манная молочная жидкая с маслом сливочным	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
Итого за Завтрак		420	12,17	15,68	62,65	439,75	0,16	2,8	83,12		283,57	255,34	44,96	1,27
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														
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
291,28	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
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	68,32	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		661	21,51	14,93	110,19	661,21	0,27	10,83	29,02		120,83	309,81	117,94	5,31
Полдник														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		251	3,56	4,29	28,78	167,97	0,05	0,3	28,2		49,11	51,99	11,13	0,84
Ужин														
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	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01
378	Кисель фруктово-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		450	13,2	8,89	68,33	406,17	0,24	6,65	59,95		89,84	223,37	62,81	2,17
Итого за день			53,49	46,51	275	1731,98	0,76	21,88	220,29		663,35	930,51	250,84	9,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г День: вторник

Сезон: Осень-Зима

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	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
185,28	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	5,38	7,21	30,64	208,97	0,07	1,31	40,16		134,04	124,2	23,8	0,95
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		440	13,03	17,33	60,45	449,89	0,15	2,61	99,56		257,37	290,47	48,32	1,76
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Обед														
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
464,05	Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной	130/30	4,17	4,43	23,99	152,63	0,08	3,15	18,36		30,49	89,93	34,6	1,34
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	2,76	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
Итого за Обед		671	18,03	15,15	90,26	569,97	0,35	12,68	39,18		114,55	286,06	94,66	5,46
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
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
Итого за Полдник		250	3,14	15,94	47,06	344,26	0,05	1,43	0,18		19,64	37,61	10,3	0,73
Ужин														
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		481	20,56	11,25	56,75	410,56	0,11	7,36	69,2		162,08	220,45	37	3,34
Итого за день			55,06	59,87	270,82	1842,88	0,68	26,08	208,12		573,64	846,59	199,28	11,69

...ат школьного питания"

...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

...цион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

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
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
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
627,02	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
Итого за Завтрак		401	13,86	21,52	30,69	371,8	68,94	4,08	660		120,72	223,12	28,51	3,14
Завтрак 2														
401,13	Напиток кисломолочный Кефир.	100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,9	3,2	4	56,4	0,03	0,7	20		120	95	14	0,1
Обед														
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
287,12	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
199,12	Пюре гороховое, огурец свежий порционно	130/20	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2		66,95	138,18	56,92	4,26
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
817,01	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		651	23,68	11,99	83,39	536,2	0,5	13,89	37,69		154,7	327,97	113,6	7,97
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
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Полдник		261	5,39	3,44	46,42	238,2	0,43	0,23	13		47,84	58,57	12,54	0,99
Ужин														
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
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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		460	16,26	12,97	84,43	519,5	0,24	2,38	41,86		68,12	253,11	65,37	2,43
Итого за день			62,09	53,12	248,93	1722,1	70,14	21,28	772,55		511,38	957,77	234,02	14,63

меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 3-7 лет
 Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима
 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
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	200/5	7,44	8,16	35,77	246,28	0,19	1,31	40,16		138,31	183,39	47,39	1,21
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	420	13,4	16,53	66,97	470,25	0,27	2,74	82,16		282,21	316,49	71,31	2,02
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72			20		9,92	6,77	4,06	0,15
	Итого за Завтрак 2	100	0,09	0,04	11,65	47,72			20		9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
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
313,29	Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150	4,02	4,37	17,82	126,69	0,05	2,5	18,2		17,43	96,26	64,98	2,22
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
	Итого за Обед	686	21,16	16,39	96,43	617,96	0,29	10,91	44,54		122,49	302,07	128,12	6,46
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
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
	Итого за Полдник	250	3,79	7,92	47,39	279,24	0,09	3	2,5		26,96	37,34	13,08	0,62
Ужин														
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
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
392,17	Чай с повидлом.	200/15	0,13	0,02	9,77	39,78		0,11			12,85	4,07	4,53	0,47
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
	Итого за Ужин	460	11,35	16,14	42,31	359,91	0,28	5,01	29,56		88,4	206,33	52,93	3,32
	Итого за день		49,79	57,02	264,75	1775,08	0,93	41,66	158,76		529,98	869	269,5	12,57

инат школьного питания"

рное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 ацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г День: пятница
 Неделя: 1, день 5

