

ТВЕРЖДАЮ»

Директор

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

А. Ю. Аврискин А. Ю. Аврискин

15 » мая 2025 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ № 12

Ринаримова Д.В.

«15» мая 2025 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 ВЕСНА-ЛЕТО

Согласовано с родителями:

Мурзина Мур-

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

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г. День: понедельник

Сезон: Весна-лето

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
185,65	Каша манная молочная жидкая со сливочным 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
394,03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
		410	14,38	18,03	50,22	420,67	0,15	2,09	171,6		264,2	266,46	41,82	2,19
Итого за Завтрак														
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1
Итого за Завтрак 2														
Обед														
82,28	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			18,07	52,52	20,16	0,83
291,43	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
817,01	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
		631	20,6	14,41	97,51	609,78	0,31	10,83	28,82		119,53	317,21	115,54	5,19
Итого за Обед														
Уплотненный полдник														
268,66	Суфле рыбное	70	11,14	4,23	4,52	100,71	0,05	0,23	44,19		48,07	142,79	26,53	0,65
312,37	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек.	150	3,35	4,25	17,94	123,41	0,14	6,5	22,32		40,55	84,75	28,57	1,02
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
1 280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
		510	21,24	26,03	102,63	729,85	0,29	7,93	66,51		127,33	293,25	72,32	2,76
Итого за Уплотненный полдник														
Итого за день														
			59,12	60,97	254,56	1811,2	0,77	21,15	286,93		635,06	968,92	243,68	10,24

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г. День: вторник

Сезон: Весна-лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя 1 день 2

№ 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														
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
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
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
		425	10,74	13,21	43,27	334,93	0,12	9,47	77		182,46	218,83	34,5	1,15
Итого за Завтрак														
Завтрак 2														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Завтрак 2														
Обед														
33,02	Салат из свёклы отварной	50	0,71	3,04	3,97	46,08	0,01	3,88			17,05	19,46	9,92	0,65
99,29	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком	200/1/1	3,21	2,11	9,24	68,79	0,06	9,05			25,24	43,66	18,4	0,68
305,12	Котлеты куриные с томатным соусом.	70	6,23	7,43	7,37	121,26	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
464	Каша пшеничная вязкая	150	4,31	5,08	24,76	162	0,12		21,2		22,09	89,19	32,33	1,06
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
		712	19,21	18,83	92,34	615,67	0,39	15,95	42,02		119,38	307,4	103,48	5,66
Итого за Обед														
Уплотненный полдник														
230,17	Вареники ленивые отварные со сметаной.	150	20,78	12,98	20,73	282,86	0,07	0,31	94,32		139,44	211,07	22,96	0,69
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
		480	26,88	29,97	90,69	740,02	0,25	7,52	94,52		187,08	319,18	51,76	3,62
Итого за Уплотненный полдник														
Итого за день														
			57,13	62,21	242,6	1758,82	0,78	34,94	213,54		508,92	857,41	198,74	10,83

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г. День: среда

Сезон: Весна-лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя 1 день 3

№ 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
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185,3	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом .	200/5	6,35	7,84	29,45	213,76	0,15	1,31	40,16		136,2	161,26	39,6	0,96
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
		480	15,1	19,66	53,45	451,14	0,22	1,47	190,76		204,33	292	55,2	2,78
Итого за Завтрак														
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														
57,26	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	1,58	2,79	11,51	77,51	0,04	9,11	5,05		46,15	45,54	22,67	0,95
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
376,22	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
		647	25,41	13,62	103,49	638,2	0,54	9,78	40,39		169,92	357,18	121,58	8,66
Итого за Обед														
Уплотненный полдник														
1 184,03	Кнели рыбные с соусом сметанным	75	8,35	3,25	4,09	79,12	0,03	0,14	24,15		25,71	74,54	15,24	0,28
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2		5,57	62	21,63	0,55
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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
		515	19,42	12,03	111,81	633,34	0,17	4,1	57,65		66,21	195,91	52,47	2,09
Итого за Уплотненный полдник														
Итого за день														
			60,27	45,45	278,52	1764,38	0,94	15,45	288,8		451,13	846,79	231,95	13,85

