

ТВЕРЖДАЮ»

директор

ОО «Комбинат общественного питания
промышленного района г. о. Самара»

А. Ю. Аврискин

2024 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №12»
г.о. Самара
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 ОСЕНЬ-ЗИМА

Зимечание: 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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

Сезон: Осень

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: от 1 до 3 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	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		
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
185,65	Каша манная молочная жидкая с маслом.	150/5	4,28	5,97	22,92	162,53	0,05	0,86	33,2		90,84	80,39	14,12	0,34		
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	14,36	18,02	50,01	419,66	0,15	2,08	171,6		262,88	265,64	41,2	2,11		
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		
	Итого за Завтрак 2	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16		
Обед																
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64		
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		
376,15	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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
	Итого за Обед	541	17,8	13,55	84,11	537,3	0,19	9,12	28,82		97,11	250,19	99,38	3,94		
Уплотненный полдник																
256,35	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	6,36	2,89	2,79	62,61	0,06	1,46	34,21		31,86	114,04	27,42	0,63		
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88		
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26		
817,01	Хлеб пшеничный...	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
994	Сушки	48	3,60	7,68	33,12	216,00										
	Итого за Уплотненный полдник	468	15,63	15,76	95,66	587,01	0,3	7,04	56,53		109,25	264,8	71,99	2,87		
	Итого за день		47,88	47,37	237,95	1577,37	0,64	39,24	256,95	0,00	478,06	784,10	216,90	9,08		

ООО "Комбинат общественного питания"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Основное меню Ясли уплотненные 2024 г. День: вторник

Сезон: Осень

Возраст: от 1 до 3 лет

Неделя: 1

Неделя 1 день 2

№ ре- ц.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
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						
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						
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02				9,65	2,8	3,56	0,23						
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02			8	5,5	4,5	1,1						
	Итого за Завтрак	405,5	18,10	19,90	65,0	511,50	0,12	13,44	87,12			184,6	238,92	41,02	2,58						
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																					
99,16	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						
1 579,05	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42			15,79	37,21	12,75	1,11						
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						
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6				11,3	2,53	3,01	0,08						
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	41,8	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78						
	Итого за Обед	541	17,00	13,63	71,8	485,48	0,32	13,86	24,42			87,82	256,58	111,76	5,6						
Уплотненный полдник																					
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07						
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2			24,23	45,32	15,39	1						
393,05	Чай с сахаром и лимоном...	180/10/3,5	0,09	0,02	10,1	40,94		1,43				11,48	2,99	3,48	0,27						
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1						
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88															
	Итого за Уплотненный полдник	464	15,51	18,75	101,63	637,18	29,6	3,60	318,20			55,81	173,31	38,37	2,44						
	Итого за день	50,91	62,48	254,72	1702,36	30,01	32,90	429,74	0,00	348,26	680,81	200,15	10,97								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Неделя 1 День 3

Неделя: 1

Сезон: Осень

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																
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		
215	Омлет с зелеными горошком	160	12,87	15,68	10,30	233,80	0,10	0,5	244		123,36	229,28	23,48	2,31		
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		352	15,20	20,19	32,79	373,67	0,13	0,48	264,0		138,22	251,93	29,8	2,9		
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																
57.09	Борщ из свежей капусты с картофелем с укропом	150/1	2,19	1,53	8,35	55,93	0,03	7,04	0,04		25,49	31,68	15,56	0,71		
2.955	Тефтели мясные, соус томатный	70	5,55	5,9	8,22	108,18	0,02	0,67	16,84		6,8	43,58	7,25	0,71		
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,18	3,76	26,67	193,21	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16		
376.23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47		
817.03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44		
756.01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		561	26,25	12,58	94,74	604,83	0,44	7,71	35,28		129,93	284,65	99,8	7,27		
Уплотненный полдник																
247.04	Рыба тушеная 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	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48		
627	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	0,06	0,03	7,49	30,47		0,52			9,19	2,2	2,93	0,3		
817.01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,95	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72		
Итого за Уплотненный полдник		452	19,19	13,86	96,01	585,55	0,29	1,82	44,56		65,99	263,48	65,13	3,09		
Итого за день		60,98	46,77	233,31	1605,75	0,87	10,11	343,84	0,00	344,81	801,76	197,39	13,55			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: от 1 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
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 ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	5,18	6,46	26,56			185,1	0,1	0,99	35,3			121,62	171,24	26,03	0,65				
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		370	11,14	14,83	57,76			409,07	0,18	2,42	77,3			265,52	304,34	49,95	1,46				
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	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				
719,09	Шницель из птицы с томатным соусом	70	6,4	6,02	7,11			108,22	0,04	1,25	13,32			11,85	37,95	9,27	0,62				
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44			98,79	0,12	4,5	22,32			36,55	72,35	24,37	0,88				
376,15	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			41,8	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78				
Итого за Обед		566	18,44	13,35	68,37			475,02	0,41	16,78	38,22			144,78	315,94	93,65	5,11				
Уплотненный полдник																					
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07			131,97	0,05	0,4	0,04			18,58	64,41	10,03	0,87				
314	Каша гречневая вязкая с маслом	130	3,97	4,34	17,89			126,5	0,1		18,2			15,11	95,06	63,68	2,12				
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7			28,25		0,02				7,96	1,65	2,38	0,19				
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		452	16,10	24,3	75,26			584,06	0,34	0,42	20,74			71,08	257,46	95,82	4,75				
Итого за день			45,77	52,51	213,04			1515,87	0,93	39,62	136,26	0,00	0,00	491,30	884,51	243,48	11,47				

