

«Согласовано» _____»

Заведующий МБДОУ « »

№ 13. Протокол
«15» апреля 2025 г.



ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ПЕРИОД «ОСЕНЬ»

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

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным 10/20 Ябло вареное 40 Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным. 150/5 Чай с молоком 180	Напиток кисломолочный Ряженка. 200	Салат из свежей капусты с морковью 50 Суп картофельный с вермишелью, цыпятами, зеленью. 10/200/1 Плов из мяса птицы . 180 Компот из сухофруктов... 180 Хлеб пшеничный.. 30 Ржаной хлеб 50	Печенье "Нежное" Чай с сахаром 50 200	Суфле рыбное с маслом 80/5 Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный . 230 Кисель из натурального сока. 200 Хлеб пшеничный 20
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 5/10/30 Суп молочный с вермишелью 200 Чай с сахаром. 180	Сок фруктовый в ассортименте. 200	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом. 20/200/10/1 Котлеты куриные с соусом 70 Картофель отварной с маслом, томат свежий. 180 Напиток из апельсинов. 180 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 50	Печенье"Нюка" Молоко кипяченое 50 200	Вареники ленивые отварные со гущеным молоком. 150 Чай с сахаром и лимоном. 180/3,5 Хлеб пшеничный 20 Яблоко (свежее) 200
	Неделя 2 День 2				
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30 Икра морковная 45 Омлет натуральный с маслом сливочным. 105 Чай с молоком.. 200	Банан 200	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом. 20/200/10/1 Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном 80/30 Картофельное пюре с маслом, огурец свежий 180 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 50	Ватрушка с повидлом. Молоко кипяченое 50 200	Рыба тушеная с овощами 80/80 Отварной рис 130 Чай с сахаром. 180 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным 10/20 Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным. 200/5 Какао на молоке 180	Яблоко (свежее) 200	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью 15/200/1 Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек 230 Компот из сухофруктов... 180 Хлеб пшеничный.. 30 Ржаной хлеб 50	Запеканка " Лакомка". Чай с сахаром. 90 180	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом. 75 Капуста тушёная белокочанная 150 Чай со смородиной 200 Хлеб пшеничный.. 30
	Бутерброд с сыром 10/30 Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным. 200/5 Чай с молоком 180	Питьевой йогурт 150	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом. 25/200/10/1 Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом.. 100 Каша гречневая вязкая с огурцом свежим . 200 Сок фруктовый в ассортименте. 200 Хлеб пшеничный 20 Ржаной хлеб 50	Булочка "Домашняя". Молоко кипяченое 50 200	Икра кабачковая. 50 Оладьи из печени с маслом 100/5 Макаронны отварные с маслом сливочным 130 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 20
	Неделя 1 День 5				

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)					
Неделя 2 День 6	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Напиток кисломолочный Кефир	150	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Печенье "Рыбки"	42	Ежики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Чай с сахаром, лимоном	200/9	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая, кукуруза консервированная.	170			Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180			Хлеб пшеничный	20
Неделя 2 День 7	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	5/10/20	Яблоко (свежее)	200	Ржаной хлеб	50	Печенье "Летское"	50	Икра кабачковая.	50
	Салат из моркови с сахаром..	25			Суп полевой с мясом, укропом.	25/200/1	Молоко кипяченое	200	Печень по-строгановски с соусом .	80
	Запеканка из творога со сметаной .	150/15			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130
	Чай со смородиной.	180			Рагу овощное..	150			Чай с молоком..	200
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Апельсины свежие.	200	Ржаной хлеб	50	Булочка "Домашняя".	50	Хлеб пшеничный	20
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	Молоко кипяченое	200	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Суп молочный с вермишелью	200			Колобки куриные с томатным соусом.	70			Капуста тушеная белокочанная	150
	Какао на молоке	180			Картофельное пюре с маслом, огурец свежий .	230			Чай со смородиной .	200
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Хлеб пшеничный	20	Булочка "Молочная"	50	Хлеб пшеничный	20
	Каша пшеничная жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Сок фруктовый в ассортименте	200			Икра морковная.	50
	Чай с молоком	180			Хлеб пшеничный	20			Рыба запеченная в омлете	160
					Хлеб ржаной	40			Чай с сахаром и лимоном.	200/10
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	100	Птица тушеная с овощами, томат свежий	230	Булочка "Молочная"	50	Хлеб пшеничный..	30
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Молоко кипяченое	200	Капуста белокочанная запеченная в яйце	220
	Чай с сахаром	200			Напиток из апельсинов.	180			Кисель из натурального сока.	200
					Хлеб пшеничный..	30			Хлеб пшеничный..	30