Сезон: Осень-Зима
 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
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.	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
Итого за Завтрак		420	13,31	17,41	60,33	451,25	0,19	2,49	97,76		245,97	311,87	59,54	1,57
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														
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
313,21	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	130/20	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,03	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	68,32	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		680	18,01	15,33	96,22	594,93	0,23	19,45	27,38		113,06	336,4	79,99	4,94
Полдник														
2	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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		250	2,48	4,53	38,14	203,25	0,04	9,53	20		22,76	26,82	10,21	0,97
Ужин														
212,06	Лапшевник с творогом со сгущённым 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
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		475	16,53	10,3	73,14	451,45	0,13	7,44	52,06		177,06	209,81	38,91	3,69
Итого за день			53,38	50,29	272,88	1757,76	0,63	40,21	217,2		678,85	974,9	202,65	11,27

...ат школьного питания"
 ...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 ...ацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: понедельник
 Неделя 2, день 6

Сезон: Осень-Зима
 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
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 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
		430	11,84	16,37	58,57	428,97	0,23	2,6	79,52		272,65	302,6	73,91	2
Итого за Завтрак														
						41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
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
		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														
Обед														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	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
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	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
		691	27,31	16,47	110,96	701,35	0,5	7,66	45,42		93,56	386,9	187,52	8,5
Итого за Обед														
						123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
Полдник														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		11,13	2,72	3,49	0,3
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			49,11	51,99	11,13	0,84
		251	3,56	4,29	28,78	167,97	0,05	0,3	28,2		49,11	51,99	11,13	0,84
Итого за Полдник														
						83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
Ужин														
261,07	Тефтели рыбные тушёные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01				8	26	5,6	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				93,95	198,9	57,51	1,95
		460	13,75	8,56	72,75	423,08	0,21	8,43	59,54		519,94	942,09	332,77	13,61
			56,8	45,83	280,83	1763,07	1	19,09	212,68					
Итого за Ужин														
Итого за день														

меню школьного питания"
 основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
 Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 3-7 лет
 Неделя 2, день 7

№ 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	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
41	Салат из моркови с сахаром.	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72				7,67	15,05	10,51	0,2
535,0	Запеканка из творога с рисом со сметаной.	150	18,5	15,45	23,88	308,57	0,05	0,32	86,33			171,01	234,3	27,28	0,85
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03				10,95	2,47	3,36	0,28
			21,22	20	52,78	476	0,09	1,07	106,33			196,53	272,82	45,05	1,7
Итого за Завтрак															
Завтрак 2															
646,12	Напиток из лимонов свежих.	100	0,04		7,63	30,73		1,92				7,28	1,06	1,72	0,05
		100	0,04		7,63	30,73		1,92				7,28	1,06	1,72	0,05
Итого за Завтрак 2															
Обед															
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
302,16	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	68,32	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56
		661	18,53	10,49	88,23	521,49	0,31	17,4	23,57			132,39	269,37	89,44	5,46
Итого за Обед															
Полдник															
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01			11,62	35,55	4,86	0,49
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34
		250	3,54	14,28	43,58	317	0,05	9,43	75,01			24,68	39,57	9,77	0,83
Итого за Полдник															
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	Макаронные изделия 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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44
		469,5	13,08	12,55	74,29	462,47	76,6	6,4	501			60,77	146,57	34,24	2,01
Итого за Ужин															
Итого за день															

...инат школьного питания"
 ...рное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 ...ацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: среда
 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 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
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	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
		425	14,38	17,29	51,31	418,37	0,2	2,41	99		318,8	367,46	81,64	2,1
Итого за Завтрак														
Завтрак 2														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завтрак 2														
Обед														
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
313,24	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15	4,21	3,79	27,74	161,91	0,04	1,5	18,2		27,4	140,26	20,27	0,86
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	3,68	1,13	24	120,93	0,04		0,3		8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
		666	17,74	15,45	103,52	624,13	0,24	7,91	45,26		116,01	300,47	71,24	4,16
Итого за Обед														
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
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
		250	3,67	7,9	46,85	273,18	0,08	2,6	2,5		24,42	36,34	11,96	0,9
Итого за Полдник														
Ужин														
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
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
627,02	Чай с яблоками и с 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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
		461	21,88	16,03	57,04	453,46	0,45	1,13	25,44		114,87	265,34	82,15	6,53
Итого за Ужин														
Итого за день														

