

Директор
ОО «Комбинат общественного питания»
Ильинский район г.о. Самара
Должников А.Ю. Аврискин



2025 г.

2025

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М.П. Могильный 2012 г.; 2017 г.; Методические рекомендации МР 2.4.01162-19) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное десятидневное меню 2025Уплотн. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 1-ый день

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	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
185,65	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	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		370	9,30	13,43	49,94		357,83	0,12	2,09	71,6		213,98	186,66	33,14	1,1
Завтрак 2															
664,02	Напиток из черной 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	200/1	2,21	2,28	18,35		102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
244,00	Плов с отварной говядиной	185	12,80	12,63	35,2		305,79	0,05	0,18			21,19	151,98	38,75	1,81
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
Итого за Обед		616	19,14	16,00	95,24		609,17	0,29	8,14	0,20		121,19	314,96	90,94	5,64
Уплотненный полдник															
245	Рыба припущенная с луком	50	10,78	3,37	0,17		74,13	0,08	0,27	18,3		12,16	78,1	12,42	0,32
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	150	3,16	4,87	14,36		113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01
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
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33		249,88								
Итого за Уплотненный полдник		490	21,97	18,37	109,43		690,97	0,27	6,66	44,04		84,90	202,33	52,99	2,1
Итого за день			50,50	47,84	262,78		1691,37	0,68	37,89	115,84	0,00	428,89	707,42	181,40	8,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025уплотн. День: вторник

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

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	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
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
Итого за Завтрак		425	10,74	13,21	43,27		334,93	0,12	9,47	77		182,46	218,83	34,5	1,15
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															
52	Салат из свежкл отварной.	50	0,71	3,04	3,97		46,08	0,01	3,88			20,73	20,21	10,14	0,68
99,29	Суп овощной 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
268,59	Биточки из говядины с соусом томатным.	80	7,39	6,96	9,65		130,80	0,03	0,73	1,94		14,14	77,05	11,94	1,28
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
387,06	Напиток из апельсина.	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
Итого за Обед		722	20,41	17,68	90,49		602,80	0,38	16,00	23,24		121,54	367,51	147,7	7,74
Уплотненный полдник															
238,14	Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким	160	15,53	15,18	37,35		348,14	0,07	0,64	67,1		160,08	209,62	29,06	0,88
392,03	Чай с повидлом.	200/20	0,15	0,02	13,02		52,86		0,13			13,55	4,52	4,88	0,53
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	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
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		510	22,33	21,12	103,36		692,98	0,35	6,6	87,12		213,75	316,61	58,07	4,59
Итого за день			53,78	52,21	253,42		1698,91	0,87	34,02	187,36	0,00	537,75	914,95	249,24	13,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025уплотн. День: среда

1-ая неделя 3-ий день

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

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			B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																	
54	Икра морковная.	60	1,02	2,82	5,23		50,38	0,03	2,6	0,13			19,35	33,06	19,64	0,51	
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	
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01		32,5		0,03				11,04	2,72	3,49	0,29	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24		120,93	0,04					8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		450	9,12	8,37	57,87		343,40	0,19	2,67	21,1			55,8	171,47	102,21	3,69	
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																	
57,26	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	
199,22	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	
664,10	Напиток фруктовый	180	0,19	0,08	14,85		60,9	0,01	38				18,85	6,24	7,78	0,29	
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		662	25,55	14,95	95,08		617,14	0,52	49,28	40,59			170,48	348,53	122,03	8,50	
Уплотненный полдник																	
247	Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17		106,42	0,09	1,18	14,66			19,39	111,21	22,85	0,49	
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69		190,26	0,03		27,2			5,57	62	21,63	0,55	
392,19	Чай с сахаром .	180	0,06	0,02	7,21		29,26		0,03				10,87	2,47	3,36	0,27	
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	
Итого за Уплотненный полдник		500	20,7	15,37	101,84		628,41	0,23	1,33	48,16			56,30	232,94	60,03	2,5	
Итого за день			55,68	38,83	264,56		1630,65	0,95	53,38	109,88	0,00		293,28	754,64	286,97	14,98	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025 Булпонт. День: четверг

1-ая неделя 4-ый день

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

№ 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	
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	
Итого за Завтрак		420	12,36	15,23	65,8		449,71	0,21	2,54	79,00		285,01	345,53	56,36	1,65	
Завтрак 2																
664,07	Напиток фруктовый	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																
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	
276,00	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,29	10,99	20,68		234,79	0,14	8,6	0,08		23,86	159,63	41,32	2,66	
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	16,98		80,5	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61	
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		636	24,3	15,35	82,24		572,57	0,43	16,65	5,90		118,61	378,67	117,24	6,43	
Уплотненный полдник																
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	
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	
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01		32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29	
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	17,07	24,41	82,30		617,21	0,27	0,43	27,94		62,6	220,03	88,53	4,19	
Итого за день			53,79	55,03	238,51		1672,89	0,91	40,62	112,84	0,00	475,02	947,70	266,46	12,43	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025уплотн. День: пятница