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: Осень

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					
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					
627.01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35					
Итого за Завтрак			384	7,11	11,23	49,86	328,95	0,12	1,61	55,3	120,85	146,02	36,83	1,36					
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																			
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом.	150/5/1	1,17	2,28	6,23	50,12	0,04	11,53	5,01		34,97	32,27	15,34	0,51					
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	Каша перловая рассыпчатая	130	3,82	3,76	27,34	158,5	0,03		18,2		24,91	133,85	17,53	0,77					
376.23	Компот из изюма.	150	0,33	0,02	20,82	84,78	0,02				19,1	19,35	7,82	0,47					
817.03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44					
756.01	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78					
Итого за Обед			566	21,89	10,39	87,67	539,45	0,20	13,98	63,12	108,64	303,57	91,09	3,73					
Уплотненный полдник																			
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35					
206.02	Макаронные отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9					
797.07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09					
817.04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22					
615	Запеканка "Лакомка"	70	12,16	8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52					
Итого за Уплотненный полдник			485	23,32	20,28	79,35	593,27	76,62	5	558,68	142,87	266,58	43,99	2,08					
Итого за день			52,62	42,10	233,18	1529,87	76,96	22,59	677,10	0,00	392,36	728,17	180,91	7,57					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Неделя 2 день 6

Сезон: Осень

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							
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12							
185,7	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	4,83	7,07	20,98	166,87	0,12	0,81	32,5		93,97	133,57	39,26	0,94							
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	14,91	19,12	48,07	424	0,22	2,03	170,9		266,01	318,82	66,34	2,71							
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							
305,12	Котлеты 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							
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12							
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09							
817,04	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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78							
	Итого за Обед	571	17,46	14,11	70,64	487,27	0,32	8,01	38,92		73,03	232,76	109,55	5,08							
Уплотненный полдник																					
261,07	Тестели рыбные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45							
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88							
382,07	Кисель из натурального сока сливочным.	150	0,14	0,09	24,43	99,09	0,01	0,9			17,38	11,18	5,17	0,21							
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44							
994	Сушки	48	3,60	7,68	33,12	216,00															
	Итого за Уплотненный полдник	458	17,29	16,3	100,76	618,76	0,21	5,73	35,54		90,01	195,95	54,61	1,98							
	Итого за день		50,00	49,65	229,24	1571,73	0,76	15,87	245,36	0,00	439,72	749,23	233,20	10,09							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Неделя 2 день 7

Сезон: Осень

Возраст: от 1 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	4	5	6	8										9	10	11	12
1	2	3						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					
776	Запеканка из творога с рисом и молоком стуженным	100/10	14,39	10,35	23,31			243,95	0,04	0,28	57,77		147,34	190,88	22,81	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					
Итого за Завтрак			365	17,11	14,9	52,21		411,38	0,08	1,03	77,77		172,86	229,4	40,58	1,49					
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																					
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					
291,28	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					
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15			56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94					
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			571	20,94	14,18	101,86		618,86	0,22	8,90	28,92		99,48	280,53	107,24	4,5					
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	Макарони 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 сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,21			41,5		2,83			12,88	3,76	3,9	0,29					
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18			90,7	0,11				20	65	14	1,1					
996,02	Печенье "К кофе"	50	4,16	8,88	38,33			249,88													
Итого за Уплотненный полдник			472,0	15,94	19,37	104,08		654,42	46,07	5,00	317,00		63,60	177,92	39,33	2,50					
Итого за день			54,29	48,65	274,45			1752,86	46,39	16,93	423,69	0,00	355,94	699,85	196,15	8,92					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

