

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2026 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МБДОУ « 395 »

Конюшенко М.И.

2026 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

с 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК)

ПЕРИОД «ВЕСНА»

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (гр.)	
Неделя 1 День 1	Бутерброд с маслом сливочным .	5/20	Напиток кисломолочный Ряженка	200	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	Суфле рыбное с маслом	80/5
	Яйцо отварное	40			Плов из птицы, огурцы консервированные	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек	230
	Каша манная жидкая на цельном молоке с маслом сливочным.	150/5			Компот из сухофруктов..	180	Кисель из натурального сока.	200
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20
	Чай с молоком	180			Ржаной хлеб	50	Печенье "Нежное"	50
Неделя 1 День 2	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Молоко кипяченое	200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом	10/200/1	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Оладьи из печени с маслом	100/5	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5
					Капуста тушеная белокочанная .	130	Хлеб пшеничный	20
	Чай с сахаром.	180			Напиток из апельсинов.	180	Фрукты свежие	200
					Хлеб пшеничный	20	Печенье "Ночка"	50
Неделя 1 День 3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Фрукты свежие	200	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом.	20/200/10/1	Котлеты куриные с соусом	70
	Икра морковная	45			Тефтели из говядины с соусом сметанно-томатном	80/30	Рагу овощное..	150
	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105			Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20	Чай с сахаром	200
	Чай с молоком..	200			Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный..	30
					Хлеб пшеничный	20	Ватрушка с повидлом.	50
Неделя 1 День 4	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие	200	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	Рыба тушеная с овощами	80/80
	Суп молочный с вермишелью	200			Жаркое по-домашнему из цыплят, зеленый горошек	230	Отварной рис	130
	Какао напиток с молоком	180			Компот из сухофруктов..	180	Чай со смородиной.	180
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20
					Ржаной хлеб	50	Запеканка " Лакомка".	90
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Питьевой йогурт	150	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Икра кабачковая.	50
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5			Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	Печень тушеная в соусе	70/50
	Чай с молоком	180			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210	Макароны отварные с маслом сливочным	130
					Сок фруктовый в ассортименте.	200	Чай с сахаром	200
					Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
					Ржаной хлеб	50	Булочка "Домашняя".	50

Режим	Завтрак (гр.)		Второй завтрак (гр.)		Обед (гр.)		Уплотнённый полдник (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	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30
	Яйцо отварное	40			Котлеты куриные с соусом	70	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210
	Каша геркулесовая жидкая с маслом на цельном молоке	150/5			Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	170	Кисель из натурального сока.	200
	Какао на молоке	180			Компот из яблок свежих	180	Хлеб пшеничный	20
					Хлеб пшеничный..	30	Печенье "Рыбки"	42
					Ржаной хлеб	50		
Неделя 2 День 7	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Молоко кипяченое	200	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом.	25/200/10/1	Икра кабачковая.	50
	Морковь припущенная с сахаром..	40			Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	Печень по-строгановски с соусом .	80
	Запеканка из творога со сметаной .	150/15			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Макароны отварные с маслом сливочным	130
	Чай с молоком	180			Компот из сухофруктов...	180	Чай с яблоками и сахаром	200/7
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	20
					Ржаной хлеб	50	Печенье "Детское"	50
Неделя 2 День 8	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	Фрукты свежие.	200	Икра из свеклы	50	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5
	Яйцо отварное	40			Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	Капуста тушёная белокочанная	150
	Суп молочный с вермишелью	200			Колобки куриные с томатным соусом.	70	Чай со смородиной .	200
	Какао на молоке	180			Пюре картофельное с маслом	150	Хлеб пшеничный	20
					Сок фруктовый в ассортименте.	200	Булочка "Домашняя".	50
					Хлеб пшеничный	20		
					Ржаной хлеб	50		
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным.	10/25	Напиток кисломолочный Снежок.	100	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/1	Икра морковная.	50
	Каша пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5			Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	Рыба запеченая в омлете	160
	Чай с молоком	180			Напиток из апельсина.	180	Чай с сахаром и лимоном.	200/10
					Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный..	30
					Ржаной хлеб	50	Булочка "Молочная"	50
Неделя 2 День 10	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1	Икра кабачковая.	50
	Яйцо отварное	40			Голубцы Ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом.	215	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20			Напиток из шиповника.	180	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Чай с сахаром	200			Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный.	40
					Ржаной хлеб	50	Бутерброд с повидлом.	30/20

