

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
 Т. Н. Аврисина
« 10 » августа 2023 г.

Заведующий МБДОУ « 407 »
Иванова И.Е.
« 04 » 09 2023 г.

с 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)

/ ПЕРИОД: ОСЕНЬ - ЗИМА/

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

Режим	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Уплотнённый полдник	
Неделя 2 День 6	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из шиповника	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Тефтели рыбные тушёные с соусом	90
	Каша геркулесовая молочная жидкая	200/5			Шницель из птицы с томатным соусом	80	Пюре картофельное с маслом сливочным	130
	Чай с молоком	180/10			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Кисель фруктово-ягодный (вишня)	200
					Напиток клюквенный «Школьный»	180	Хлеб пшеничный	30
				Хлеб ржаной.	30	Гренки из батона	40	
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из лимонов свежих	100	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	Икра кабачковая	50
	Салат из моркови с сахаром	30			Птица тушёная с овощами со свежим огурцом	200	Макароны отварные с сыром, с маслом	165
	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150			Компот из сухофруктов	180	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5
	Чай с сахаром	180/10			Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	20
				Хлеб ржаной.	30	Печенье «Детское»	50	
Неделя 2 День 8	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Напиток из чёрной смородины.	100	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Суп молочный с гречневой крупой	200			Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Гороховое пюре с маслом	130
	Какао напиток с молоком	180			Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком	130/15	Чай с яблоками и сахаром	180/8/6
					Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	30
				Хлеб пшеничный	40	Булочка «Домашняя»	50	
				Хлеб ржаной.	30			
Неделя 2 День 9	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Молоко кипяченое..	100	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	Оладьи из печени с соусом томатным	70
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5			Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Пюре картофельное с маслом сливочным	130
	Чай с молоком	180			Напиток клюквенный Школьный	180	Кисель из натурального сока	200
					Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30
				Хлеб ржаной.	30	Булочка «Вкусная»	50	
Неделя 2 День 10	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток кисломолочный Снежок	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Гуляш из филе птицы	70
	Яйцо отварное	40			Тефтели мясные с соусом томатным	70	Вермишель отварная с маслом сливочным	150
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5			Каша гречневая рассыпчатая	130	Чай с сахаром	180/10
	Чай со смородиной	180			Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	30
				Хлеб пшеничный	40	Булочка «Молочная»	50	
				Хлеб ржаной.	20			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2023 День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 1

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
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
Уплотненный полдник														
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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
Итого за Уплотненный полдник		470	14,85	12,59	74,01	468,82	0,27	6,92	88,15		123,82	259,64	67,65	2,49
Итого за день			51,58	45,92	251,9	1626,66	0,74	21,85	220,29		648,22	914,79	244,55	9,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2023 | День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 2

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														
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
Уплотненный полдник														
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).	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
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		510	23,64	27,17	87,39	688,72	0,16	7,36	69,38		170,62	256,76	43,71	3,95
Итого за день			55	59,85	254,4	1776,78	0,68	24,65	208,12		562,54	845,29	195,69	11,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2023 | День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ ре.	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
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
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.	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
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		510	21,58	16,39	109,71	712,84	0,67	2,58	54,86		104,83	308,96	74,42	3,12
Итого за день			62,02	53,1	227,79	1677,24	70,14	21,25	772,55		500,25	955,05	230,53	14,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2023 | День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 4

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	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 рубленные 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
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
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 повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
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		495	14,99	24,02	75,86	579,59	0,36	5,03	32,06		97,47	237,87	58,67	3,83
Итого за день			49,64	56,98	250,91	1715,52	0,92	38,68	158,76		512,09	863,2	262,16	12,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2023 День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 5

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														
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
Уплотненный полдник														
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
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
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Уплотненный полдник		525	18,9	14,8	101,63	615,39	0,17	7,54	72,06		186,76	232,61	44,21	4,32
Итого за день			53,27	50,26	263,23	1718,45	0,63	30,78	217,2		665,79	970,88	197,74	10,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2023 | День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

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	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
Итого за Завтрак		430	11,84	16,37	58,57	428,97	0,23	2,6	79,52		272,65	302,6	73,91	2
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														
81,11	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	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		681	26,62	16,29	111,7	699,93	0,48	7,66	45,32		90,06	371,1	182,82	8,11
Уплотненный полдник														
261,07	Тефтели рыбные тушёные 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
378	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	29,54	119,41	0,01	3,6	24		21,32	14,13	8,07	0,18
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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
Итого за Уплотненный полдник		490	16,32	12,55	84,43	515,96	0,33	8,7	87,74		143,93	287,17	73,55	3,15
Итого за день			55,12	45,35	264,47	1686,56	1,05	19,06	212,58		517,31	962,57	332,98	13,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2023 | День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

