

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т.Н. Аврискина

2022 г.

«Согласовано»

Фомина Н.В.

ответственный представитель
от родительской общестственности
по вопросам организации
питания

«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «

2022 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, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО

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 приготовляемых блюдРацион: Основное 10-тидневное меню Сады 2022 г. День: понедельник
Неделя: 1, день: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето
Возраст: 3-7 лет

№ реч.	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	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	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	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	256,34	44,96	1,27			
	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																	
82	Сул картофельный с вермишелью и укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6				18,07	52,52	20,16	0,83			
304,08	Плов из мяса птицы.	160	9,71	12,29	33,96	285,29	0,05	1,95	16,54			24,29	109,87	32,19	1,07			
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	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04					8	26	5,6	0,44			
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
	Итого за Обед	611	18,29	15,19	103,07	669,55	0,23	9,91	16,84			109,49	249,65	79,28	4,63			
	Полдник																	
624	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8			12,08	31,96	5,63	0,49			
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03				11,13	2,72	3,49	0,3			
	Итого за Полдник	261	3,76	4,89	41,19	223,81	0,15	0,03	4,8			23,21	34,68	9,12	0,79			
	Ужин																	
256,21	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	90	8,42	4,02	6,04	94,02	0,07	1,67	20,55			37,32	133,79	32,19	0,76			
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32			36,55	72,35	24,37	0,88			
376,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24			21,39	14,13	8,12	0,17			
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11					20	65	14	1,1			
	Итого за Ужин	450	13,73	9,17	57,67	398,13	0,31	9,77	66,87			115,26	285,27	78,68	2,91			
	Итого за день		48,25	45,13	280,88	1799,44	0,87	24,51	171,63			551,53	836,94	221,04	10			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады 2022 г. День: среда

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																			
1,02	Бутерброд со сливочным маслом.	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 геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35			108,27	144,71	40,86	0,95				
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86				0,03									
	Итого за Завтрак	441	12,47	16,59	48,22	392,07	0,18	1,01	155			11,13	2,72	3,49	0,3				
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 картошкой 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				
287,1	Тертая мясная с соусом сметанно-томатным	70	4,88	4,61	6,66	87,65	0,02	0,61	19,52			11,57	52,41	8,01	0,8				
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				
646,1	Напиток из лимона свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44				13,03	1,89	3,07	0,09				
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02					4	13	2,8	0,22				
756,01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78				
	Итого за Обед	621	22,5	11,15	75,19	508,31	0,41	13,04	37,97			139,09	272,83	99,37	6,98				
Полдник																			
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46			27,68	47,05	7,34	0,52				
394	Чай с молоком.	200/11	3,03	3,29	15,9	105,33	0,04	1,36	20,44			129,21	94,7	16,78	0,41				
	Итого за Полдник	261	7,14	10,94	45,62	309,5	0,16	1,55	33,9			156,89	141,75	24,12	0,93				
Ужин																			
247,04	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				
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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02					4	13	2,8	0,22				
	Итого за Ужин	450	15,02	12,28	76,27	499,38	0,15	2,38	41,86			52,12	201,11	54,17	1,55				
	Итого за день		60,03	54,16	249,3	1765,66	0,93	18,68	288,73			644,62	958,92	248,59	12,3				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады 2022 г. День: пятница

Неделя 1, День 5

Неделя: 1

Сезон: Весна-Лето
Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
3,05	Булгурброд с сыром	10/30	4,88	3,53	15,42	112,97	0,04	0,07	21			5,8	79,5	9,4	0,43	
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	
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18			114,64	82,12	13,98	0,13	
	Итого за Завтрак	425	14,99	14,9	65,61	456,5	0,27	2,56	79,16			258,75	345,01	70,77	1,77	
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	Ши из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	1,49	4	8,65	76,56	0,05	14,95				36,98	41,99	21,05	0,69	
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	Каша перловая рассыпчатая	150	4,42	4,33	31,54	182,81	0,04		21			27,84	154,25	20,17	0,89	
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11					20	65	14	1,1	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
	Итого за Обед	660	16,2	15,43	91,78	600,79	0,28	17,85	30,06			120,18	374,87	84,66	5,25	
Полдник																
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	
1 533	Чай со смородиновой	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34	
	Итого за Полдник	250	5,43	3,45	34,93	232,65	0,43	9,63	13			49,77	59,87	13,96	1,03	
Ужин																
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	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03				11,13	2,72	3,49	0,3	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11					20	65	14	1,1	
368	Яблоко свежее нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7				16	11	9	2,2	
	Итого за Ужин	501	18,37	16,47	72,89	543,27	0,21	7,67	67,1			207,21	288,34	55,55	4,48	
	Итого за день		58,04	52,97	270,26	1890,09	1,23	39,01	209,32			755,91	158,09	238,94	12,63	

