

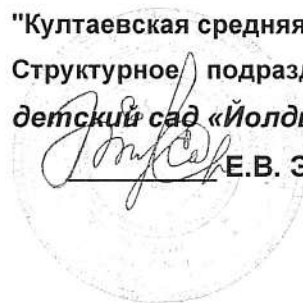


СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»
С.П.Халиуллина

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
"Култаевская средняя школа"
Структурное подразделение
детский сад «Йолдыз»
Е.В. Эйхгорн



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 3 до 7 лет
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ДОШКОЛЬНОМ СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Пермь – 2025

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).

ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3 - 7 ЛЕТ

ООО "Компания "ПРОФИ-ГРУПП"

Типовое примерное меню

Д.сад 3-7 лет(летне-осенний) 2025г, возраст=[3-7 лет], сезон=[Летне-осенний], категория=[Д.сад 3-7 лет(летне-осенний) 2025г.]

Утверждено

Дата

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Закуска	Бутерброды с повидлом	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	Бутерброд с маслом		Бутерброд с сыром
	Второе блюдо	Каша "Дружба"	Омлет натуральный	Каша пшенная вязкая	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Каша рисовая вязкая
	Напиток горячий	Кофейный напиток с молоком	Чай с лимоном	Чай с молоком	Чай каркаде	Какао с молоком
	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Фрукты	Плоды свежие	Плоды свежие	Плоды свежие	Плоды свежие	Плоды свежие
Обед	Напиток		Сок фруктовый		Сок фруктовый	
	Закуска	Овощи натуральные (огурцы)	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат из свеклы отварной	Кукуруза отварная	Овощи натуральные (помидоры)
	Первые блюда	Суп картофельный с макаронными изделиями	Рассольник ленинградский со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	Суп картофельный с бобовыми	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
	Вторые блюда	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	Биточки рыбные	Котлеты из птицы припущенные	Фрикадельки из говядины паровые	Кнели из птицы с рисом
	Гарнир	Каша гречневая	Пюре картофельное	Рис с овощами	Рис с овощами	Макаронные изделия отварные
Полдник	Напиток	Компот из смеси сухофруктов	Напиток из шиповника	Сок фруктовый	Компот из ягод замороженных	Компот из яблок с лимоном
	Хлеб	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	Выпечка, кондитерск ие изделия	Вафли	Ватрушка с повидлом	Пряники	Печенье	Булочка ванильная
	Напиток	Кисломолочный напиток/кефир	Молоко кипяченое	Кисломолочный напиток /йогурт/	Молоко кипяченое	Кисломолочный напиток/кефир
	Закуска			Винегрет овощной		
Ужин	Вторые блюда	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	Суп молочный с крупой	Макаронные изделия отварные с сыром	Суп молочный с макаронными изделиями	Биточки из говядины
	Гарнир					Каша пшеничная рассыпчатая
	Напиток горячий	Чай с сахаром	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Чай с лимоном	Кисель из концентрата плодового или ягодного	Чай каркаде
	Хлеб	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный

2-я неделя

2-я неделя					
Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром 35	Бутерброд с маслом 30	Яйца вареные 40	Бутерброды с повидлом 40
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая 150	Каша пшенная вязкая 150	Каша гречневая вязкая 150	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/30
	Напиток горячий	Чай с лимоном 200	Кофейный напиток с молоком 200	Чай с молоком 200	Чай каркаде 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20	Хлеб пшеничный 20
2 Завтрак	Фрукты	Плоды свежие 100		Плоды свежие 100	Плоды свежие 100
	Напиток		Сок фруктовый 200		Сок фруктовый 200
Обед	Закуска	Овощи натуральные (помидоры) 50	Салат из свеклы отварной 50	Салат витаминный 50	Овощи натуральные (огурцы) 50
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми 200	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 205	Суп картофельный с макаронными изделиями 200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 205
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе 70/30	Шницель из птицы припущенные 70	Котлеты рыбные в молочном соусом 70/30	Плов из отварной птицы 180
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая 130	Макаронные изделия отварные 130	Пюре картофельное 130	Рагу из овощей 130
Полдник	Напиток	Компот из смеси сухофруктов 200	Компот из яблок с лимоном 200	Напиток из шиповника 200	Компот из ягод замороженных 200
	Хлеб	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30	Хлеб ржаной 30
	Выпечка, кондитерские изделия	Печенье 50	Шанежка с картофелем/2013 60	Пряники 50	Печенье 50
	Напиток	Кисломолочный напиток /йогурт/ 200	Молоко кипяченое 200	Кисломолочный напиток/кефир 200	Молоко кипяченое 200
Ужин	Закуска	Винегрет овощной 50			Салат из свежих огурцов 50
	Вторые блюда	Рагу из овощей 150	Запеканка рисовая с творогом / молочный соус сладкий 150/50	Суп молочный с крупной 200	Омлет натуральный 150
	Напиток горячий	Кисель из концентрата плодового или ягодного 200	Чай каркаде 200	Чай с сахаром 200	Кисель из концентрата плодового или ягодного 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50	Хлеб пшеничный 50