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
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
Итого за Завтрак		405	21,22	20	52,78	476	0,09	1,07	106,33		196,53	272,82	45,05	1,7
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
Итого за Завтрак 2		100	0,04		7,63	30,73		1,92			7,28	1,06	1,72	0,05
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	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		651	17,84	10,31	88,97	520,07	0,29	17,4	23,47		128,89	253,57	84,74	5,07
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
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,84	0,56	12	60,47	0,02				4	13	2,8	0,22
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		499,5	14,67	26,23	96,22	679,7	76,63	6,4	576,01		68,39	169,12	36,3	2,28
Итого за день			53,77	56,54	245,6	1706,5	77,01	26,79	705,81		401,09	696,57	167,81	9,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2023 День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

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
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														
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														
85,06	Суп картофельный с клёцками 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				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		666	17,74	15,45	103,52	624,13	0,24	7,91	45,26		116,01	300,47	71,24	4,16
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
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
627,01	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
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		489	25,5	23,91	86,24	655,66	0,53	1,02	27,94		122,99	296,33	87,44	6,95
Итого за день			57,71	56,69	249,24	1731,56	0,97	32,34	172,2		566,62	967,73	244,65	13,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2023 | День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

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	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		430	12,51	15,63	65,84	454,07	0,26	2,54	78,56		261,66	290,59	66,74	1,96
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														
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		650	20,92	14,69	98,47	609,47	0,2	12,15	28,97		84,69	269,14	107,19	3,97
Уплотненный полдник														
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
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		480	16,12	13,26	96,81	571,07	0,42	19,29	339,11		98,2	307,64	60,13	5,49
Итого за день			52,6	46,3	266,17	1691,49	0,92	35,28	466,64		564,55	957,37	248,06	11,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2023 | День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день10

Неделя: 2

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
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
Итого за Завтрак		410	11,37	15,52	49,67	383,84	0,11	9,52	155,84		172,11	211,22	40,05	2,16
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														
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
756,01	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		641	19,82	12,79	108,05	626,63	0,37	7,82	37,84		85,47	346,35	159,08	6,94
Уплотненный полдник														
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
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		490	25,24	11,63	100,1	606,04	0,63	2,68	73,71		98,53	220,19	72,79	3,62
Итого за день			59,13	42,44	268,62	1693,01	1,14	20,92	287,39		477,11	871,76	286,92	12,82

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет (при рационе с уплотнённым полдником)				
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	51,58	45,92	251,9	1626,66
1 неделя 2 день	55	59,85	254,4	1776,78
1 неделя 3 день	62,02	53,1	227,79	1677,24
1 неделя 4 день	49,64	56,98	250,91	1715,52
1 неделя 5 день	53,27	50,26	263,23	1718,45
2 неделя 6 день	55,12	45,35	264,47	1686,56
2 неделя 7 день	53,77	56,54	245,6	1706,5
2 неделя 8 день	57,71	56,69	249,24	1731,56
2 неделя 9 день	52,6	46,3	266,17	1691,49
2 неделя 10 день	59,13	42,44	268,62	1693,01
Итого за 10 дней	549,84	513,43	2542,33	17023,77
Среднее значение	54,98	51,34	254,23	1702,38
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)									
	Завтрак		Завтрак 2		Обед		Уплотнённый полдник		Итого за день	
	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	24	56,88	4	661,21	36	468,82	26	1626,66	90
2 день	449,89	22,5	68,2	3,5	569,97	29	688,72	35	1776,78	90
3 день	371,8	20	56,4	3	536,2	29	712,84	38	1677,24	90
4 день	470,25	24,7	47,72	2,5	617,96	32,4	579,59	30,4	1715,52	90
5 день	451,25	23,6	56,88	3	594,93	31,2	615,39	32,2	1718,45	90
6 день	428,97	22,9	41,7	2,2	699,93	37,4	515,96	27,5	1686,56	90
7 день	476	25	30,73	2	520,07	28	679,7	35	1706,5	90
8 день	418,37	21,6	33,4	2	624,13	32,4	655,66	34	1731,56	90
9 день	454,07	24,2	56,88	3	609,47	32,4	571,07	30,4	1691,49	90
10 день	383,84	20,4	76,5	4,1	626,63	33,3	606,04	32,2	1693,01	90
Итого за 10 дней		228,9		29,3		321,1		320,7		90
Среднее значение		23		3		32		32		90
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30		90