

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

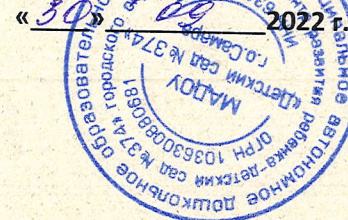
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 30 » 2022 г.

«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «*Д/сад 374 г.о.Самара*»
Доскина С.И.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

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

ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА

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 со сливочным маслом	5/30	Сок фруктовый..	100	Салат из квашеной капусты	30	Гренки из батона	40	Котлеты "Любительские"	90
	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5			Суп картофельный с вермишелью и укропом	150/1			Рыбные с соусом томатным	
	Какао напиток с молоком	180			Плов из мяса птицы	180			Пюре из картофеля	120
					Компот из сухофруктов	180			Чай с сахаром и лимоном	180/10/7
Хлеб пшеничный		30	Хлеб ржаной.	30	Чай (с сахаром)	150/7	Хлеб пшеничный	20		
Неделя 1 день 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое..	100	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	Печенье «Ночка»	50	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150
	Каша кукурузная молочная жидкая	150/5			Биточки куриные со сметанным соусом	80			Чай с сахаром	180/10
	Напиток кофейный с молоком	180			Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной порционно	130/30			Хлеб пшеничный	20
					Напиток из шиповника.	180			Яблоки свежие нарезка.	100
Хлеб пшеничный		30	Хлеб ржаной.	30	Напиток клюквенный Школьный	180				
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Напиток кисломолочный Кефир.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	150/1	Крендель «Сахарный»	50	Рыба тушеная с овощами.	80
	Икра кабачковая	30			Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	70			Рис отварной	130
	Омлет натуральный с маслом	105			Гороховое пюре с огурцом свежим порционно	130/20			Кисель из натурального сока	180
	Чай с молоком	180/10			Напиток из лимонов	180			Хлеб пшеничный	20
Хлеб пшеничный			20	Хлеб ржаной.	20	Хлеб пшеничный	20			
Неделя 1 день 4	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	Булочка"Домашняя"	50	Сосиска отварная с томатным соусом.	85
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5			Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом	20/150/1			Макаронные изделия отварные.	130
	Напиток шоколадный «Хрутка»	180			Биточки куриные со сметанным соусом	80			Чай с повидлом.	180/20
					Пюре из картофеля	130			Хлеб пшеничный	30
Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	20	Хлеб ржаной.	20	Напиток из вишни.	180			
Неделя 1 день 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое..	100	Щи из свежей капусты с картофелем	150	Пряники	40	Запеканка из творога с морковью, с соусом молочным сладким	160
	Каша молочная жидкая «Дружба»	150/5			Котлеты из говядины с соусом томатным	70			Чай со смородиной	150/7/3,5
	Напиток кофейный с молоком	180			Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно	130/20			Хлеб пшеничный	20
					Напиток из апельсинов	180			Яблоки свежие нарезка.	100
Хлеб пшеничный		30	Хлеб ржаной.	30	Чай (с сахаром)	180/10				