Составил

Составитель С.Р.

Дата

27.06.2022

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Категория: Д.сад 3-7 лет(летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
226/18	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143,7			1	30		98	105	23	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Завтрак			10	12	65	402,7			2	49		216	207	42	
2 Завтрак															
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	50			1	7			5			11	21	7	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
390/13	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" в молочном соусе	70	9	15	11	221			1		1	21	108	16	2
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	130	5	5	9	150,4				21		12	116	77	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			20	24	68	633,4			13	21	2	114	383	150	8
Полдник															
588/13	Вафли	50	1	2	39	175						8	18	5	1
470/18	Кисломолочный напиток/кефир	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			7	7	47	276			1	40		249	199	33	1
Ужин															
316/13	Запеканка рисовая с творогом	150	9	8	38	261						53	133	1	25
481/13	Молоко сгущенное	20	1	2	11	65,6						61	44	7	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			14	10	83	482,1					1	129	217	19	27
Итого за день			51	53	273	1 841,2			26	110	3	724	1 017	253	38

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

Рацион: Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория: Д.сад 3-7 лет(летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	50	1	2	3	31,9			1	9		9	27	9	
268/18	Омлет натуральный	150	13	15	3	196,2				261	1	119	225	19	2
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Завтрак			16	17	26	315,1			2	270	1	140	274	36	3
2 Завтрак															
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за 2 Завтрак			1		25	107,5			5			18	18	10	4
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1	5	5	68			14		2	22	16	8	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
345/13	Биточки рыбные	70	10	1	7	79,1					1	25	112	16	
377/18	Пюре картофельное	130	3	5	8	88,4			3	26		33	67	21	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			19	16	61	470,8			103	26	6	119	298	83	4
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	60	4	1	35	166				9	1	11	27	7	1
515/13	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240	180	28	
Итого за Полдник			10	6	45	272			3	9	1	251	207	35	1
Ужин															
164/13	Суп молочный с крупой	200	5	5	17	131,8			1			156	137	23	
503/13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			10	5	71	371,3			1		1	167	169	30	1
Итого за день			56	44	228	1 536,7			114	305	9	695	966	194	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

Рацион: Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория: Д.сад 3-7 лет(летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94/13	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147						5	13	2	
223/18	Каша пшениная вязкая	150	6	6	28	190,6			1	30		106	157	41	1
495/13	Чай с молоком	200	2	1	16	81			1			127	93	15	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Завтрак			11	20	62	465,6			2	30		242	276	61	1
2 Завтрак															
112/13	Флоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	44,5			3		1	16	19	9	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	70	11	7	6	128			1	41		28	69	13	1
237/18	Рис с овощами	130	3	4	27	154,3			1		2	17	73	25	
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			19	19	78	561			25	41	5	121	267	89	8
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
470/18	Кисломолочный напиток /йогурт/	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			9	7	46	284			1	40	1	247	206	33	
Ужин															
76/13	Винегрет овощной	50	1	5	3	65			4		2	12	20	9	
295/13	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9	8	26	206,3					1	155	126	15	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			14	13	64	428,8			5		4	185	187	36	3
Итого за день			53	59	260	1 786,40			43	111	10	811	947	228	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