Сезон: Весна-лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г. День: четверг							Возраст: 3-7 лет							
Неделя: 1														
Неделя 1 день 4		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		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	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
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
		425	12,4	18,85	65,86	482,69	0,21	2,54	99		286,21	347,03	56,36	1,66
Итого за Завтрак														
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
		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2														
Обед														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
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
259,68	Жаркое по-домашнему из цыплят..	200	10,06	13,98	19,35	243,46	0,12	3,5	17,34		25,12	137,87	36,96	1,73
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
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
		706	21	20,64	85,27	610,89	0,41	13,43	23,27		147,29	372,04	115,75	6,43
Итого за Обед														
Уплотненный полдник														
831,03	Бигус с сосисками .	205	9,29	16,67	14,27	244,27	0,08	25,4	0,07		107	133,24	38,51	2,14
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
469	Бупочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
		495	16,64	25,7	85,12	638,38	0,2	28	2,57		139,42	195,58	56,07	3,48
Итого за Уплотненный полдник														
Итого за день														
			50,13	65,23	247,9	1779,68	0,82	63,97	124,84		582,84	921,42	232,24	11,72

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г. День: пятница

Сезон: Весна-лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя 1 день 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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
175,23	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,8	7,16	33,12	220,12	0,12	1,11	37		116,29	146,39	36,7	0,82
627,05	Чай с яблоками и сахаром.	180/6	0,07	0,04	7,79	31,8		0,62			10,99	2,64	3,51	0,35
		426	8,16	11,7	56,4	363,54	0,15	1,73	57		134,18	170,03	44,11	1,54
Итого за Завтрак														
Завтрак 2														
401	Питьевой йогурт.	100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20		122	96	15	0,1
		100	5	3,2	3,5	62,8	0,04	0,6	20		122	96	15	0,1
Итого за Завтрак 2														
Обед														
67,16	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	1,46	2,79	7,83	62,27	0,05	14,87	5,02		43,49	38,19	19,36	0,62
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
313,39	Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная	150	4,18	3,84	28,98	167,2	0,03	0,96	18,2		32,69	139,19	19,73	0,76
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
		687	19,49	15,19	111,68	661,43	0,26	16,21	31,04		136,9	327,01	85,63	5,06
Итого за Обед														
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	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
797,07	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
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
		505	25,16	20,85	91,35	653,73	76,64	5	558,68		146,87	279,58	46,79	2,3
Итого за Уплотненный полдник														
Итого за день														
			57,81	50,94	262,93	1741,5	77,09	23,54	666,72		539,95	872,62	191,53	9

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г. День: понедельник

Сезон: Весна-лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185,69	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом.	200/5	6,32	8,35	27,94	212,19	0,16	1,14	37,6		129,3	180,65	52,62	1,24
394,03	Чай с молоком.	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		425	11,38	19,43	55,02	440,47	0,23	2,37	96		253,64	288,42	71,64	1,98
Завтрак 2														
400,01	Молоко кипяченое...	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Итого за Завтрак 2		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
Обед														
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,12	2,27	14,22	97,85	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		701	21,66	17,52	94,17	621,11	0,5	11,36	39,23		115,33	361,21	153,82	7,54
Уплотненный полдник														
1 415,06	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом.	80	6,09	4,59	5,9	89,23	0,04	0,42	18,4		24,56	78,47	18,74	0,45
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	3,13	3,91	19,51	125,74	0,09	0,38	18,21		39,58	61,61	20,2	0,61
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
1 280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
Итого за Уплотненный полдник		512	15,51	23,44	101,82	680,27	0,18	2	36,61		95,3	180,98	51,43	1,79
Итого за день			51,6	63,11	256,06	1798,73	0,95	17,03	191,84		584,27	920,61	290,89	11,41