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Полдник (гр.)		Ужин (гр.)	
Неделя 2 день 6	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из шиповника	100	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	150/1	Гренки из батона	40	Ёжики Морские с томатным соусом	90
	Каша геркулесовая молочная жидкая	150/5			Шницель из мяса птицы с томатным соусом	80			Пюре из картофеля	130
	Чай с молоком	180/10			Каша гречневая вязкая с томатом свежим порционно	150/20			Кисель фруктово-ягодный (вишня)	180
					Напиток клюквенный «Школьный»	180			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный	40				
					Хлеб ржаной.	30				
Неделя 2 день 7	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток из лимонов свежих	100	Суп полевой на бульоне с укропом	150/1	Печенье "Детское"	50	Икра кабачковая	30
	Салат из моркови с сахаром	30			Птица тушёная с овощами и Соусом, свежий огурец порц.	180/20			Макароны отварные с сыром, с маслом	170
	Запеканка из творога с рисом со сметаной	150			Компот из сухофруктов	180			Чай (с сахаром)	180/10
	Напиток шоколадный «Хрутка»	180			Хлеб пшеничный	20			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб ржаной.	20				
Неделя 2 день 8	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/15/30	Напиток из чёрной смородины.	100	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом	8/150/1	Булочка "Домашняя"	50	Сосиска отварная с томатным соусом	85
	Каша Дружба молочная жидкая	150/5			Колобки куриные с соусом сметанным.	70			Капуста тушеная	130
	Какао напиток с молоком	180			Гороховое пюре с маслом , огурец консервированный порц.	130/20			Чай с яблоками и сахаром	180/8/6
					Напиток из шиповника.	180			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный	30				
					Хлеб ржаной.	30				
Неделя 2 день 9	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Молоко кипяченое..	100	Борщ из свежей капусты на бульоне	150	Пряники	40	Оладьи из печени с соусом томатным	70
	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	150/5			Плов из мяса птицы, свежий томат порционно	180/20			Пюре из картофеля	130
	Напиток кофейный с молоком	180			Напиток клюквенный Школьный	180			Кисель фруктово-ягодный.	180
					Хлеб пшеничный	40			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб ржаной.	30				
Неделя 2 день 10	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Напиток кисломолочный Снежок	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	150/5/1	Булочка "Молочная"	50	Гуляш из филе отварной птицы	70
	Яйцо отварное	40			Тефтели мясные с соусом томатным	70			Вермишель отварная с маслом сливочным	130
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5			Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	130/30			Кисель из натурального сока	180
	Чай с молоком	180/10			Компот из изюма	180			Хлеб пшеничный	30
					Хлеб пшеничный	20				
					Хлеб ржаной.	20				
							Чай со смородиной	150/7/3,5		

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: от 1 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														
1,02	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 с маслом	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36
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		370	10,62	14,76	54,73	393,66	0,14	2,46	77,84		249,84	225,25	39,74	1,17
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														
47,02	Салат из квашеной капусты.	30	0,49	1,53	2,51	25,77	0,01	7,64			12,79	9,59	4,38	0,18
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
304	Плов из мяса птицы	180	16,91	9,01	35,31	289,97	0,07	4,07	48,08		24,36	138,65	65,43	1,41
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
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		601	23,43	13,42	97,32	633,78	0,3	18,02	48,38		136,04	314,31	121,54	5,62
Полдник														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Полдник		230	3,55	4,29	27,68	163,53	0,05	0,3	28,2		48,93	51,74	11	0,82
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.	120	2,49	3,58	16,05	106,35	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95			12	3,28	3,64	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		427	12,53	7,78	41,97	311,68	0,2	7,77	41,15		87,28	216,8	61,1	2,07
Итого за день			50,43	40,45	238	1570,85	0,71	30,55	195,57		542,09	820,1	242,38	10,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: вторник

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: от 1 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92
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		380	12,28	16,8	58,02	432,4	0,14	2,24	94,3		225,59	265,77	43,57	1,49
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														
99,16	Суп овощной на бульоне с укропом	150/1	2,02	1,58	7,45	52,1	0,04	6,88			19,05	32,4	13,81	0,51
710,05	Биточки рубленые куриные с томатным соусом.	80	8,5	8,7	6,75	139,4	0,05	0,98	26,32		27,39	56,19	12,84	0,73
464,05	Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной порционно	130/30	4,17	4,43	23,99	152,63	0,08	3,15	18,36		30,49	89,93	34,6	1,34
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	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		631	19,62	16,13	85,61	596,31	0,34	11,19	44,98		126,63	293,98	94,21	5,42
Полдник														
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
Итого за Полдник		230	3,13	15,94	45,53	338,1	0,05	1,29	0,18		18,47	37,51	9,94	0,72
Ужин														
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
368,02	Яблоки свежие нарезка .	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		460	20,23	10,85	53,49	416,23	0,11	7,36	69,2		161,9	220,2	36,87	3,32
Итого за день			58,31	62,44	247,7	1839,92	0,68	23,38	228,66		652,59	907,46	198,59	11,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: среда