Неделя: 2

Сезон: Осень

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	(г)	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	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																	
577.03	Напиток из вишни	100	0,08	0,02	8,55			34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07	
Итого за Завтрак 2			100	0,08	0,02	8,55		34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07	
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	
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	
464	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	3,64	3,56	17,65			117,2	0,1		18,37		19,14	77,3	28,02	0,92	
372.03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49			87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85	
817.01	Хлеб пшеничный..	30	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			41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78	
Итого за Обед			581	15,89	13,98	80,02		517,11	0,34	8,1	43,07		99,56	253,2	77,01	4,66	
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..	150/7	0,04	0,01	7			28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19	
817.01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18			90,7	0,11				20	65	14	1,1	
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			437	15,78	22,40	69,36		542,3	0,3	25,42	20,07		147,08	231,86	60,52	4,41	
Итого за день			44,8	52,2	201,9			1464,2	0,9	37,2	153,1	0,0	520,1	805,4	205,9	10,9	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

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

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Сезон: Осень

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																					
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							
185,71	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом.	150/5	5,26	6,63	26,45	186,51	0,14	0,82	32,6		90,62	127,58	34,22	0,91							
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19							
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1							
	Итого за Завтрак	397	7,79	11,34	53,84	348,58	0,19	6,62	52,62		113,48	155,73	45	2,57							
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																					
57,15	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	2,17	1,52	8,29	55,52	0,03	6,04	0,04		23,26	30,75	14,86	0,69							
1 579,05	Биточки "Детские" с соусом томатным	70	7,14	6,93	7,3	120,13	0,04	0,38	7,42		15,79	37,21	12,75	1,11							
344	Рагу из овощей	130	2,44	5,55	12,99	111,67	0,06	10,78	0,05		42,96	54,73	25,91	1							
797,06	Напиток клюквенный Школьный..	150	0,04	0,01	11,49	46,21	1,08				8,13	0,79	2,59	0,08							
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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78							
	Итого за Обед	550	15,87	15,10	64,8	466,03	0,28	18,3	7,71		117,14	220,08	79,5	4,76							
Уплотненный полдник																					
287,17	Оладьи из печени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	3293,64		8,02	115,24	8,28	2,67							
205	Макароны 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							
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							
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							
	Итого за Уплотненный полдник	450	17,69	12,42	89,1	542,5	0,33	17,03	3333,59		64,91	251,47	40,76	5,05							
	Итого за день		41,69	39,00	217,46	1398,83	0,81	42,03	3393,92	0,00	306,20	628,98	167,97	12,70							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	5	4		В1	С	А	Е	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 варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12							
185,72	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,52	5,97	24,85	167,21	0,04	0,86	33,2		88,14	95,04	21,35	0,35							
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23							
Итого за Завтрак		390,5	10,97	15,09	47,9	371,21	0,10	7,88	153,2		154,91	198,64	37,49	2,07							
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																					
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							
302,16	Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17		44,2	111,71	35,76	1,53							
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	41,8	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78							
Итого за Обед		551	16,08	9,36	75,46	449,80	0,34	15,28	23,37		107,30	273,1	83,84	4,5							
Уплотненный полдник																					
305,13	Биточки 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	Гороховое пюре с маслом	130	13,18	3,76	26,67	193,21	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16							
579,01	Напиток из апельсина	150	0,03	0,02	12,28	49,42		1,95			11,24	3,75	4,67	0,32							
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1							
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							
Итого за Уплотненный полдник		430	27,53	15,27	89,62	646,22	0,87	2,83	51,72		142,50	295,23	91,01	6,9							
Итого за день		54,88	39,92	229,26	1535,43	1,33	27,99	228,29	0,00	424,71	778,97	221,34	13,89								

Составил _____ Технолог

Утвердил _____

М.П.