

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбината школьного питания»

Промышленного района

Т.Н. Аврискина

2026г



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школа № 176 г. о. Самара

2026 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, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)

ПЕРИОД «ОСЕНЬ-ЗИМА»

Согласовано с родителями

Лозовая А.Т.	Фонарёва А.Н.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.4282-26

**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	79,16	91,65	254,84	2161,16
1 неделя 2 день	77,92	73,95	279,42	2095,07
1 неделя 3 день	82,59	66,41	245,58	1910,56
1 неделя 4 день	77,3	68,44	223,64	1820,04
1 неделя 5 день	82,82	70,41	249,85	1964,61
2 неделя 6 день	71,11	75,69	259,07	2002,23
2 неделя 7 день	93,9	90,23	247,66	2178,66
2 неделя 8 день	53,60	58,08	242,6	1707,69
2 неделя 9 день	69,36	54,37	236,64	1753,81
2 неделя 10 день	86,33	83,04	266,42	2158,63
Итого за 10 дней	774,09	732,27	2505,74	19752,46
Среднее значение	77,41	73,23	250,57	1975,25
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 при 70 %	54	60	261	1800
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 при 90 %	48,6	54	234,9	1620

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)								Итого за день	
	Завтрак		Завтрак 2		Обед		Уплотнённый полдник			
	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	458,42	25,47	101,8	5,66	749,6	41,64	851,34	47,30	2161,16	120,06
2 день	451,12	25,06	136,4	7,58	742,14	41,23	765,41	42,52	2095,07	116,39
3 день	463,3	25,74	88,8	4,93	812,6	45,14	545,86	30,33	1910,56	106,14
4 день	347,54	19,31	88,8	4,93	708,38	39,35	675,32	37,52	1820,04	101,11
5 день	459,82	25,55	94,2	5,23	682,93	37,94	727,66	40,43	1964,61	109,15
6 день	526,68	29,26	101,8	5,66	729,46	40,53	644,21	35,79	2002,23	111,24
7 день	657,78	36,54	76,82	4,27	713,23	39,62	730,83	40,60	2178,66	121,04
8 день	284,7	15,82	75,6	4,20	676,71	37,60	670,68	37,26	1707,69	94,87
9 день	462,11	25,67	76,5	4,25	625,49	34,75	589,71	32,76	1753,81	97,43
10 день	656,44	36,47	91,62	5,09	708,94	39,39	701,63	38,98	2158,63	119,92
Итого за 10 дней		264,88		51,80		397,19		383,49		1097,36
Среднее значение		26,49		5,18		39,72		38,35		109,74
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-26		20		5		33				90

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	170	Кисель из натурального сока.	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30	Печенье "Рыбки"	42
					Ржаной хлеб	50		
Неделя 2 День 7	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Напиток из плодов шиповника..	200	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром..	25			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Печень по-строгановски с соусом	80
	Запеканка из творога со сметаной .	150/15			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Макароны отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком и сахаром.	180			Компот из сухофруктов...	180	Чай с яблоками и сахаром	200/7
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20
					Ржаной хлеб	50	Печенье "Детское"	50
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие.	200	Икра из свеклы	50	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5
	Суп молочный с вермишелью	200			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек	150
	Чай с сахаром.	180			Колобки куриные с томатным соусом.	70	Чай со смородиной .	200
					Пюре картофельное с маслом	150	Хлеб пшеничный..	30
					Сок фруктовый в ассортименте	200	Булочка "Домашняя".	50
					Хлеб пшеничный	20		
					Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Котлеты Любительские	80
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	Отварной рис	130
	Чай с молоком и сахаром.	180			Напиток из апельсинов.	180	Чай с сахаром и лимоном.	200/10
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный..	30
					Ржаной хлеб	50	Булочка "Молочная."	50
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1	Икра кабачковая.	50
	Яйцо отварное	40			Биточки из говядины рубленные с луком	70	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Капуста тушеная белокочанная .	130	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Какао на молоке	200			Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный.	40
					Хлеб пшеничный	20		

