

ТВЕРЖДАЮ»

директор

ОО «Комбинат общественного питания  
комбинат городского района г.о. Самара»

А. Ю. Аврискин

2024 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

С 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК)

ПЕРИОД ОСЕНЬ-ЗИМА

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20



ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

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

Неделя 1 день 2

Сезон: Осень

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	4	5	6	8										9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
1.02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37							
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							
1.533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31							
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								
<b>Итого за Завтрак</b>																					
		425	18,12	19,91	66,4	517,39	0,12	14,91	87,12		186,7	239,74	41,88	2,66							
<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>																					
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							
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	130	3,97	4,34	17,89	126,5 *	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12							
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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1							
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17							
<b>Итого за Обед</b>																					
		641	18,2	14,54	80,29	524,95	0,36	11,39	25,92		98,24	291,65	128,12	6,54							
<b>Уплотненный полдник</b>																					
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							
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33							
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44							
996,02	Печенье "К кофе"	50	4,16	8,88	38,33	249,88															
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																					
		500	16,48	19,03	108,80	672,29	29,48	5,8	318,20		46,98	135,77	30,94	1,84							
<b>Итого за день</b>																					
		53,06	53,68	271,82	1782,83	29,98	34,10	431,24	0,00	351,95	679,16	209,94	11,44								



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37			
185,68	Каша ячневая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,4	6,86	34,6	225,74	0,13	1,11	37		141,11	212,43	32,44	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	12,36	15,23	65,8	449,71	0,21	2,54	79		285,01	345,53	56,36	1,65			
<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>																	
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89			
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			
376,13	Компот из сухофруктов.	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12			
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44			
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
<b>Итого за Обед</b>		666	20,15	14,84	87,11	562,69	0,36	13,48	41,46		142,45	277,92	87,66	5,12			
<b>Уплотненный полдник</b>																	
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 сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45			
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43			
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1			
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		515	16,48	24,36	87,55	635,44	0,36	3	23,54		80,44	275,44	109,47	5,32			
<b>Итого за день</b>		49,08	54,47	252,11	1695,56	0,93	39,02	144			517,82	905,66	257,55	12,24			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Неделя 1 день 5

Сезон: Осень

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37							
175,23	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	200/5	5,8	7,16	33,12	220,12	0,12	1,11	37		116,29	146,39	36,7	0,82							
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							
<b>Итого за Завтрак</b>																					
		434	8,16	11,7	57,2	366,74	0,15	1,73	57		134,21	170,03	44,11	1,54							
<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>																					
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,51	2,8	6,86	58,68	0,05	15,16	5,02		44,14	41,61	20,04	0,66							
277,11	Гуляш из филе птицы	70	10,07	3,25	2,91	81,17	0,03	2,51	34,18		14,66	54,64	31,6	0,7							
313	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	4,33	31,54	182,81	0,04		21		27,84	154,25	20,17	0,89							
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							
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56							
<b>Итого за Обед</b>																					
		686	22,71	12,01	108,88	634,49	0,26	17,67	60,60		131,6	362,92	105,60	4,82							
<b>Уплотненный полдник</b>																					
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35							
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9							
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1							
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44							
615	Залезанка "Лакомка"	70	12,16	8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52							
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																					
		525	25,17	20,85	92,88	659,89	76,64	5,14	558,68		148,04	279,68	47,15	2,31							
<b>Итого за день</b>																					
		56,34	44,76	275,26	1729,32	77,07	26,54	676,28	0,00	433,82	824,63	205,86	9,07								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Неделя 2 день 6

Сезон: Осень

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			(г)							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	6	5	4											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
1.02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37					
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12					
185,7	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.	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	14,93	19,13	51,07	436,17	0,22	2,04	170,9		267,42	319,64	66,96	2,8					
<b>Завтрак 2</b>																			
398.05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32					
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32					
<b>Обед</b>																			
81,11	Суп картофельный с горохом 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					
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					
817.03	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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56					
	<b>Итого за Обед</b>	661	22,08	15,5	98,92	623,59	0,41	9,16	39,12		87,21	294,66	129,05	6,46					
<b>Уплотненный полдник</b>																			
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					
382,04	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					
817.03	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													
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	508	17,34	16,31	108,90	651,79	0,21	6,03	35,54		95,79	199,67	56,33	2,06					
	<b>Итого за день</b>	54,69	51,08	268,66	1753,25	0,85	17,33	245,56	0,00	461,09	815,67	255,04	11,64						