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	67,42	85,47	264,07	2114,47
1 неделя 2 день	67,81	67,42	266,17	1961,94
1 неделя 3 день	84,13	76,11	266,56	2106,99
1 неделя 4 день	72,07	60,51	242,35	1821,44
1 неделя 5 день	86,44	78,38	266,69	2137,19
2 неделя 6 день	63,96	69,48	260,52	1942,48
2 неделя 7 день	93,08	87,42	246,64	2164,84
2 неделя 8 день	63,42	74,63	245,1	1905,89
2 неделя 9 день	79,89	59,63	254,38	1892,86
2 неделя 10 день	75,39	70,53	261,52	2001,63
Итого за 10 дней	753,61	729,58	2574	20049,73
Среднее значение	75,36	72,96	257,40	2004,97
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)	+39,56	+21,60	-1,38	+11,39

Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)												
Дни смены/ приём пищи	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		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 %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	448,82	21,23	101,8	4,81	767,28	36,29	285,18	13,49	511,39	24,19	2114,47	100
2 день	328,76	16,76	136,4	6,95	613,38	31,26	405,06	20,65	478,34	24,38	1961,94	100
3 день	463,3	21,99	189	8,97	671,83	31,89	304	14,43	478,86	22,73	2106,99	100
4 день	537,51	29,51	88,8	4,88	587,94	32,28	250,78	13,77	356,41	19,57	1821,44	100
5 день	426,71	19,97	94,2	4,41	739,41	34,60	329,1	15,40	547,77	25,63	2137,19	100
6 день	526,68	27,11	84,6	4,36	677,75	34,89	246,24	12,68	407,21	20,96	1942,48	100
7 день	566,07	26,15	88,8	4,10	643,02	29,70	400,15	18,48	466,8	21,56	2164,84	100
8 день	477,99	25,08	75,6	3,97	680,09	35,68	329,1	17,27	343,11	18,00	1905,89	100
9 день	462,11	24,41	76,5	4,04	576,89	30,48	329,74	17,42	447,62	23,65	1892,86	100
10 день	467,53	23,36	50,9	2,54	773,13	38,63	286,4	14,31	423,67	21,17	2001,63	100
Итого за 10 дней	235,56			49,03		335,69		157,88		221,83		
Среднее значение	23,56			4,90		33,57		15,79		22,18		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	20			5		35		15		25		100

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.пол:День: понедельник
1-ая неделя первый день
Неделя: 1
Сезон: Осень
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	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26		
209,01	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	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		405	16,34	21,3	47,94	448,82	0,17	2,95	204,8		338,97	320,26	49,01	2,15		
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																
20,07	Салат из свежей капусты с морковью..	50	0,77	2,54	4,69	44,74	0,01	17,98			24,24	15,76	8,47	0,31		
82,39	Суп картофельный с вермишелью, цуккинами, зеленью.	10/200/1	5,15	4,2	18,35	131,8	0,09	7,95	6,91		27,42	68,56	23,99	1,01		
291,38	Плов из мяса птицы.	180	10,94	16,58	37	340,98	0,07	1,96	16,38		23,68	145,35	38,17	1,2		
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	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		701	23,47	25,27	106,71	767,28	0,37	28,25	23,79		161,5	387,53	115,39	6,68		
Полдник																
280,01	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36		
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
Итого за Полдник		250	2,95	16,32	31,61	285,18	0,05	0,03			18,59	27,53	8,22	0,65		
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		
312,42	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный.	230	4,17	5,95	18,03	142,35	0,18	8,72	31,29		59,08	111,43	40,51	1,49		
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	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		535	19,69	18,42	66,7	511,38	0,27	10,18	101,88		142,98	308,57	81,47	2,77		
Итого за день			68,25	86,31	261,36	2114,46	0,9	42,01	370,47		910,04	227,89	282,09	12,45		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ликвидное 10-ти дневное меню 2025 г. пол.День: вторник