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)	
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	Икра кабачковая.	50
	Яйцо вареное	40			Плов из птицы, огурец консервированный	200	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Компот из сухофруктов...	180	Макароны отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком и сахаром.	180			Хлеб пшеничный..	30	Кисель из натурального сока.	200
					Ржаной хлеб	50	Хлеб пшеничный	20
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Сок в ассортименте	200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом.	10/200/1	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Оладьи из печени с маслом	100/5	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
	Чай с сахаром	180			Капуста тушеная белокочанная	130	Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов.	180	Печенье "Ночка"	50
					Хлеб пшеничный	20	Фрукты свежие	200
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Фрукты свежие	200	Ржаной хлеб	50		
	Икра морковная	45			Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Котлеты куриные с соусом	70
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Рагу овощное..	150
	Чай с молоком..	200			Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20	Чай с сахаром	200
					Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный.	40
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Хлеб пшеничный	20	Ватрушка с повидлом.	50
	Яйцо отварное	40			Салат из белокочанной капусты с морковью	60		
	Суп молочный с вермишелью	200			Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Чай с сахаром.	180			Жаркое по-домашнему из цыплят...	200	Отварной рис.	150
					Компот из сухофруктов...	180	Чай со смородиной.	180
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Йогурт питьевой..	150	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный..	30
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Ржаной хлеб	50	Ватрушка с творогом.	50
	Чай с молоком и сахаром.	180			Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	25/200/10/1	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5
					Запеканка картофельная с печенью и соусом	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210
					Сок фруктовый в ассортименте	200	Чай с сахаром.	180
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный.	40
					Ржаной хлеб	50	Булочка "Домашняя".	50

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 10 дней сады 26 г. улл. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 1 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
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
394,03	Чай с молоком и сахаром.	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		410	16,27	20,14	53,02	458,42	0,18	2,95	184,8		339,67	325,26	50,31	2,26
Завтрак 2														
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	11,06	10,06	9,55	172,98	0,08	9,08	48,97		27,75	119,14	18,43	1,46
291,5	Плов из птицы, огурец консервированный .	200	10,55	12,35	30,45	275,15	0,08	4,23	16,37		29,85	139,77	38,79	1,35
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		666	32,49	28,78	90,09	749,6	0,36	13,67	65,84		143,76	416,77	101,98	6,97
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
268	Суфле рыбное с маслом	80/5	13,16	11,45	5,19	176,45	0,06	0,26	70,59		56,74	169,24	31,27	0,77
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
Итого за Уплотненный полдник		535	24,6	37,73	103,33	851,34	76,69	4,96	548,79		126,28	272,03	62,73	2,68
Итого за день			79,16	91,65	254,84	2161,16	77,27	22,18	839,43		857,71	198,06	243,02	12,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**Рацион: Основное меню 10 дней сады 26 г. упл. День: вторник****Сезон: Осень-Зима****1 неделя 2 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	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
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93
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		430	13,82	16,76	61,25	451,12	0,2	2,31	95		256,17	371,64	56,14	1,64
Завтрак 2														
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Завтрак 2		200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Обед														
82,42	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом.	10/200/1	5,82	4,87	18,35	140,51	0,09	7,6			25,87	80,54	24,93	1,29
282,19	Оладьи из печени с маслом	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		696	35,69	27,2	88,6	742,14	0,51	40,29	236,56		154,7	506,04	99,66	10,63
Уплотненный полдник														
230,16	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	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
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Уплотненный полдник		603,5	27,81	29,59	96,97	765,41	0,2	15,84	82,78		228,63	309,33	57,96	6,2
Итого за день			77,92	73,95	279,42	2095,07	0,95	62,44	414,34		679,5	211,0	231,76	19,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 10 дней сада 26 г. упл. День: среда