1-ая неделя 5-ый день

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Применение 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	
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	
Итого за Завтрак		426	8,16	11,7	56,4		363,54	0,15	1,73	57		134,18	170,03	44,11	1,54	
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																
67,16	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	
241,01	Говядина отварная	50	13,95	7,63			124,47	0,02				15,61	107,41	14,0	1,8	
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	
Итого за Обед		667	26,30	15,89	104,38		665,77	0,24	15,83	23,62		136,7	397,21	86,87	5,74	
Уплотненный полдник																
268,59	Биточки из говядины с соусом томатным.	80	7,39	6,96	9,65		130,80	0,03	0,73	1,94		14,14	77,05	11,94	1,28	
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	
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01		32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24		120,93	0,04				8	26	5,6	0,44	
1424	Ватрушка с творогом	50	6,34	3,5	20,73		139,51	0,08	0,09	16,8		38,97	68,37	8,9	0,49	
Итого за Уплотненный полдник		520	23,01	15,96	96,57		622,00	0,21	0,85	39,74		88,36	210,51	40,91	3,29	
Итого за день			57,77	43,75	273,65		1719,51	0,62	20,41	120,36	0,00	379,26	789,75	180,89	10,97	

ООО "Комбинат общественного питания"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025уплотн. День: вторник
2-ая неделя 7-ой день

Сезон: Осень-Зима
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	
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			365	19,50	17,42	47,86	426,22	0,08	0,45	86,63		178,4	243,53	33,05	1,42	
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																
576,03	Суп полевой с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14		97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81	
276,00	Жаркое по-домашнему из говядины	180	13,29	10,99	20,68		234,79	0,14	8,6	0,08		23,86	159,63	41,32	2,66	
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			631	21,84	14,60	90,38	580,29	0,41	16,2	0,48		124,05	356,29	103,40	7,25	
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	
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01		32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29	
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									
Итого за Уплотненный полдник			505	17,2	21,43	109,42	699,35	76,60	4	501,00		58,0	145,28	33,5	1,98	
Итого за день				61,23	55,95	258,46	1782,36	77,12	21,18	608,11	0,00	481,39	839,10	184,97	10,75	

ООО "Комбинат общественного питания"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Основное десятидневное меню 2025уплотн. День: среда
 2-ая неделя 8-ой день
 Недела: 2
 Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 3-7 лет
 Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ 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																
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	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																
85,06	Суп картофельный с укропом	200/1	2,09	2,89	11,46	80,25	0,07	5,66	9,12			33,45	47,31	18,37	0,61	
241,01	Говядина отварная	50	13,95	7,63		124,47	0,02					15,61	107,41	14,0	1,8	
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	
664,10	Напиток фруктовый	180	0,19	0,08	14,85	60,9	0,01	38				18,85	6,24	7,78	0,29	
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		661	25,94	16,37	85,42	592,84	0,37	45,66	27,88			124,8	377,96	104,8	6,39	
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	
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03				11,04	2,72	3,49	0,29	
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	
Итого за Уплотненный полдник		500	17,13	25,84	79,59	619,44	0,21	25,43	2,57			136,47	196,55	54,03	3,40	
Итого за день			57,85	59,90	226,12	1675,05	0,81	80,50	129,45	0,00		596,10	952,97	249,51	14,09	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025уплотн. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

2-ая неделя 9-ый день

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	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
392.18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01		32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
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		440	7,82	11,35	54,85		352,83	0,19	6,63	52,62		116,56	156,8	46,11	2,67
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															
57.27	Борщ из свежей капусты 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
244.00	Плов с отварной говядиной	185	12,80	12,63	35,2		305,79	0,05	0,18			21,19	151,98	38,75	1,81
797.08	Напиток клюквенный школьный	180	0,04	0,02	13,79		55,5		1,29			9,84	0,95	3,12	0,09
817.01	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		642	21,32	16,77	97,1		624,66	0,27	10,58	5,45		104,0	326,67	95,74	5,51
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
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
646.09	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
Итого за Уплотненный полдник		500	17,6	13,32	87,69		541,24	0,41	17,43	3337,8		70,39	332,2	105,76	6,87
Итого за день			47,11	41,58	249,42		1560,43	0,88	34,74	3395,86	0,00	301,60	817,36	250,31	15,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2025уплотн. День: пятница

2-ая неделя 10-ый день

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

2-ая неделя 10-ый день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(г)		B1	C	A	E	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
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		420	8,19	11,69	57,30		367,17	0,15	9,60		57,0		134,94	171,01	45,02	1,5
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																
76,15	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
268,59	Биточки из говядины с соусом томатным.	80	7,39	6,96	9,65		130,80	0,03	0,73		1,94		14,14	77,05	11,94	1,28
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		646	27,93	15,01	97,98		646,44	0,5	9,29		20,54		137,0	345,66	111,94	7,98
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
817,03	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		505	18,33	16,0	113,72		671,97	77,03	5,20		514,00		94,55	199,46	42,54	2,48
Итого за день			54,75	42,87	285,30		1753,78	77,69	26,09		591,54	0,00	386,44	728,13	208,50	12,36