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет (при рационе с уплотнённым полдником)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	75,64	82,67	246,09	2050,14
1 неделя 2 день	78,71	75,39	253,66	2027,17
1 неделя 3 день	76,23	60,49	238,37	1821,89
1 неделя 4 день	78,09	64,36	222,78	1801,85
1 неделя 5 день	82,57	77,12	260,39	2085,11
2 неделя 6 день	64,72	70,37	254,36	1928,84
2 неделя 7 день	94,68	91,53	238,85	2177,12
2 неделя 8 день	61,17	67,43	242,36	1840,22
2 неделя 9 день	80,21	60,2	217,91	1753,35
2 неделя 10 день	77,74	66,4	238,33	1881,05
Итого за 10 дней	769,76	715,96	2413,10	19366,74
Среднее значение	76,98	71,60	241,31	1936,67
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 при 70 %	54	60	261	1800
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 при 90 %	48,6	54	234,9	1620

Дни смены/ /приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)								Итого за день	
	Завтрак		Завтрак 2		Обед		Уплотнённый полдник			
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	432,25	24,01	101,8	5,66	737,38	40,97	778,71	43,26	2050,14	113,90
2 день	451,12	25,06	122,46	6,80	692,66	38,48	760,93	42,27	2027,17	112,62
3 день	463,3	25,74	88,8	4,93	763,12	42,40	506,67	28,15	1821,89	101,22
4 день	367,79	20,43	88,8	4,93	638,72	35,48	706,54	39,25	1801,85	100,10
5 день	459,82	25,55	94,2	5,23	789,26	43,85	741,83	41,21	2085,11	115,84
6 день	526,68	29,26	84,6	4,70	677,75	37,65	639,81	35,55	1928,84	107,16
7 день	666,79	37,04	122,46	6,80	661,52	36,75	726,35	40,35	2177,12	120,95
8 день	477,99	26,56	75,6	4,20	687,53	38,20	599,1	33,28	1840,22	102,23
9 день	462,11	25,67	76,5	4,25	573,78	31,88	640,96	35,61	1753,35	97,41
10 день	511,64	28,42	91,62	5,09	585,13	32,51	692,66	38,48	1881,05	104,50
Итого за 10 дней		267,75		52,60		378,16		377,42		1075,93
Среднее значение		26,77		5,26		37,82		37,74		107,59
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		30		90