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 3 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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
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
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
Итого за Завтрак		400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	10/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
287	Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	9,29	8,86	10,81	160,14	0,04	0,98	7,52		15,15	96,98	14,38	1,51
199,11	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20	13,33	3,78	26,98	195,21	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	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	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		741	41,3	24,91	105,77	812,6	0,52	11,01	36,27		171,59	440,55	133,47	10,2
Уплотненный полдник														
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
344	Рагу овощное..	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
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	5,68	3,19	19,6	129,89	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		510	19,82	13,6	86,03	545,86	0,23	11,39	22,95		87,26	168	55,75	3,16
Итого за день			82,59	66,41	245,58	1910,56	0,98	41,96	357,26		525,61	1044,07	265,08	21,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 10 дней сада 26 г. упл. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 4 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	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
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
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		450	13,22	16,3	36,99	347,54	0,13	0,94	176		231	232,48	35,32	2,05
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
85,11	Суп картофельный с клёцками, говядиной и укропом.	20/200/1	7,83	6,27	12,3	136,95	0,07	5,72	9,12		31,49	91,37	23,49	1,36
259,78	Жаркое по-домашнему из цыплят...	200	10,06	11,19	19,35	218,35	0,12	3,5	17,34		25,12	137,82	36,96	1,73
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		741	29,64	26,88	86,91	708,38	0,4	24,15	26,96		169,87	404,73	115,09	7,59
Уплотненный полдник														
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98
315	Отварной рис.	150	3,68	5,42	31,69	190,26	0,03		27,2		5,57	62	21,63	0,55
533,01	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
1 424	Ватрушка с творогом.	50	6,34	3,47	20,73	139,51	0,08	0,09	16,8		38,97	68,37	8,9	0,49
Итого за Уплотненный полдник		570	33,64	24,46	80,14	675,32	0,41	10,94	73,31		115,06	421,4	94,64	3,43
Итого за день			77,3	68,44	223,64	1820,04	1	50,03	276,27		547,93	080,6	263,05	17,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 10 дней сады 26 г. упл. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 5 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														
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 сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84
394,03	Чай с молоком и сахаром.	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		430	13,93	17,82	60,93	459,82	0,2	2,63	99,8		258,97	327,8	63,41	1,64
Завтрак 2														
386,01	Йогурт питьевой..	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Итого за Завтрак 2		150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Обед														
67,21	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом.	5/200/10/1	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57
291,46	Запеканка картофельная с печенью и соусом	200	17,93	6,34	19,32	206,06	0,22	3,48	800,66		32,56	214	36,24	3,68
646	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		706	36,03	19,51	90,76	682,93	0,43	16,92	811,18		145,56	429,42	107,74	8,22
Уплотненный полдник														
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	10,74	12,13	11,76	199,17	0,04	0,53	22,85		15,16	110,89	14,42	1,81
313,46	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2
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	5,68	3,19	19,6	129,89	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		560	25,36	28,28	92,91	727,66	0,22	6,86	46,35		82,56	302,01	112,93	6,19
Итого за день			82,82	70,41	249,85	1964,61	0,91	27,31	987,33		670,09	203,23	306,58	16,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 10 дней сады 26 г. упл. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
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 геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
397	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	0,08	2,47	38		229,4	184,1	30,42	0,52
Итого за Завтрак		405	19,9	25,76	53,81	526,68	0,27	4,1	223		451,26	469,16	89	2,9
Завтрак 2														
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Завтрак 2		200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Обед														
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
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
313,45	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	170	4,61	3,92	30,88	177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	0,76
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		701	28,54	18,94	111,13	729,46	0,45	11,18	35,3		128,83	410,26	103,45	7
Уплотненный полдник														
931	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42
312,41	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210	3,62	4,95	15,34	120,39	0,15	6,68	25,94		53,72	97,3	36,34	1,36
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
Итого за Уплотненный полдник		577	16,87	25,99	85,73	644,29	0,22	8,26	50,39		110,49	216,16	61,31	2,29
Итого за день			71,11	75,69	259,07	2002,23	0,98	24,14	348,69		938,58	279,58	281,76	12,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Основное меню 10 дней сады 26 г. улл. День: вторник
Сезон: Осень-Зима
2 неделя 7 день
Неделя: 2
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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
41,01	Салат из моркови с сахаром..	25	0,31	0,03	2,84	12,87	0,01	0,6			6,39	12,54	8,76	0,17
237,1	Запеканка из творога со сметаной .	150/15	26,69	20,66	26,3	397,9	0,08	0,42	131,7		236,46	324,22	33,16	1
394,03	Чай с молоком и сахаром.	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		420	35,97	32,14	56,16	657,78	0,17	2,36	201,6		366,14	533,03	69,19	2,01
Завтрак 2														
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
Итого за Завтрак 2		200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
Обед														
67,21	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом.	5/200/10/	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,75	4,21	17,83	124,3	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		726	34,14	27,48	82,25	713,23	0,4	11,8	81,99		172,72	468,71	148,39	9,8
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
255,03	Печень по-строгановски с соусом .	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3		16,96	217,01	12,14	4,52
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
627,06	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,08	0,04	8,69	35,44		0,73			12,3	2,99	3,95	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
735	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		537	23,28	30,4	91,03	730,83	76,77	6,67	630,5		79,71	318,63	40,79	6,67
Итого за день			93,9	90,23	247,66	2178,66	77,35	20,98	6914,1		637,53	322,92	263,06	18,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 10 дней сада 26 г. улл. День: среда