Категория: Д.сад 3-7 лет(летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313/13	Запеканка из творога	150	24	25	24	425			1		1	297	347	38	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Завтрак			28	28	65	626,4			1	3	1	394	426	51	1
2 Завтрак															
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за 2 Завтрак			1		25	107,5			5			18	18	10	4
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	50	4	3	31	166,5						13	98	32	2
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	70	10	9	5	137,9						6	96	12	1
195/13	Рагу из овощей	130	3	7	11	117			10		3	44	68	25	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	22	80	604			34		3	97	368	109	6
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	14	45	10	1
515/13	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240	180	28	
Итого за Полдник			10	10	47	314,5			3		2	254	225	38	1
Ужин															
165/13	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146			1			164	137	21	
503/13	Кисель из концентрата плодового	200	1		29	122						1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			11	5	73	385,5			1		1	175	169	28	1
Итого за день			71	65	290	2 037,90			44	3	7	938	1 206	236	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

Рацион: Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория: Д.сад 3-7 лет(летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
91/13	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123						137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	150	5	5	28	176,9			1	31		105	125	28	
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Завтрак			15	16	59	440,9			2	50		357	328	63	1
2 Завтрак															
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	50	1		2	12			12			7	13	10	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
371/18	Кнели из птицы с рисом	70	12	13	5	187			1	59		18	77	15	1
256/18	Макаронные изделия отварные	130	5	5	26	165				30	1	12	39	8	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			21	23	66	560,3			24	89	3	94	229	74	5
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	60	5	5	34	198					1	9	37	6	1
470/18	Кисломолочный напиток/кефир	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			11	10	42	299			1	40	1	250	218	34	1
Ужин															
381/13	Биточки из говядины	70	12	12	10	200,2						27	130	18	2
243/13	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6	6	33	210,3					1	21	138	31	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			22	18	82	584				3	2	59	300	56	5
Итого за день			69	67	259	1 931,20			37	182	6	776	1 086	236	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 6

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

Рацион: Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория: Д.сад 3-7 лет(летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
91/13	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123						137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	150	5	5	28	176,9			1	31		105	125	28	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Завтрак			12	13	55	386,9			2	31		254	246	46	1
2 Завтрак															
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	50	1		2	12			12			7	13	10	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	10	11	8	170			1			23	110	15	2
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	130	5	5	9	150,4				21		12	116	77	3
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			22	21	63	584,8			20	21		115	379	153	8
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	14	45	10	1
470/18	Кисломолочный напиток /йогурт/	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			10	10	45	309,5			1	40	2	255	226	38	1
Ужин															
76/13	Винегрет овощной	50	1	5	3	65			4		2	12	20	9	
195/13	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11		3	51	79	29	1
503/13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	Хлеб пшеничный.	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			9	13	70	439,5			15		6	74	131	45	2
Итого за день			53	57	243	1 767,70			48	92	8	714	993	291	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 7

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

Рацион: Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория: Д.сад 3-7 лет(летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
94/13	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147						5	13	2	
223/18	Каша пшенная вязкая	150	6	6	28	190,6			1	30		106	157	41	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Завтрак			12	22	60	472,6			2	49		223	260	59	1
2 Завтрак															
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за 2 Завтрак			1		25	107,5			5			18	18	10	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	50	1	3	4	44,5			3		1	16	19	9	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Шницель из птицы припущенные	70	11	7	6	128			1	41		28	69	13	1
291/13	Макаронные изделия отварные	130	5	1	25	125,6					1	5	31	7	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			20	16	65	484,8			22	41	4	105	215	67	6
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	60	6	6	33	214			4		1	45	83	18	1
515/13	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240	180	28	
Итого за Полдник			12	11	43	320			7		1	285	263	46	1
Ужин															
316/13	Запеканка рисовая с творогом	150	9	8	38	261						53	133	1	25
440/13	Соус молочный сладкий	50	1	3	8	65,3						45	35	6	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			14	11	85	499,8				3	1	109	200	14	26
Итого за день			59	60	278	1 884,7			36	93	6	740	956	196	38