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2026 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1 день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,06	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 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														
99	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	200/5/1	11,06	10,06	9,55	172,98	0,08	9,08	48,97		27,75	119,14	18,43	1,46
291,43	Плов из птицы, огурцы консервированные	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
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	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		666	30,6	23,05	97,11	737,38	0,35	12,31	78,09		139,71	431,23	127,91	6,99
Уплотненный полдник														
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
312,4	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек	230	5,32	6	20,43	157	0,22	11,22	31,29		57,58	130,43	44,01	1,54
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
280,07	Печенье "Нежное"	50	2,88	16,3	23,6	252,68	0,05				7,55	24,81	4,73	0,36
Итого за Уплотненный полдник		585	23,72	34,77	92,7	778,71	0,36	12,68	101,88		149,03	352,38	89,7	3,18
Итого за день			75,64	82,67	246,09	2050,14	0,92	28,54	404,77		874,51	286,37	294,62	12,51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2026 г. День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1 день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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	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
185,79	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	8,84	9,58	38,55	275,78	0,16	2,21	54		238,3	288,17	43,38	0,93
392,19	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	7,21	29,26		0,03			10,87	2,47	3,36	0,27
Итого за Завтрак		430	13,82	16,76	61,25	451,12	0,2	2,31	95		256,17	371,64	56,14	1,64
Завтрак 2														
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 Завтрак 2		200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Обед														
82,42	Суп картофельный с вермишелью, говядиной и укропом	10/200/1	5,82	4,87	18,35	140,51	0,09	7,6			25,87	80,54	24,93	1,29
282,19	Оладьи из печени с маслом	100/5	17,85	12,53	11,37	229,65	0,27	8,25	8236		19,05	279,6	17,99	5,8
336	Капуста тушеная белокочанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	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		696	31,75	23,12	84,61	692,66	0,51	40,29	236,56		154,7	506,04	99,66	10,63
Уплотненный полдник														
230,16	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком.	150	20,99	11,25	28,52	299,29	0,07	0,41	82,6		172,51	234,78	26,84	0,69
393,06	Чай с сахаром и лимоном.	180/3,5	0,09	0,02	7,31	29,78		1,43			11,4	2,99	3,48	0,26
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
Итого за Уплотненный полдник		603,5	27,14	28,89	98,08	760,93	0,2	15,84	82,78		228,63	309,33	57,96	6,2
Итого за день			78,71	75,39	253,66	2027,17	0,99	61,18	456,54		892,7	376,91	243,3	18,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2026 г. День: среда

Сезон: Весна

Неделя 1 день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
394,05	Чай с молоком..	200	3,03	3,29	12,81	92,97	0,04	1,36	20,44		129,12	94,7	16,78	0,4
Итого за Завтрак		400	20,67	27,1	34,18	463,3	0,17	5,56	298,04		234,76	413,52	57,86	3,33
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	20/200/10/	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
199,11	Пюре гороховое с маслом, огурцы консервированные.	130/20	13,33	3,78	26,98	195,21	0,29	1	18,2		68,12	137,04	56,92	4,28
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	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		741	37,36	20,83	101,78	763,12	0,52	11,01	36,27		171,59	440,55	133,47	10,2
Уплотненный полдник														
305,14	Котлеты куриные с соусом	70	7,84	6,24	8,04	119,68	0,05	0,62	16,6		11,07	44,76	10,11	0,71
344	Рагу овощное..	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
392,18	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8,01	32,5		0,03			11,04	2,72	3,49	0,29
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
Итого за Уплотненный полдник		500	17,4	11,76	82,81	506,67	0,3	11,39	22,95		99,26	207	64,15	3,82
Итого за день			76,23	60,49	238,37	1821,89	1,05	41,96	357,26		537,61	083,02	273,48	21,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2026 г. День: четверг

Сезон: Весна

Возраст: 3-7 лет

Неделя 1 день 4

Неделя: 1

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
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		410	11,75	15,55	45,21	367,79	0,15	2,34	98		306,91	262,31	43,3	1,1
Завтрак 2														
338,22	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Итого за Завтрак 2		200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	14			32	22	18	4,4
Обед														
85,11	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом.	20/200/1	7,83	6,27	12,3	136,95	0,07	5,72	9,12		31,49	91,37	23,49	1,36
259,81	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
376,13	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	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		711	26,05	19,51	84,96	638,72	0,43	11,08	26,96		152,14	416,19	115,05	7,59
Уплотненный полдник														
247	Рыба тушеная с овощами	80/80	19,26	13,15	4,33	212,71	0,19	2,36	29,31		38,77	222,41	45,69	0,98
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
533,02	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
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
Итого за Уплотненный полдник		580	39,49	28,5	73,01	706,54	0,29	11,03	89,88		168,34	468,14	89,36	2,74
Итого за день			78,09	64,36	222,78	1801,85	0,93	38,45	214,84		659,39	168,64	265,71	15,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2026 г. День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 1 день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом сливочным.	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		430	13,93	17,82	60,93	459,82	0,2	2,63	99,8		258,97	327,8	63,41	1,64
Завтрак 2														
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 картофелем, мясом, сметаной и укропом.	5/200/10/1	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57
268	Биточки из говядины с маслом сливочным	75/5	10,74	12,13	11,76	199,17	0,04	0,53	22,85		15,16	110,89	14,42	1,81
313,46	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, свекла отварная	210	5,25	5,06	24,04	162,7	0,06	6,3	21		39,1	131,31	83,82	3,2
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		796	30,15	26,28	103,25	789,26	0,31	20,27	54,37		167,26	457,62	169,74	9,55
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
406	Печень тушёная в соусе	70/50	19,59	11,16	9,57	217,08	0,19	10,41	581,46		22,46	279,06	23,71	6,66
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
392,18	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
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		570	30,99	28,22	90,96	741,83	76,84	13,94	0062,15		81,76	376,2	52,77	8,68
Итого за день			82,57	77,12	260,39	2085,11	77,41	37,74	0246,33		690,99	305,62	308,42	20,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2026 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 2 день 6