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 8 день

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	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
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
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		410	8,14	11,7	36,71	284,7	0,1	0,94	76		180,78	152,68	26,64	0,93
Завтрак 2														
341,09	Фрукты свежие.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Обед														
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73
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
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
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
646	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
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		746	20,61	21,24	100,77	676,71	0,43	23,14	49,1		160,12	324,86	116,72	5,8
Уплотненный полдник														
268,67	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5	10,74	10	11,76	180	0,04	0,53	22,85		15,16	110,84	14,42	1,81
464,08	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным, зелёный горошек	150	4,31	4,44	22,53	147,32	0,09	2	18,36		22,92	88,8	31,9	1,04
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	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		510	23,05	24,74	88,94	670,68	0,32	11,96	43,71		80,57	300	70,96	4,76
Итого за день			53,6	58,08	242,62	1707,69	0,93	156,04	168,81		489,47	823,54	240,32	12,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 10 дней сада 26 г. упл. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 9 день

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,05	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	2,75	6,6	12,15	119	0,03		40		7,15	19,25	3,25	0,32
185,8	Каша пшённная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15
394,03	Чай с молоком и сахаром.	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		400	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83
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														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	10/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74
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	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		721	29,24	19,59	82,99	625,49	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84
Уплотненный полдник														
256	Котлеты "Любительские" рыбные	80	10,66	3,07	4,57	88,55	0,06	0,57	32,28		37,84	150,84	25,47	0,75
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
392,23	Чай с сахаром и лимоном.	200/10	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
011,0	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		500	23,51	13,09	84,41	589,71	0,62	4,4	68,88		114,13	330,2	71,85	3,37
Итого за день			69,36	54,37	236,64	1753,81	1,28	30,7	232,11		699,01	109,72	265,96	12,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 10 дней сада 26 г. упл. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 10 день

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	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
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
397	Какао на молоке	200	6,65	7,14	21,61	177,3	0,09	2,74	42,2		254,74	204,31	33,74	0,57
Итого за Завтрак		430	31,75	33,73	56,46	656,44	0,22	4,67	301,28		526,53	568,35	76,12	3,59
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Обед														
76,2	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57
282	Биточки из говядины рубленые с луком	70	10,75	9,63	11,09	174,03	0,05	0,65	4,98		24,74	109,79	14,61	1,65
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
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
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,84	1,6	9,8	64,94	0,02				4	13	2,8	0,22
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		676	31,92	25,68	87,49	708,94	0,29	26,11	13,04		167,56	360,99	98,44	6,95
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
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
2,05	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
Итого за Уплотненный полдник		505	17,44	19,13	114,91	701,63	76,64	6,66	521		71,98	174,48	40,18	2,5
Итого за день			86,33	83,04	266,42	2158,63	77,19	37,98	871,32		989,27	269,42	239,94	13,22