

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«15» сентября 2025 г.



«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «18»

«15» сентября 2025 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет в ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРАС 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД «ОСЕНЬ»

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур 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

Режим		Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный	200	Салат из свежей капусты с морковью	30	Печенье "Нежное"	50	Суфле рыбное с маслом	80/5	
	Яйцо вареное	40	Ряженка.		Суп картофельный с вермишелью, цыплятами, зеленью.	8/150/1	Чай с сахаром	150	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный .	170	
	Каша Манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Плов из мяса птицы .	160			Кисель из натурального сока.	180	
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов...	180			Хлеб пшеничный	20	
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/20	Сок фруктовый в ассортименте.	200	Ржаной хлеб	40	Печенье "Ночка"	50	Вареники ленивые отварные со стуженым молоком.	150	
	Суп молочный с вермишелью	150			Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	8/150/5/1	Молоко кипяченое	150	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	
	Чай с сахаром.	180			Котлеты куриные с соусом	70			Хлеб пшеничный	20	
					Картофель отварной с маслом, томат свежий.	150			Яблоко (свежее)	150	
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/10/20	Банан	150	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	8/150/5/1	Ватрушка с повидлом	50	Рыба тушеная с овощами	60/60	
	Икра морковная	30			Тертели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Молоко кипяченое	150	Отварной рис	130	
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	150			Чай с сахаром.	180	
	Чай с молоком..	180			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	20	
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Яблоко (свежее)	200	Хлеб пшеничный	20	Запеканка " Лакомка".	70	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом.	75	
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	150/5			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/150/1	Чай с сахаром.	150	Капуста тушёная белокочанная	130	
	Какао на молоке	180			Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	230			Чай со смородиной	180	
					Компот из сухофруктов...	180			Хлеб пшеничный..	20	
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром	10/30	Питьевой йогурт	150	Хлеб пшеничный..	20	Булочка "Домашняя".	50	Икра кабачковая.	30	
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	150/5			Ржаной хлеб	40	Молоко кипяченое	150	Оладьи из пчени с маслом	100/5	
	Чай с молоком	180			Ци из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом.	15/150/5/1			Макароны отварные с маслом сливочным	130	
					Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100			Чай с сахаром	180	
				Каша гречневая вязкая с огурцом свежим .	170			Хлеб пшеничный	20		
				Сок фруктовый в ассортименте.	200						
				Хлеб пшеничный	20						
				Ржаной хлеб	40						

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Напиток кисломолочный	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Печенье "Рыбки"	42	Ежики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40	Кефир		Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром, лимоном	180/3,5	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	180
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	150			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	180
Неделя 2 День 7	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоко (свежее)	200	Хлеб пшеничный..	20				
	Салат из моркови с сахаром..	25			Ряжаной хлеб	40	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая.	30
Неделя 2 День 8	Запеканка из творога со сметаной .	150/15			Суп полевой с мясом, укропом.	16/150/1	Молоко кипяченое	150	Печень по-строгановски с соусом .	80
	Чай со смородиной.	180			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	Апельсины свежие.	200	Рагу овощное..	150			Чай с молоком..	180
Неделя 2 День 9	Яйцо отварное	40			Компот из сухофруктов...	180			Хлеб пшеничный	20
	Суп молочный с вермишелью	150			Хлеб пшеничный..	20				
	Какао на молоке	180			Ряжаной хлеб	40	Булочка "Домашняя".	50	Сосиска отварная с томатным соусом	85
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным.	5/20	Напиток кисломолочный	100	Суп картофельный с клецками, говяжьей и укропом.	8/150/1	Молоко кипяченое	150	Капуста тушёная белокочанная	130
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	150/5	Снежок.		Колобки куриные с томатным соусом.	70			Чай со смородиной .	180
	Чай с молоком	180			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий .	180			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/10/20	Напиток кисломолочный	100	Сок фруктовый.	180			Хлеб пшеничный	20
	Пудинг из творога с яблоками и сгущённым молоком.	130/20			Хлеб пшеничный	20				
	Чай с сахаром	180	Ряженка.		Хлеб ржаной	40	Булочка "Молочная"	50	Икра морковная.	30
Неделя 2 День 2					Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	8/150/5/1	Сок фруктовый в ассортименте.	150	Рыба запеченная в омете	160
					Птица тушеная с овощами, томат свежий	230			Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
					Напиток из апельсинов.	180			Хлеб пшеничный..	30
Неделя 2 День 3					Хлеб пшеничный..	20				
					Ряжаной хлеб	40				
					Икра кабачковая.	30	Бутерброд с повидлом.	30/20	Капуста белокочанная запеченная в яйце	220
Неделя 2 День 4					Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	8/150/5/1	Молоко кипяченое	150	Кисель из натурального сока.	180
					Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30			Хлеб пшеничный..	20
					Макароны отварные с маслом сливочным	130				
Неделя 2 День 5					Напиток из шиповника.	180				
					Хлеб пшеничный	20				
					Ряжаной хлеб	40				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли)День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1: День 1