1-ая неделя второй день

Неделя: 1

Сезон: Осень
Возраст: 3-7 лет

№ реж.	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		
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	34,21	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		425	10,7	13,2	41,79	328,76	0,12	1,01	77		181,58	17,68	33,44	1,11		
Завтрак 2																
399	Сок фруктовый 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																
99.34	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом.	10/200/10/1	7,4	6,74	9,26	127,3	0,07	9,21	10		42,93	92,31	26,02	1,4		
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		
310.14	Картофель отварной с маслом, томат свежий.	180	3,28	4,49	21,99	141,49	0,18	33,3	21,2		28,83	94,51	40,84	1,62		
387.06	Напиток из апельсина.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		731	24,03	18,99	81,8	613,37	0,41	45,47	48,3		117,82	828,08	108,88	6,28		
Полдник																
722	Печенье "Ючка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63		
400	Молоко кипяченное	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,09	22,54	41,46	405,06	0,13	2,74	42,38		261,92	226,46	36,38	0,84		
Ужин																
230.16	Вареники ленивые отварные со сметанным 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	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
338	Яблоко (свежее)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4		
Итого за Ужин		553,5	24,05	12,97	66,34	478,33	0,15	15,84	82,6		219,91	272,77	51,12	5,57		
Итого за день			68,47	68,1	263,99	1961,92	0,85	69,06	250,28		821,23	1068,99	247,82	14,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.полДень: среда

1-ая неделя третий день

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: 3-7 лет

-ая неделя третьей диеты																
№ ре- ц.	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	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	Банан	200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2		
Итого за Завтрак 2		200	3	1	42	189	0,08	20			16	56	84	1,2		
Обед																
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом.	10/200/10/	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		
321,13	Картофельное пюре с маслом, луком свежий	180	2,86	4,55	12,88	103,91	0,1	0,89	18,21		39,07	67,28	23,91	0,81		
376,22	Компот из яблок	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		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		771	26,89	21,6	87,68	671,82	0,33	10,9	36,28		142,54	370,79	100,46	6,73		
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	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,62	8,84	46,49	304	0,15	2,86	48,5		265,67	221,16	36,13	0,93		
Ужин																
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	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		490	24,61	18,25	54,03	478,85	0,23	2,39	52,91		58,58	291,69	70,61	1,95		
Итого за день			84,79	76,79	264,38	2106,97	0,96	41,71	435,73		717,55	353,18	49,06	14,14		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: Осень

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. полн.День: четверг

Возраст: 3-7 лет

Неделя: 1

1 неделя четвертый день

№ 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	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40			6,2	16	2,6	0,26	
185,79	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	
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		415	17,19	21,67	68,43	537,51	0,26	4,68	132			473,9	488,27	76,4	1,71	
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																
80,05	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	
259,81	Жаркое по-домашнему из Цыплят, зелёный 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	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5			17,5	79	23,5	1,95	
Итого за Обед		706	23,55	16,4	81,75	587,94	0,47	12,73	23,36			147,6	405,18	118,68	7,11	
Полдник																
606,02	Запеканка "Лакомка".	90	14,84	10,24	17,5	221,52	0,06	0,18	36,97			108,88	175,3	17,69	0,75	
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 Полдник		270	14,9	10,26	24,71	250,78	0,06	0,21	36,97			119,75	177,77	21,05	1,02	
Ужин																
568,1	Сердце тушёное 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	Калуга тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07			85,77	56,92	28,63	1,14	
1533	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	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
Итого за Ужин		455	16,63	12,38	44,62	356,41	0,28	35,94	22,18			138,41	238,62	63,71	5,27	
Итого за день			73,07	61,51	239,11	1821,44	1,13	67,56	214,51			911,66	331,84	297,84	19,51	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. пол.День: пятница