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 8

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

Рацион: Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория: Д.сад 3-7 лет(летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1
213/18	Каша гречневая вязкая	150	5	5	15	126,6				28		81	119	53	2
495/13	Чай с молоком	200	2	1	16	81			1			127	93	15	
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Завтрак			14	11	41	317,6			1	28		234	302	76	3
2 Завтрак															
112/13	Плоды свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
2/18	Салат витаминный	50	1	3	3	42,5			7		1	18	16	10	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
345/13	Котлеты рыбные	70	10	1	7	79,1					1	25	112	16	
436/13	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	30	1	2	2	29,8						27	21	3	
377/18	Пюре картофельное	130	3	5	8	88,4			3	26		33	67	21	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			20	13	63	459			97	26	4	138	317	86	5
Полдник															
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
470/18	Кисломолочный напиток/кефир	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			9	7	46	284			1	40	1	247	206	33	
Ужин															
164/13	Суп молочный с крупой	200	5	5	17	131,8			1			156	137	23	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			9	5	51	287,3			1		1	171	177	34	2
Итого за день			52	36	211	1 394,90			110	94	6	806	1013	238	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 9

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

Рацион: Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория: Д.сад 3-7 лет(летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313/13	Запеканка из творога	150	24	25	24	425			1		1	297	347	38	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Завтрак			28	28	65	626,4			1	3	1	394	426	51	1
2 Завтрак															
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
Итого за 2 Завтрак			1		25	107,5			5			18	18	10	4
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	50	4	3	31	166,5						13	98	32	2
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			25	28	84	696,5			26	71	7	89	295	105	5
Полдник															
574/13	Булочка школьная	60	5	2	34	171					1	9	36	7	1
515/13	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106			3			240	180	28	
Итого за Полдник			11	7	44	277			3		1	249	216	35	1
Ужин															
14/18	Салат из свежих огурцов	50		3	1	32,5			2		2	9	9	7	
268/18	Омлет натуральный	150	13	15	3	196,2				261	1	119	225	19	2
503/13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1		29	122						1			
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			18	23	58	516,6			2	261	4	139	266	33	3
Итого за день			83	81	276	2 175,60			37	335	13	889	1221	234	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 10

Сезон: Летне-осенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

Рацион: Д.сад 3-7 лет(летне-осеннее)

Категория: Д.сад 3-7 лет(летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
226/18	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143,7			1	30		98	105	23	
496/13	Какао с молоком	200	4	3	25	144			1			124	110	27	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
Итого за Завтрак			11	12	76	458,7			2	30		232	240	56	1
2 Завтрак															
112/13	Фрукты свежие	100			10	47			10			16	11	9	2
Итого за 2 Завтрак					10	47			10			16	11	9	2
Обед															
106/13	Овощи натуральные (огурцы)	50			1	7			5			11	21	7	
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Биточки из говядины	70	12	10	11	179,2				3	1	38	127	18	2
195/13	Рагу из овощей	130	3	7	11	117			10		3	44	68	25	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Обед			20	22	71	568			26	3	6	138	334	95	9
Полдник															
590/13	Печенье	50	4	5	37	208,5					2	14	45	10	1
470/18	Кисломолочный напиток /йогурт/	200	6	5	8	101			1	40		241	181	28	
Итого за Полдник			10	10	45	309,5			1	40	2	255	226	38	1
Ужин															
335/13	Суфле рыбное	70	11	3	2	82,6					1	40	142	18	
152/18	Картофель отварной с маслом	130	2	7	14	125			18		3	15	68	25	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	50	4		25	117,5					1	10	32	7	1
Итого за Ужин			17	10	51	365,1			19		5	73	251	55	3
Итого за день			58	54	253	1 748			58	73	13	714	1 062	253	16

Составил

Ольга Самуиловна С.П.