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ ре- ц.	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																
1.06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25		
209.01	Рисцо 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	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	15,52	19,85	47,88	432,25	0,17	2,95	184,8		337,77	318,76	49,01	2,14		
Завтрак 2																
401	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																
20	Салат из свежей капусты с морковью.	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18		
82	Суп картофельный с вермишелью, цзыпятами и укропом.	8/150/1	4,01	3,24	13,78	100,32	0,07	6,23	5,52		22,19	52,62	18,34	0,78		
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		
376.3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	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		589	19,04	18,44	93,64	616,72	0,22	19,33	22,46		127,69	262,01	84,48	4,92		
Полдник																
280.07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36		
392.2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18		
Итого за Полдник		200	2,92	16,31	29,6	276,93	0,05	0,02			15,48	26,46	7,11	0,54		
Ужин																
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		
312,21	Картофельное пюре с маслом и орурцом консервированным.	170	3,24	4,37	20,39	133,88	0,14	6,18	25,94		47,83	88,34	30,92	1,14		
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		455	18,74	16,83	73,89	522,03	0,23	7,52	96,53		129,29	283,99	71,11	2,41		
Итого за день			62,02	76,43	253,41	1949,73	0,71	30,42	343,79		858,23	075,22	239,71	10,21		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли)День: среда

Сезон: Осень

Возраст: от 2 до 3 лет

Неделя 1: день 3

Неделя: 1

№ ре- с.	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																
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32		
54	Икра морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07		9,69	16,55	9,83	0,26		
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	162,48	13,91	2,05		
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36		
	Итого за Завтрак	350	18,04	24,21	26,54	397,06	0,15	2,82	265,47		214,07	358,8	46,96	2,99		
Завтрак 2																
338,05	Банан	150	2,25	0,75	31,5	141,75	0,06	15			12	42	63	0,9		
	Итого за Завтрак 2	150	2,25	0,75	31,5	141,75	0,06	15			12	42	63	0,9		
Обед																
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	4,56	3,89	8,48	87,17	0,03	7,01	5,04		31,39	52,11	18,05	1,01		
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		
321,07	Картофельное пюре с маслом и луком свежим	150	2,74	4,23	12,94	100,79	0,09	0,47	18,21		35,08	59,74	20,37	0,69		
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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	664	21,79	18,38	86,71	599,46	0,28	8,46	31,17		122,55	308,25	83,79	5,56		
Полдник																
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		
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
	Итого за Полдник	200	7,97	7,02	43,82	270,34	0,13	2,07	36,3		192,47	166,26	27,59	0,87		
Ужин																
247	Рыба тушёная с овощами	60/60	11,55	6,03	3,35	113,87	0,08	1,86	7,42		33,68	176,41	34,93	0,68		
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48		
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
	Итого за Ужин	450	16,9	11,13	53,05	380,01	0,12	1,89	31,02		53,49	245,69	59,85	1,65		
	Итого за день		66,95	61,49	241,62	1788,62	0,74	30,24	383,96		594,58	1121	281,19	11,97		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли)День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 1: день 4