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады 2022 г. День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
1.02	Бутерброд со сливочным маслом.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20			6,9	21	3,9	0,37		
42.02	Морковь припущенная с сахаром.	50	0,68	0,05	6,05	27,37	0,03	1,44				13,97	27,43	19,15	0,36		
189.02	Залепанка рисовая с творогом со сухим молоком	150	9,48	8,29	54,74	331,49	0,06	0,27	6,14			126,75	178,44	34,85	1,08		
480.04	Напиток шоколадный Nesquik.	180	1,64	1,7	12,59	72,22	0,12	5,28	9,28			62,03	41,76	7,88	1,01		
Итого за Завтрак																	
		415	14,09	14,54	88,87	542,7	0,24	6,99	90,42			209,65	268,63	65,78	2,82		
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		
302.12	Птица тушеная с овощами и соусом	180	14	10	19	222	0,1	8,25	35,47			37,7	108,63	51,01	1,47		
376.13	Комлот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36				48,63	13,86	7,23	1,12		
817.04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02					4	13	2,8	0,22		
756.01	Ржаной хлеб.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед																	
		601	19,99	12,68	68,64	492,34	0,25	15,92	35,67			114,89	221,69	92,49	4,4		
Полдник																	
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01			11,62	35,55	4,86	0,49		
1.533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Полдник																	
		250	3,54	14,28	43,58	317	0,05	9,43	75,01			24,68	39,57	9,77	0,83		
Ужин																	
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	46,0			20,5	18,5	7,5	0,35		
206	Макароны отварные с сыром, с маслом	170	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	46,5			18,12	127,67	19,67	0,94		
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03				11,13	2,72	3,49	0,3		
817.04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02					4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин																	
		451	12,18	12,91	60,02	428,69	76,58	3,64	506,5			53,75	161,89	33,46	1,81		
Итого за День																	
			49,84	54,41	268,74	1811,46	77,12	37,9	707,6			410,25	692,84	203,22	9,91		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-тидневное меню Сады 2022 г. День: четверг

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето

Возраст: 3-7 лет

№ рсч.	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	Мг	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	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				
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13				
Итого за Завтрак																		
		430	15,08	18,54	65,94	490,94	0,27	2,56	99,16		260,07	347,44	71,1	1,79				
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 на бульоне.	200	2,32	2,2	9,08	65,06	0,04	7,99	0,05		30,52	40,56	19,62	0,91				
304,08	Плов из мяса птицы.	160	9,71	12,29	33,96	285,29	0,05	1,95	16,54		24,29	109,87	32,19	1,07				
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	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44				
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
Итого за Обед																		
		610	17,06	15,13	90,61	613,91	0,18	11,23	16,89		83,15	224,78	74,63	3,68				
Полдник																		
1 010	Булочка "Кукуруза"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55				
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86	0,03				11,13	2,72	3,49	0,3				
Итого за Полдник																		
		261	3,88	3,97	40,69	214,01	0,07	0,04	23,15		21,6	42,87	10,08	0,85				
Ужин																		
415,01	Ёжики Морские из рыбы с томатным соусом	90	5,14	4,05	5,33	78,33	0,03	0,41	17		21,42	66,52	16,11	0,39				
321	Пюре из картофеля	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 фруктовое-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1				
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44				
Итого за Ужин																		
		460	10,92	8,6	67,65	439,08	0,19	4,91	39,32		75,3	164,87	47,98	1,81				
Итого за день																		
			49,99	48,96	269,94	1814,82	0,75	20,04	198,52		560,12	869,96	217,79	8,23				