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
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 рассыпчатая с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	170	4,61	3,92	30,88	177,24	0,03	1,92	18,2		40,93	147,22	22,27	0,76
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
817,01	Хлеб пшеничный..	30	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
Уплотненный полдник														
931	Ёжики Морские из рыбы с соусом сметанным	75/30	7,8	5,63	8,18	114,59	0,04	0,38	24,45		29,61	90,96	15,28	0,42
312,41	Картофельное пюре с маслом, огурец консервированный	210	3,62	4,95	15,34	120,39	0,15	6,68	25,94		53,72	97,3	36,34	1,36
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
280,09	Печенье "Рыбки"	42	2,42	13,69	19,84	212,25								
Итого за Уплотненный полдник		577	16,2	25,29	86,84	639,81	0,22	8,26	50,39		110,49	216,16	61,31	2,29
Итого за день			64,72	70,37	254,36	1928,84	0,99	24,59	338,69		870,58	238,08	274,76	12,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2026 г. День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2 день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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														
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
42,03	Морковь припущенная с сахаром..	40	0,54	0,04	4,84	21,88	0,02	1,16			11,17	21,95	15,32	0,29
237,1	Запеканка из творога со сметаной .	150/15	26,69	20,66	26,3	397,9	0,08	0,42	131,7		236,46	324,22	33,16	1
394,03	Чай с молоком	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		435	36,2	32,15	58,16	666,79	0,18	2,92	201,6		370,92	542,44	75,75	2,13
Завтрак 2														
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 Завтрак 2		200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Обед														
67,21	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом.	5/200/10/1	8,09	7,19	7,24	126,03	0,06	9,44	10,02		51,5	99,42	27,2	1,57
274,15	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом..	100	11,42	9,71	7,09	161,43	0,04	2	53,27		19,95	116,37	12,75	1,95
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,75	4,21	17,83	124,3	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
376,3	Компот из сухофруктов...	180	0,05		13,59	54,56		0,36			48,66	13,86	7,26	1,11
817,01	Хлеб пшеничный..	30	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		726	29,87	23,06	78,83	661,52	0,4	11,8	81,99		172,72	468,71	148,39	9,8
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
255,03	Печень по-строгановски с соусом .	80	11,4	6,25	6,44	127,61	0,15	2,44	6077,3		16,96	217,01	12,14	4,52
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
627,06	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,08	0,04	8,69	35,44		0,73			12,3	2,99	3,95	0,4
817,04	Хлеб пшеничный	20	2,17	0,9	10,91	60,46	0,02				4	13	2,8	0,22
636	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
Итого за Уплотненный полдник		537	22,61	29,7	92,14	726,35	76,77	6,67	630,51		79,71	318,63	40,79	6,67
Итого за день			94,68	91,53	238,85	2177,12	77,43	24,13	6956,3		376,55	519,68	294,47	18,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2026 г. День: среда