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рек.	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	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26		
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,18	6,46	26,56	185,1	0,1	0,99	35,3		121,62	171,24	26,03	0,65		
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		365	13,53	18,55	56,44	446,83	0,2	3,46	113,3		357,22	371,34	59,05	1,43		
Завтрак 2																
338	Яблоко (свежее)	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																
80,19	Суп картофельный с пшеном с рыбой с укропом.	15/150/1	4,78	2,8	12,11	92,76	0,09	5,79	5,52		22,31	67,11	21,42	0,69		
259,81	Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек	230	11,61	11,29	22,6	238,45	0,16	5	17,34		34,52	166,96	46,83	2,06		
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	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		636	21,25	15,47	77,79	535,43	0,34	11,15	23,26		123,49	624,13	97,11	5,64		
Полдник																
615	Запеканка " Лакомка"	70	12,16	8,3	14,48	181,26	0,04	0,14	57,68		90,2	136,07	13,66	0,52		
392,2	Чай с сахаром ..	150	0,04	0,01	6	24,25		0,02			7,93	1,65	2,38	0,18		
Итого за Полдник		220	12,2	8,31	20,48	205,51	0,04	0,16	57,68		98,13	137,72	16,04	0,7		
Ужин																
568,11	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом.	75	10,29	6,15	4,3	113,71	0,13	1	22,11		19,58	112,68	16,17	2,69		
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		
533,04	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		405	15,13	11,28	36,28	307,2	0,19	31,59	22,17		110,12	178,7	48,22	4,21		
Итого за день			62,91	54,41	210,59	1583,77	0,83	60,36	216,41		720,96	1033,89	238,42	16,38		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Цикличный 10-ти дневное меню 2025 (ясли)

Сезон: Осень

Неделя 1: день 5

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 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																
3.05	Булгурборд 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		
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64		
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36		
Итого за Завтрак																
Завтрак 2																
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15		
Итого за Завтрак 2																
Обед																
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей, сметаной и укропом	15/150/5/1	3,25	3,59	5,73	68,22	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8		
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с рыбом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95		
314,35	Каша гречневая вязкая с огурцом свежим	170	4,1	4,3	25,59	157,46	0,04	1,13	21		20,28	39,26	9,87	0,71		
399	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	2,17	0,9	10,91	60,46	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																
Полдник																
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47		
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник																
Ужин																
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21		
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		
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		
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин																
Итого за День																
			77,25	69,97	255,95	1962,61	46,86	34,27	7747,08		792,82	241,12	221,17	15,43		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли)День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 2: день 6

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1.06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25		
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		400	19,08	24,31	53,75	510,11	0,27	4,1	203		450,06	467,66	89	2,89		
Завтрак 2																
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15		
Итого за Завтрак 2		150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15		
Обед																
81,12	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом.	150/1	4,01	1,74	12,95	83,62	0,12	3,89			22,88	53,02	21,48	1,25		
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		
313,39	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		
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		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	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		611	20,98	13,34	100,95	607,94	0,3	9,07	35,2		97,91	317,13	77,71	5,35		
Полдник																
280,08	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25					11,4	2,99	3,48	0,26		
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43								
Итого за Полдник		225,5	2,51	13,71	27,15	242,03		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26		
Ужин																
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		
312,3	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный.	180	3,38	4,92	14,83	116,85	0,15	5,93	25,94		50,13	90,74	32,32	1,2		
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный).	180	0,1	0,04	24,97	100,64		2,69			13,82	8,21	4,37	0,16		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		485	13,45	11,49	58,89	392,54	0,21	9	50,39		97,56	202,91	54,77	2		
Итого за День			60,37	67,65	246,74	1837,22	0,83	24,65	318,59		836,93	133,19	245,96	10,65		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли)

Сезон: Осень

Неделя 2: день 7

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 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																
3.09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32		
4.1.01	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		
533,04	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		405	31,27	27,59	48,17	566,07	0,12	9,58	172,7		259,7	414,88	54,44	1,8		
Завтрак 2																
338	Яблоко (свежее)	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																
582	Суп полевой с мясом и зеленью	16/150/1	4,47	4,55	12,47	108,71	0,07	5,77	10		24,21	61,97	19,41	0,88		
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		
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		
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	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		657	23,36	17,57	76,25	556,61	0,27	18,75	63,72		155,5	331,66	90,98	6,72		
Полдник																
735	Печенье "Летское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49		
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник		200	7,78	19,05	40,98	366,49	0,11	1,95	105,01		191,62	170,55	25,86	0,64		
Ужин																
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21		
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		
314	Каша гречневая вязкая с маслом	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12		
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		440	20,84	17,12	49,08	433,8	46,21	5,77	6389,9		164,61	421,44	98,24	7,43		
Итого за день			84,05	82,13	234,08	2011,77	46,77	50,05	7731,33		803,43	360,52	287,52	20,99		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ципитинное 10-ти дневное меню 2025 (ясли)