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: от 1 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	Ca	P	Mg	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
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		360	16,22	23,1	34,16	409,42	46,03	3,53	540,4		218,57	299,85	37,43	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														
57,14	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом.	150/1	1,05	1,53	8,35	51,37	0,03	7,04	0,04		30,95	31,68	16,77	0,71
568,04	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом.	70	9,07	5,91	4,12	105,95	0,12	0,91	20,45		18,96	99,79	14,46	2,37
199,12	Гороховое пюре с огурцом свежим порционно	130/20	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2		66,95	138,18	56,92	4,26
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,04	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		591	26,49	11,97	70,33	518,71	0,5	12,09	38,89		140,89	316,14	103,42	8,43
Полдник														
460	Крендель "Сахарный".	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Полдник		240	3,49	6,9	40,32	237,34	0,11	0,03	9,5		21,41	34,08	8,43	0,76
Ужин														
247,04	Рыба тушёная с овощами и томатом	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315	Отварной рис	130	3,19	4,7	27,46	164,9	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
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	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин		410	14,51	11,55	76,87	493,14	0,14	2,26	38,26		49,05	191,43	50,53	1,47
Итого за день			63,61	56,72	225,68	1715,01	46,81	18,61	647,05		549,92	936,5	213,81	13,76

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

Возраст: от 1 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														
1,02	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 пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	5,59	7,02	26,62	192,02	0,14	0,98	35,12		104,94	138,1	35,6	0,92
480,04	Напиток шоколадный Хрутка	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		370	9,52	13,22	54,7	375,86	0,29	6,26	64,4		173,87	200,86	47,38	2,3
Завтрак 2														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18
80	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	20/150/1	5,5	3,03	12,11	97,71	0,08	5,76	7,35		22,16	65,36	20,9	0,69
710	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	80	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
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
376,13	Компот 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		631	20,41	15,92	68,27	521,7	0,32	21,92	56,46		164,66	263,8	81,7	4,56
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
654,01	Напиток из вишни.	180	0,14	0,04	15,38	62,44	0,01	2,7			15,8	5,4	6,62	0,13
Итого за Полдник		230	3,77	7,92	45,68	269,08	0,09	2,7	2,5		25,23	36,74	12,35	0,6
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
205	Макаронные изделия отварные.	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		445	13,02	15,72	59,35	460,96	0,21	0,53	25,44		65,82	165,76	38,11	3,17
Итого за день			46,81	52,82	239,65	1675,32	0,91	51,41	148,8		439,5	673,93	183,6	10,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: пятница