Сезон: Весна

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным	10/20	2,36	5,66	10,41	102,02	0,02		40		6,2	16	2,6	0,26
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
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														
341,09	Фрукты свежие.	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Итого за Завтрак 2		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	120			68	46	26	0,6
Обед														
75	Икра из свеклы	50	0,92	3,85	5,27	59,41	0,02	5,75	0,1		20,8	24,49	11,74	0,73
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,33	3,16	12,48	99,73	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
599,03	Колобки куриные с томатным соусом.	70	5,12	6,88	7,68	113,12	0,03	0,83	17,34		12,82	36,48	10,21	0,59
321	Пюре картофельное с маслом	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01
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		756	20,6	20,66	100	687,53	0,45	23,14	49,2		163,62	340,66	121,42	6,19
Уплотненный полдник														
268,67	Котлеты из говядины с маслом сливочным.	75/5	10,74	10	11,76	180	0,04	0,53	22,85		15,16	110,84	14,42	1,81
336	Капуста 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
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
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Уплотненный полдник		500	19,62	23,66	76,91	599,1	0,18	35,47	25,42		127,42	216,12	56,49	3,98
Итого за день			61,17	67,43	242,36	1840,22	0,92	181,99	288,62		808,57	016,89	266,29	13,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2026 г. День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2 день 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,05	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 пшённая жидкая на цельном молоке с маслом	180/5	8,43	9,63	34,76	259,43	0,19	1,96	50,2		193,87	218,89	50,4	1,15
394,03	Чай с молоком	180	2,73	2,96	11,53	83,68	0,04	1,23	18,4		116,24	85,27	15,12	0,36
Итого за Завтрак		400	13,91	19,19	58,44	462,11	0,26	3,19	108,6		317,26	323,41	68,77	1,83
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Снежок.	100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Итого за Завтрак 2		100	2,7	2,5	10,8	76,5	0,03	0,9	20		121	94	15	0,1
Обед														
57,31	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной со сметаной и укропом.	10/200/10/1	8,88	6,67	11,39	141,11	0,05	9,03	10,05		43,89	91,31	26,48	1,67
302,28	Птица тушеная с овощами, огурец консервированный	230	9,49	6,53	20,2	177,53	0,12	10,84	24,08		51,74	122,3	40,75	1,74
387,06	Напиток из апельсинов.	180	0,04	0,02	14,9	59,94		2,34			13,49	4,5	5,61	0,38
817,01	Хлеб пшеничный..	30	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	24,97	15,17	79,57	573,78	0,37	22,21	34,63		146,62	362,11	110,34	6,84
Уплотненный полдник														
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 запеченая 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
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
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
Итого за Уплотненный полдник		500	38,63	23,34	69,1	640,96	0,78	6,65	176,51		151,08	414,72	77,37	4,27
Итого за день			80,21	60,2	217,91	1753,35	1,44	32,95	339,74		735,96	194,24	271,48	13,04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню Сады уплотненные 2026 г. День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2 день 10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом сливочным.	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
240,06	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком.	130/20	17,69	13,87	19,02	271,7	0,07	1,93	119,08		213,47	261,74	29,8	1,52
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		430	25,17	26,61	42,86	511,64	0,13	1,96	259,08		282,83	366,76	45,87	3,31
Завтрак 2														
401	Напиток кисломолочный Ряженка.	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Итого за Завтрак 2		180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,04	0,54	36		223,2	165,6	25,2	0,18
Обед														
76,2	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	20/200/5/1	8,58	6,02	13,74	143,46	0,08	3,18	7,5		27,33	106,74	27,84	1,57
298	Голубцы Ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом.	215	16,58	9,78	10,74	197,3	0,07	17,57	20,51		79	212,38	42,84	3,05
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		691	31,24	17,55	70,77	585,13	0,27	20,93	28,51		147,03	414,18	101,84	7,36
Уплотненный полдник														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
2,05	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
Итого за Уплотненный полдник		505	16,11	17,74	117,14	692,66	76,64	6,66	521		71,98	174,48	40,18	2,5
Итого за день			77,74	66,4	238,33	1881,05	77,08	30,09	344,59		725,04	121,02	213,09	13,35