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г. День: вторник

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Сезон: Весна-лето

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
1 535,02	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	150	17,15	12,9	25,16	285,34	0,05	0,42	66,63		160,61	220,06	25,79	0,78
392,19	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		405	24,58	22,02	48,14	489,06	0,11	0,45	186,63		228,6	323,33	41,73	2,54
Завтрак 2														
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
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
302,22	Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным	200	9,08	6,6	17,71	166,56	0,11	9,33	23,17		45,4	110,62	35,76	1,55
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		651	17,63	10,21	87,41	512,06	0,38	17	23,57		145,59	307,28	97,84	6,14
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	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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		495	15,52	26,52	106,33	726,09	76,72	5	576,01		81,46	218,16	46,75	2,94
Итого за день			58,13	59,15	251,68	1771,61	77,24	29,45	786,21		471,65	859,77	195,32	13,82

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г. День: среда

Сезон: Весна-лето

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
94	Суп молочный с гречневой крупой	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
Итого за Завтрак		425	14,38	17,29	51,31	418,37	0,2	2,41	99		318,8	367,46	81,64	2,1
Завтрак 2														
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак 2		100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Обед														
85,09	Суп картофельный на бульоне с клецками и укропом	200/1	3,85	3,12	12,21	92,31	0,07	5,66	9,12		25,02	47,31	16,5	0,61
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,52	8,2	6,51	121,96	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
464,08	Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервированный	150	4,31	4,44	22,53	147,32	0,09	2	18,36		22,92	88,8	31,9	1,04
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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		671	19,69	17,34	96,51	620,9	0,38	8,41	45,52		118,6	303,81	94,1	5,39
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
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
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
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		505	15,61	25,81	86,45	643,81	0,24	14,18	2,59		96,5	182,48	54,62	2,93
Итого за день			50,58	60,64	242,37	1720,88	0,86	85	147,11		567,9	876,75	243,36	10,72

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г. День: четверг

Сезон: Весна-лето

Возраст: 3-7 лет

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

№ 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
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
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		420	7,73	11,73	53,34	349,85	0,1	1,34	60,16		151,81	147,67	31,06	1,59
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,27	Борщ из свежей капусты на бульоне с картофелем, сметаной, укропом и чесноком	200/5/1/1	3,08	2,79	11,51	83,47	0,04	9,11	5,05		38,95	45,54	21,07	0,95
291,45	Плов из птицы с кукурузой консервированной	200	11,38	16,66	39,24	352,42	0,08	2,92	16,38		32,08	153,55	40,77	1,2
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		657	20,13	20,9	102,64	679,22	0,21	13,32	21,73		99,37	273,44	84,66	3,85
Уплотненный полдник														
287,28	Оладьи из печени с соусом томатным	70	8,13	4,67	4,04	90,71	0,14	16,76	4108,02		7,8	141,46	9,23	3,28
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
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
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		500	19,24	13,99	104,83	622,27	0,45	17,97	4152,17		78,87	371,2	110,19	7,67
Итого за день			49,8	49,12	271,61	1727,84	0,79	33,53	4254,06		451,05	886,31	240,91	13,21

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2025 г. День: пятница

Сезон: Весна-лето

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
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
Итого за Завтрак		430	12,31	17,8	50,33	410,76	0,11	9,48	183,8		157,15	226,93	38,01	2,21
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	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	3,6	2,95	16,44	106,71	0,08	7,08	5		25,1	63,07	22,63	0,86
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
199,22	Гороховое пюре, салат из лука репчатого	145	13,52	5,03	28,4	212,95	0,29	1,5	18,4		68,18	140,77	56,23	4,28
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	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		641	27,81	15,73	95,81	643,76	0,5	8,96	31,02		143	308,87	113,2	7,82
Уплотненный полдник														
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
205	Макароны отварные с маслом	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
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
Итого за Уплотненный полдник		510	24,64	12,2	112,96	660,24	0,56	5,31	68,18		90,57	177,86	63,46	3,05
Итого за день			65,06	45,93	275,4	1782,96	1,19	25,75	283		410,72	725,66	223,67	13,48