1-ая неделя пятый день

Неделя: 1

Сезон: Осень
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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
3.05	Булгурбурд 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 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	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		425	13.89	14.19	60.86	426.71	0.2	2.63	79.8		257.77	326.3	63.41	1.63		
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		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 мясом, сметаной и укропом.	15/200/10/1	8.09	7.19	7.24	126.03	0.06	9.44	10.02		51.5	99.42	27.2	1.57		
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		
314.53	Каша гречневая вязкая с олрцом свежим.	200	4.88	5.06	21.38	150.58	0.1	2.84	21		25.68	123.44	79.67	2.68		
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		
938	Ржаной хлеб	50	3.3	0.6	16.7	104.5	0.09		0.5		17.5	79	23.5	1.95		
Итого за Обед		806	30.46	23.86	95.92	739.4	0.35	18.28	84.79		158.63	455.23	163.92	9.17		
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	200	6	6.62	9.72	122.46	0.08	2.74	42.2		253.2	189.9	29.54	0.21		
Итого за Полдник		250	9.63	14.5	40.02	329.1	0.16	2.74	44.7		262.63	221.24	35.27	0.68		
Ужин																
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		
282.19	Оладьи из пчени 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	Макаронь 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		
392.18	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	8.01	32.5		0.03			11.04	2.72	3.49	0.29		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2.17	0.9	10.91	60.46	0.02				4	13	2.8	0.22		
Итого за Ужин		505	25.62	21.71	62.46	547.76	76.84	11.78	8714.2		68.92	345.4	41.32	7.35		
Итого за день			87.1	79.06	264.51	2137.17	77.61	36.33	1953.49		930.95	492.1	826.42	18.98		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г.полг.День: понедельник

2-ая неделя шестой день

Неделя: 2

Сезон: Осень
Возраст: 3-7 лет

№ рецеп.	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																
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																
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																
81,11	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 рассычатая, 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	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		701	24,27	14,52	107,71	677,75	0,45	11,18	35,3		128,83	410,26	103,45	7		
Полдник																
280,04	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25					14,64	4,7	4,57	0,35		
392,21	Чай с сахаром, лимоном	200/9	0,15	0,03	8,28	33,99		3,63						0,35		
Итого за Полдник		251	2,57	13,72	28,12	246,24		3,63			14,64	4,7	4,57	0,35		
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		
312,41	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		
378	Кисель из яблок (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		535	13,7	11,52	62,17	407,2	0,21	10,05	50,39		102,69	210,38	59,27	2,18		
Итого за день			64,79	70,32	257,81	1942,47	0,98	30,01	338,69		877,42	1237	277,29	12,58		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. пол.Дети: второй

2-ая неделя седьмой День

Неделя: 2

Сезон: Осень
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																
3.09	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		
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		
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																
548.03	Суп полевой с мясом, укропом.	25/200/1	10.25	6.18	13.24	149.58	0.1	7.31			20.47	109.08	28.61	1.71		
274.15	Зразы "Ленивые" из пшеницы 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		
817.01	Хлеб пшеничный..	30	3.26	1.35	16.38	90.7	0.11				20	65	14	1.1		
938	Ржаной хлеб	50	3.3	0.6	16.7	104.5	0.09		0.5		17.5	79	23.5	1.95		
Итого за Обед		736	30.89	19.77	80.61	643.02	0.41	20.29	53.82		171.26	446.57	116.08	8.82		
Полдник																
735	Печенье "Детское"	50	3.43	14.25	33.93	277.69	0.05		75.01		11.62	35.55	4.86	0.49		
400	Молоко кипяченое	200	6	6.62	9.72	122.46	0.08	2.74	42.2		253.2	189.9	29.54	0.21		
Итого за Полдник		250	9.43	20.87	43.65	400.15	0.13	2.74	117.21		264.82	225.45	34.4	0.7		
Ужин																
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		
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		
394.05	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		
817.04	Хлеб пшеничный	20	2.17	0.9	10.91	60.46	0.02				4	13	2.8	0.22		
Итого за Ужин		480	21.52	19.23	51.9	466.79	76.81	7.3	575.94		185.69	438.27	102.9	7.61		
Итого за День			93.91	88.26	243.93	2164.83	77.53	53.91	1919.67		913.47	547.1	325.82	23.33		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. пол. День: среда