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: от 1 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	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	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
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		380	12,34	17,06	55,69	425,66	0,17	2,24	94,3		224,57	285,5	52,8	1,21
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														
67,06	Щи из свежей капусты с картофелем.	150	1,11	3	6,49	57,4	0,04	11,21			27,73	31,48	15,79	0,52
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
313,21	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	130/20	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	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		610	15,76	13,9	86,14	562,7	0,27	16,11	27,26		111,47	353,41	80,52	5,09
Полдник														
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Полдник		230	2,66	2,62	38,4	187,82		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
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
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
817,04	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	70,58	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин		440,5	17,53	15,76	64,25	492,66	0,12	14,66	67,1		189,73	236,42	44,42	3,53
Итого за день			51,34	52,06	249,53	1725,72	0,6	34,34	208,66		656,72	967,8	195,1	10,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст: от 1 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	Mg	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
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
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		380	10,05	14,93	51,16	379,21	0,19	2,21	73,4		231,5	250,98	59,88	1,69
Завтрак 2														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Итого за Завтрак 2		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
Обед														
81,12	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
719,02	Шницель из птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82		14,3	46,87	11,01	0,76
314,22	Каша гречневая вязкая с томатом свежим	150/20	4,8	5,05	21,4	150,25	0,13	4,05	21		20,22	114,84	77,44	2,63
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	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		651	21,78	14,1	90,37	623,02	0,39	10,56	45,12		85,65	289,08	132,73	6,34
Полдник														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Полдник		230	3,55	4,29	27,68	163,53	0,05	0,3	28,2		48,93	51,74	11	0,82
Ужин														
415,0	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
378,1	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	180	0,15	0,04	21,84	88,32	0,01	3,24	21,6		19,25	12,72	7,31	0,15
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		430	10,4	9,19	54,25	371,31	0,27	8,15	60,92		97,22	216,59	61,79	2,52
Итого за день			46,12	42,65	233,23	1578,77	0,91	21,32	207,64		473,97	810,09	268,1	11,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: от 1 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	Ca	P	Mg	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
41	Салат из моркови с сахаром	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72			7,67	15,05	10,51	0,2
535,0	Запеканка из творога с рисом со сметаной.	150	18,5	15,45	23,88	308,57	0,05	0,32	86,33		171,01	234,3	27,28	0,85
480,0	Напиток шоколадный Хрутка	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		395	22,8	21,68	55,37	507,8	0,21	6,32	115,61		247,61	312,11	49,57	2,43
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														
682,02	Суп полевой на бульоне с зеленью укропа	150/1	2,33	1,71	12,11	73,15	0,06	5,73			14,63	41,35	16,76	0,62
302,16	Птица тушеная с овощами и соусом, свежий огурец порционно	180/20	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17		44,2	111,71	35,76	1,53
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,04	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		571	14,28	8,71	63,36	412,65	0,23	15,82	23,37		118,46	211,52	71,95	4,27
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
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Полдник		210,5	3,51	14,27	41,19	307,23	0,05	7,02	75,01		21,27	38,35	8,42	0,72
Ужин														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
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).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		420	12,64	11,84	62,18	435,84	46,07	2,24	322,5		61,37	206,24	41,53	2,53
Итого за день			53,27	56,5	229,73	1694,25	46,56	33,32	536,49		455,99	769,28	173,19	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: среда****Сезон: Осень-Зима****Неделя 2 день 8****Неделя: 2****Возраст: от 1 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	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
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
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		385	14,66	19,05	56,98	458,01	0,18	2,53	108,8		246,98	345,48	61,59	1,56
Завтрак 2														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Итого за Завтрак 2		100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
Обед														
85	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом	8/150/1	5,02	3,79	9,41	91,83	0,05	4,07	12,38		24,62	51,7	14,7	0,64
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
199,11	Гороховое пюре с огурцом консервированным	130/20	13,47	4,12	27,57	201,24	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	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		619	28,61	16,19	91,19	654,91	0,54	5,82	48,52		159,9	340,64	112,62	8,27
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
374,01	Компот из апельсинов свежих	180	0,1	0,05	30,86	124,29	0,01	6,44			19,24	12,38	11,52	1,02
Итого за Полдник		230	3,73	7,93	61,16	330,93	0,09	6,44	2,5		28,67	43,72	17,25	1,49
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 тушёная	120	2,37	3,88	6,57	70,68	0,03	20,41	0,06		69,33	45,69	22,96	0,91
627,01	Чай с яблоками и сахаром.	180/8/6	0,07	0,04	8,59	35		0,62			11,02	2,64	3,51	0,35
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		429	10,53	15,83	31,9	342,19	0,19	21,43	7,3		119,35	178,24	50,5	3,23
Итого за день			57,62	59,04	249,4	1819,44	1	57,22	167,12		563,72	911,55	246,29	14,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Возраст: от 1 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														
1,02	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 пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98
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		370	12,03	16,36	59,29	432,52	0,23	2,82	83,2		284,2	286,83	60,21	1,48
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														
57,15	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне	150	2,17	1,52	8,29	55,52	0,03	6,04	0,04		23,26	30,75	14,86	0,69
304,12	Плов из мяса птицы с томатом свежим	180/20	11,16	15,77	41,12	351,05	0,1	9,08	16,54		28,14	153,05	41,9	1,46
797,07	Напиток клюквенный школьный.	180	0,04	0,02	13,79	55,5		1,29			9,75	0,95	3,1	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	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		600	18,36	17,93	96,98	670,13	0,22	16,41	16,88		79,65	258,15	79,56	3,85
Полдник														
493	Пряники	40	2,6	2,6	28,4	147,4								
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Итого за Полдник		230	2,66	2,62	38,4	187,82		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
Ужин														
287,17	Оладьи из пшена с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	293,64		8,02	115,24	8,28	2,67
321	Пюре 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 фруктово-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		410	11,73	9,21	58,47	393,69	0,34	18,08	315,96		72,97	252,59	48,36	4,74
Итого за день			47,83	48,84	258,19	1741,04	0,83	38,64	436,04		567,77	890,04	205,49	10,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню ясли 2022 г День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст: от 1 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														
1,02	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
185,19	Каша рисовая молочная жидкая.	150	3,86	2,76	25,4	141,88	0,05	1,03	15,84		102,05	105,32	23,05	0,35
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак		415	13,96	14,82	55,49	411,18	0,15	2,26	154,24		275,5	291,39	50,75	2,21
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом.	150/5/1	2,73	2,65	12,38	84,29	0,06	5,56	7,5		21,3	48,44	17,26	0,66
287,12	Тефтели мясные с соусом томатным	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
313,22	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	130/30	4,24	4,36	19,29	133,24	0,05	3,15	18,2		26,02	104,36	67,82	2,47
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	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		606	14,89	12,17	79,52	510,75	0,22	9,47	45,14		89,02	270,43	114,96	5,51
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
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23
Итого за Полдник		210,5	5,4	3,44	32,54	222,88	0,43	7,22	13		46,36	58,65	12,61	0,92
Ужин														
277	Гуляш из филе отварной птицы	70	13,18	2,77	2,27	86,73	0,03	2	45,59		14,71	66,65	39,42	0,83
205,02	Вермишель отварная.	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
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
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Ужин		410	20,51	7,54	83,9	515,47	0,2	3,08	63,79		69,76	176,64	69,08	2,9
Итого за день			57,46	40,47	262,25	1736,78	1,03	22,93	296,17		601,64	891,11	262,4	11,64