Дата

01.06.25

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (35%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	1 841,2	102,3	100,0	47,0	2,6	2,6	402,7	22,4	21,9	633,4	35,2
1	2	1 536,7	85,4	100,0	107,5	6,0	7,0	315,1	17,5	20,5	470,8	26,2
1	3	1 786,4	99,2	100,0	47,0	2,6	2,6	465,6	25,9	26,1	561,0	31,2
1	4	2 037,9	113,2	100,0	107,5	6,0	5,3	626,4	34,8	30,7	604,0	33,6
1	5	1 931,2	107,3	100,0	47,0	2,6	2,4	440,9	24,5	22,8	560,3	31,1
1	среднее	1 826,7	101,5	100,0	71,2	4,0	3,9	450,1	25,0	24,6	565,9	31,4
2	1	1 767,7	98,2	100,0	47,0	2,6	2,7	386,9	21,5	21,9	584,8	32,5
2	2	1 884,7	104,7	100,0	107,5	6,0	5,7	472,6	26,3	25,1	484,8	26,9
2	3	1 394,9	77,5	100,0	47,0	2,6	3,4	317,6	17,6	22,8	459,0	25,5
2	4	2 175,5	120,9	100,0	107,5	6,0	4,9	626,4	34,8	28,8	696,5	38,7
2	5	1 748,3	97,1	100,0	47,0	2,6	2,7	458,7	25,5	26,2	568,0	31,6
2	среднее	1 794,2	99,7	100,0	71,2	4,0	4,0	452,5	25,1	25,2	558,6	31,0
пери	среднее	1 810,4	100,6	100,0	71,2	4,0	3,9	451,3	25,1	24,9	562,2	31,2

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (35%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	51,4	95,2	100,0	0,4	0,7	0,8	9,4	17,5	18,4	20,3	37,6
1	2	54,5	100,9	100,0	1,3	2,3	2,3	16,2	29,9	29,7	17,7	32,8
1	3	53,3	98,7	100,0	0,4	0,7	0,8	10,7	19,8	20,1	19,6	36,3
1	4	70,4	130,4	100,0	1,3	2,3	1,8	27,7	51,3	39,3	21,0	38,9
1	5	68,3	126,6	100,0	0,4	0,7	0,6	14,5	26,9	21,2	21,0	38,9
1	среднее	59,6	110,3	100,0	0,7	1,4	1,2	15,7	29,1	26,4	19,9	36,9
2	1	51,3	94,9	100,0	0,4	0,7	0,8	11,5	21,3	22,5	20,9	38,8
2	2	59,3	109,9	100,0	1,3	2,3	2,1	12,0	22,3	20,3	20,3	37,5
2	3	49,6	91,8	100,0	0,4	0,7	0,8	12,8	23,7	25,8	18,7	34,7
2	4	84,3	156,1	100,0	1,3	2,3	1,5	27,7	51,3	32,8	26,3	48,7
2	5	58,2	107,7	100,0	0,4	0,7	0,7	10,2	19,0	17,6	20,2	37,4
2	среднее	60,5	112,1	100,0	0,7	1,4	1,2	14,9	27,5	24,5	21,3	39,4
пери	среднее	60,1	111,2	100,0	0,7	1,4	1,2	15,3	28,3	25,4	20,6	38,2

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (35%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	54,5	90,9	100,0	0,4	0,7	0,7	11,9	19,8	21,8	25,0	41,7
1	2	46,1	76,9	100,0	0,3	0,4	0,5	16,6	27,7	36,0	17,3	28,9
1	3	59,4	99,0	100,0	0,4	0,7	0,7	19,9	33,1	33,4	18,3	30,6
1	4	66,2	110,3	100,0	0,3	0,4	0,4	27,9	46,5	42,2	22,4	37,4
1	5	68,9	114,9	100,0	0,4	0,7	0,6	16,3	27,2	23,7	23,7	39,5
1	среднее	59,0	98,4	100,0	0,3	0,6	0,6	18,5	30,9	31,4	21,4	35,6
2	1	59,2	98,7	100,0	0,4	0,7	0,7	13,5	22,5	22,8	21,6	35,9
2	2	59,8	99,7	100,0	0,3	0,4	0,4	21,1	35,1	35,2	15,3	25,5
2	3	39,2	65,4	100,0	0,4	0,7	1,0	11,2	18,7	28,6	14,6	24,4
2	4	81,6	136,0	100,0	0,3	0,4	0,3	27,9	46,5	34,2	28,4	47,4
2	5	55,7	92,9	100,0	0,4	0,7	0,7	12,7	21,1	22,7	22,2	37,0
2	среднее	59,1	98,5	100,0	0,3	0,6	0,6	17,3	28,8	29,2	20,4	34,1
пери	среднее	59,1	98,5	100,0	0,3	0,6	0,6	17,9	29,8	30,3	20,9	34,8