Сезон: Осень

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 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																
1.06	Бутерброд с маслом сливочным.	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25		
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.	150	4,29	4,51	14,32	115,03	0,06	0,68	27		123,63	100,83	15,56	0,31		
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		395	16,9	19,75	44,42	423,03	0,19	3,15	185		408,25	379,23	57,26	2,2		
Завтрак 2																
341	Апельсины 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																
85	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью.	8/150/1	3,74	3,92	9,21	87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77		
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		
321.13	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81		
646.04	Сок фруктовый.	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,04	3,6			36	21,6	16,2	0,72		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	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		649	17,07	17,09	88,6	576,53	0,31	9,86	42,82		130,16	254,54	87,84	4,67		
Полдник																
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47		
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник		200	7,98	12,68	37,35	295,44	0,14	1,95	32,5		189,43	166,34	26,73	0,62		
Ужин																
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		
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		
533.04	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		415	10,56	16,17	34,08	324,13	0,11	30,99	7,3		109,54	130,93	42,08	2,39		
Итого за день			54,31	66,09	220,65	1694,73	0,83	165,95	267,62		905,38	977,04	239,91	10,48		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли) День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2: день 9

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1.06	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	1,54	4,21	10,35	85,45	0,02		20		5	14,5	2,6	0,25		
185	Каша пшенная жидкая на цельном молоке с маслом	150/5	7,04	8,64	28,94	221,68	0,16	1,64	45,2		162,57	183	42,09	0,97		
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36		
	Итого за Завтрак	360	11,31	15,81	50,82	390,81	0,22	2,87	83,6		283,81	282,77	59,81	1,58		
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	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	4,56	3,89	8,48	87,17	0,03	7,01	5,04		31,39	52,11	18,05	1,01		
302,34	Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	9,57	6,56	20,83	180,64	0,13	16,84	24,08		47,34	122,55	42,24	1,82		
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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	634	18,98	11,85	73,7	477,41	0,25	26,19	29,52		110,22	255,36	87,5	4,99		
Полдник																
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		
389	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102,3	0,03	3			30	18	13,5	0,6		
	Итого за Полдник	200	5,77	3,72	59,77	295,64	0,46	3,2	13		66,71	73,85	22,55	1,29		
Ужин																
54	Икра морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07		9,69	16,55	9,83	0,26		
249	Рыба запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71		
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		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
	Итого за Ужин	403,5	32,91	18,97	31,08	427,53	0,35	3,37	163,47		104,7	346,16	60,69	3,33		
	Итого за День		71,67	52,85	226,17	1667,89	1,31	36,53	309,59		586,44	052,14	245,55	11,29		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 (ясли)День: пятница

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Сезон: Осень

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рек.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
Б	Ж			У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
3,09	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	4,17	6,87	10,34	119,87	0,03	0,07	41		5,1	74,5	8,1	0,32			
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сухим 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			
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	21,92	20,76	36,57	420,83	0,1	2,03	160,08		229,44	338,71	41,26	2,11			
Завтрак 2																	
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1			
Итого за Завтрак 2		100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,02	0,3	20		124	92	14	0,1			
Обед																	
73	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21			
76	Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной и укропом	8/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5		22,42	66,08	19,47	0,95			
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			
205	Макаронны 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			
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	2,17	0,9	10,91	60,46	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		674	24,67	20,88	102,06	694,89	46,15	8,27	307,12		101,4	285	74,35	5,71			
Полдник																	
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			
400	Молоко кипяченое..	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15			
Итого за Полдник		200	6,72	9,3	35,54	252,74	0,1	2,05	50		189,7	157,8	26,3	0,78			
Ужин																	
152	Калюста белокочанная запеченая в яйце	220	8,02	9,01	21,92	200,85	0,06	25,3	122,2		108,35	126,18	32,93	1,84			
382,05	Кисель из сока натурального.	180	0,17	0,11	29,31	118,91	0,01	1,08			20,84	13,41	6,2	0,26			
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22			
Итого за Ужин		420	10,36	10,02	62,14	380,22	0,09	26,38	122,2		133,19	152,59	41,93	2,32			
Итого за день			66,57	63,46	240,51	1799,58	46,46	39,03	659,4		777,73	1026,1	197,84	11,02			