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей до 3 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	50,43	40,45	238	1570,85
1 неделя 2 день	58,31	62,44	247,7	1839,92
1 неделя 3 день	63,61	56,72	225,68	1715,01
1 неделя 4 день	46,81	52,82	239,65	1675,32
1 неделя 5 день	51,34	52,06	249,53	1725,72
2 неделя 6 день	46,12	42,65	233,23	1578,77
2 неделя 7 день	53,27	56,5	229,73	1694,25
2 неделя 8 день	57,62	59,04	249,4	1819,44
2 неделя 9 день	47,83	48,84	258,19	1741,04
2 неделя 10 день	57,46	40,47	262,25	1736,78
Итого за 10 дней	532,8	511,99	2433,36	17182,24
Среднее значение	53,28	51,19	243,3	1718,2
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы(в%)	+26,8	+8,9	+19,8	+22,7

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (до 3 лет)											
	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	393,66	25	68,2	4,3	633,78	40,3	163,53	10,4	311,68	20	1570,85	100
2 день	432,4	23,5	56,88	3,2	596,31	32	338,1	18,3	416,23	23	1839,92	100
3 день	409,42	23,8	56,4	3,3	518,71	30,2	237,34	13,9	493,14	28,8	1715,01	100
4 день	375,86	22,4	47,72	2,9	521,7	31,1	269,08	16,1	460,96	27,5	1675,32	100
5 день	425,66	24,6	56,88	3,3	562,7	32,6	187,82	11,0	492,66	28,5	1725,72	100
6 день	379,21	24	41,7	3	623,02	39	163,53	10,4	371,31	23,6	1578,77	100
7 день	507,8	29,9	30,73	1,8	412,65	24,4	307,23	18,1	435,84	25,8	1694,25	100
8 день	458,01	25,1	33,4	1,8	654,91	36	330,93	18,1	342,19	19	1819,44	100
9 день	432,52	24,8	56,88	3,3	670,13	38,4	187,82	10,9	393,69	22,6	1741,04	100
10 день	411,18	23,6	76,5	4,4	510,75	29,5	222,88	12,8	515,47	29,7	1736,78	100
Итого за 10 дн.		246,7		31,3		333,5		140		248,5		
Среднее значение		24,67		3,13		33,35		14		24,85		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100