ООО "Комбинат общественного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: Осень

Возраст: 3-7 лет

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

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe																						
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13	14	15																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
<b>Завтрак</b>																																							
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37																									
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3																									
776	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	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)	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>	401	17,31	14,91	55,02	423,51	0,09	1,39	77,77		176,87	237,17	45,96	1,61																									
<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>																																							
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81																									
291,28	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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56																									
	<b>Итого за Обед</b>	661	22,40	14,93	113,20	676,81	0,27	10,5	29,02		114,02	311,89	118,43	5,29																									
<b>Уплотненный полдник</b>																																							
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35																									
206,02	Макаронные отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9																									
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34																									
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44																									
996,02	Печенье "К кофе"	50	4,16	8,88	38,33	249,88																																	
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	505	17,2	21,44	111,06	706,16	76,60	13	501,00		60,0	146,58	34,9	2,03																									
	<b>Итого за день</b>	57,24	51,48	295,68	1874,68	76,98	26,93	607,79	0,00	370,87	707,64	208,33	9,33																										



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Сезон: Осень

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	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44			
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,11	0,91	36		174,8	174,36	52,22	1,22			
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44			
<b>Итого за Завтрак</b>			14,38	17,29	51,31	418,37	0,2	2,41	99		318,8	367,46	81,64	2,1			
<b>Завтрак 2</b>																	
577,03	Напиток из вишни	100	0,08	0,02	8,55	34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07			
<b>Итого за Завтрак 2</b>			0,08	0,02	8,55	34,7		1,5			8,79	3	3,68	0,07			
<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	Колбки 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			
817,03	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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56			
<b>Итого за Обед</b>			17,39	15,29	100,72	610,09	0,32	9,83	45,53		105,32	254,21	83,62	4,89			
<b>Уплотненный полдник</b>																	
831	Бигус с сосисками	200	9,29	16,67	14,3	244,27	0,08	25,4	0,07		107	133,24	38,51	2,14			
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43			
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5			
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			17,10	25,84	88,13	653,48	0,21	28,00	2,57		140,42	198,83	56,8	3,54			
<b>Итого за день</b>			49,0	58,4	248,7	1716,6	0,7	41,7	147,1	0,0	573,3	823,5	225,7	10,6			

ООО "Комбинат общественного питания"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Рацион: Основное меню Сады Уплотненные 2024 г. День: четверг

Сезон: Осень  
 Возраст: 3-7 лет

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			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe						
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13	14	15
1	2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																							
1.02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20				6,9	21	3,9	0,37							
185,71	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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03					10,95	2,47	3,36	0,28							
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								
<b>Итого за Завтрак</b>		430	7,81	11,35	56,84	360,75	0,19	6,63	52,62				116,47	156,55	45,98	2,66							
<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>																							
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							
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							
797,08	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							
<b>Итого за Обед</b>		650	17,57	16,1	81,26	540,2	0,23	20,44	7,82				117,6	206,85	81,10	5							
<b>Уплотненный полдник</b>																							
287,24	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	Макаронные отварные с маслом	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21				16,21	36,37	10,98	0,79							
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84					14,46	2,11	3,41	0,1							
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							
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	18,81	13,3	101,24	599,91	0,35	17,43	3337,79				69,16	258,87	43,26	5,21							
<b>Итого за день</b>			44,53	40,92	249,11	1542,55	0,78	44,60	3398,23	0,00			313,91	623,97	173,04	12,91							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Неделя: 2 день10

Сезон: Осень

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6										8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
1.02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37					
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12					
185,72	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					
1 533,02	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31					
<b>Итого за Завтрак</b>		420	10,99	15,1	49,31	377,10	0,10	9,35	153,2		157,01	199,46	38,35	2,15					
<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>																			
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					
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					
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57					
817,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1					
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3			10,5	47,4	14,1	1,17					
<b>Итого за Обед</b>		641	17,63	9,97	91,10	524,66	0,38	16,79	23,47		118,33	307,35	95,43	5,22					
<b>Уплотненный полдник</b>																			
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	150	15,21	4,38	30,77	222,93	0,33		21		73,31	152,82	62,5	4,8					
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43					
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44					
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					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		510	30,49	16,2	114,03	723,29	0,84	3,48	54,52		144,02	277,86	92,50	6,98					
<b>Итого за день</b>			59,41	41,44	270,74	1693,25	1,34	31,62	231,19	0,00	439,36	796,67	235,28	14,75					

Составил \_\_\_\_\_ Технолог 1

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.