Институт школьного питания"
Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Акцион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: четверг
Неделя: 2
Неделя 2, день 9

№ 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
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
Итого за Завтрак														
Завтрак 2		430	12,51	15,63	65,84	454,07	0,26	2,54	78,56		261,66	290,59	66,74	1,96
Итого за 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														
Обед		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
57,11	Борщ из свежей капусты с картофелем.	200	2,32	2,2	9,08	65,06	0,04	7,99	0,05		30,52	40,56	19,62	0,91
291,28	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
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	3,68	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
Итого за Обед														
Полдник		650	20,92	14,69	98,47	609,47	0,2	12,15	28,97		84,69	269,14	107,19	3,97
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
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
Итого за Полдник														
Ужин		250	4	4,07	62,16	301,27	0,08	1,21	23,15		33,63	55,05	13,48	0,84
287,17	Оладьи из печени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	293,64		8,02	115,24	8,28	2,67
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин														
Итого за день														

инат школьного питания"
 ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 ацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: пятница
 Неделя 2, день 10

Сезон: Осень-Зима
 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
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
533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
		410	11,37	15,52	49,67	383,84	0,11	9,52	155,84		172,11	211,22	40,05	2,16
Итого за Завтрак														
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
		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2														
Обед														
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
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
313	Каша гречневая рассыпчатая.	130	6,27	4,46	29,78	184,34	0,16		18,4		19,07	155,7	104,22	3,49
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
		651	20,45	12,85	115,47	659,37	0,38	7,82	37,94		88,97	362,15	163,78	7,33
Итого за Обед														
Полдник														
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
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
		250	5,48	3,46	42,37	265,94	0,44	3,2	13		54,24	61,85	16,4	0,84
Итого за Полдник														
Ужин														
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
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
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
		450	20,84	8,49	70,78	442,93	0,13	2,48	60,71		49,82	125,34	55,34	2,27
			60,84	42,82	289,09	1828,58	1,09	23,92	287,49		486,14	854,56	290,57	12,7
Итого за Ужин														
Итого за день														

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	53,49	46,51	275	1731,98
1 неделя 2 день	55,06	59,87	270,82	1842,88
1 неделя 3 день	62,09	53,12	248,93	1722,1
1 неделя 4 день	49,79	57,02	264,75	1775,08
1 неделя 5 день	53,38	50,29	272,88	1757,76
2 неделя 6 день	56,8	45,83	280,83	1763,07
2 неделя 7 день	56,41	57,32	266,51	1807,69
2 неделя 8 день	57,76	57,32	266,89	1802,54
2 неделя 9 день	57,76	56,71	283,27	1766,58
2 неделя 10 день	53,59	46,6	289,09	1828,58
Итого за 10 дней	60,84	42,82	289,09	17.797,26
Среднее значение	559,21	516,09	2718,97	1780
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)	+3,5	-14	+4	-1,1

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)										Итого за день	
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %		
1 день	439,75	25	56,88	3,3	661,21	38,2	167,97	10	406,17	23,5	1731,98	100
2 день	449,89	24,4	68,2	3,7	569,97	31	344,26	18,6	410,56	22,3	1842,88	100
3 день	371,8	21,5	56,4	3,3	536,2	31,2	238,2	13,8	519,5	30,2	1722,1	100
4 день	470,25	26,5	47,72	2,7	594,93	34	279,24	15,7	359,91	20,3	1775,08	100
5 день	451,25	25	56,88	3,3	701,35	39,6	167,97	12	451,45	25,7	1757,76	100
6 день	428,97	24	41,7	2,4	521,49	29	317	18	423,08	24	1763,07	100
7 день	476	26	30,73	2	624,13	35	273,18	15	462,47	25	1807,69	100
8 день	418,37	23	33,4	2	609,47	34,4	301,27	17	453,46	25	1802,54	100
9 день	454,07	25,6	56,88	3,2	659,37	36	265,94	14,5	344,89	19,8	1766,58	100
10 день	383,84	21	76,5	4,3		36		14,5	442,93	24,2	1828,58	100
Итого за 10 дней		242		30,2		343,2		144,6		240		
Среднее значение		24,2		3		34,3		14,5		24		
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100