2-ая неделя восьмой День

Неделя: 2

Сезон: Осень
Возраст: 3-7 лет

2-ая неделя восьми дней															подлн. 2	
№ 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	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		
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		450	19,15	22,71	49,25	477,99	0,21	3,38	214		449,53	414,11	62,38	2,3		
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																
85,11	Суп картофельный с клецками, говяжьей 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		
599,03	Котлеты 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		
312,43	Картофельное пюре с маслом, соусом.	230	4,17	5,95	18,43	143,95	0,18	11,22	31,29		59,08	120,43	40,51	1,49		
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		781	22,53	20,88	100,5	680,08	0,41	21,77	58,15		161,39	348,48	113,81	6,02		
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	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	9,63	14,5	40,02	329,1	0,16	2,74	44,7		262,63	221,24	35,27	0,68		
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	Калуста тушеная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14		
533,03	Чай со смородиной.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		455	10,97	16,82	36,95	343,1	0,11	35,34	7,31		121,83	138,85	46,37	2,57		
Итого за день			64,08	75,31	242,92	1905,87	0,97	183,23	324,16		1063,38	168,68	283,83	12,17		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. пол.День: четверг

2-ая неделя девятый день

Неделя: 2

Сезон: Осень

Возраст: 3-7 лет

2-ая неделя девятого дня																
№ 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																
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 пшени́ная жи́дая 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	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, мясом со сметаной и укропом.	20/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67		
302,34	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		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		721	25,05	15,2	80,2	576,89	0,38	28,21	34,63		142,22	362,36	111,83	6,92		
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		
399	Сок фруктовый в ассортименте.	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник		250	5,92	3,82	67,92	329,74	0,47	4,2	13		76,71	79,85	27,05	1,49		
Ужин																
54	Икра морковная.	50	0,85	2,35	4,36	41,98	0,02	2,2	0,11		16,12	27,55	16,37	0,42		
249	Рыба запеченная в оmlете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71		
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	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Ужин		450	33,31	19,92	33,78	447,62	0,35	6,45	163,51		114,37	358,87	68,32	3,58		
Итого за день			80,89	60,63	251,14	1892,86	1,49	42,95	339,74		771,56	218,42	290,97	13,92		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое 10-ти дневное меню 2025 г. пол.День: пятница

2-ая неделя десятиый день

Сезон: Осень
Возраст: 3-7 лет

Неделя: 2

№ 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																
2.1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром.	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48		
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		
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29		
Итого за Завтрак		400	24	22,38	42,52	467,53	0,11	2,07	170,58		231,56	375,46	45,44	2,29		
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.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35		
76,2	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом.	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		
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	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		
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		
938	Ржаной хлеб	50	3,3	0,6	16,7	104,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95		
Итого за Обед		766	29,48	24,89	103,01	773,12	76,79	7,84	493,72		118,01	348,86	90,42	6,86		
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	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21		
Итого за Полдник		250	8,37	11,12	38,21	286,4	0,12	2,84	62,2		262,9	212,7	34,84	0,84		
Ужин																
152	Капуста белокочанная запеченная 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		
382,04	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	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Ужин		450	11,47	10,48	70,87	423,67	0,18	26,5	122,2		151,51	206,08	53,82	3,23		
Итого за день			76,22	71,37	258,81	2001,62	77,22	39,55	868,7		887,98	1235,12	38,52	13,32		