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			2 Завтрак (5%)			Завтрак (20%)			Обед (35%)	
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы
1	1	272,4	104,4	100,0	9,8	3,8	3,6	64,6	24,7	23,7	68,7	26,3
1	2	225,8	86,5	100,0	25,3	9,7	11,2	25,1	9,6	11,1	61,0	23,4
1	3	258,7	99,1	100,0	9,8	3,8	3,8	61,2	23,4	23,6	79,3	30,4
1	4	288,5	110,5	100,0	25,3	9,7	8,8	64,4	24,7	22,3	79,5	30,4
1	5	257,8	98,8	100,0	9,8	3,8	3,8	59,0	22,6	22,9	65,1	25,0
1	среднее	260,7	99,9	100,0	16,0	6,1	6,1	54,8	21,0	21,0	70,7	27,1
2	1	242,4	92,9	100,0	9,8	3,8	4,0	54,7	21,0	22,6	63,0	24,1
2	2	277,2	106,2	100,0	25,3	9,7	9,1	58,9	22,5	21,2	66,2	25,4
2	3	210,6	80,7	100,0	9,8	3,8	4,7	41,5	15,9	19,7	63,4	24,3
2	4	274,1	105,0	100,0	25,3	9,7	9,2	64,4	24,7	23,5	83,7	32,1
2	5	252,3	96,7	100,0	9,8	3,8	3,9	76,0	29,1	30,1	71,7	27,5
2	среднее	251,3	96,3	100,0	16,0	6,1	6,4	59,1	22,6	23,5	69,6	26,7
пери	среднее	256,0	98,1	100,0	16,0	6,1	6,2	57,0	21,8	22,2	70,1	26,9

	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
34,4	276,0	15,3	15,0	482,1	26,8	26,2
30,6	272,0	15,1	17,7	371,3	20,6	24,2
31,4	284,0	15,8	15,9	428,7	23,8	24,0
29,6	314,5	17,5	15,4	385,5	21,4	18,9
29,0	299,0	16,6	15,5	584,0	32,4	30,2
31,0	289,1	16,1	15,8	450,3	25,0	24,7
33,1	309,5	17,2	17,5	439,5	24,4	24,9
25,7	320,0	17,8	17,0	499,7	27,8	26,5
32,9	284,0	15,8	20,4	287,3	16,0	20,6
32,0	277,0	15,4	12,7	468,2	26,0	21,5
32,5	309,5	17,2	17,7	365,1	20,3	20,9
31,1	300,0	16,7	16,7	412,0	22,9	23,0
31,1	294,6	16,4	16,3	431,2	24,0	23,8

	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
39,5	7,2	13,3	14,0	14,0	26,0	27,3
32,5	9,3	17,2	17,1	10,1	18,7	18,5
36,8	8,8	16,2	16,4	13,8	25,6	25,9
29,8	9,5	17,7	13,6	10,9	20,2	15,5
30,8	10,5	19,4	15,4	21,9	40,5	32,0
33,5	9,1	16,8	15,2	14,1	26,2	23,7
40,8	9,5	17,7	18,6	8,8	16,4	17,3
34,2	12,1	22,4	20,4	13,7	25,4	23,1
37,8	8,8	16,2	17,7	8,9	16,4	17,9
31,2	10,6	19,6	12,6	18,5	34,2	21,9
34,7	9,5	17,7	16,4	17,8	32,9	30,6
35,2	10,1	18,7	16,7	13,5	25,1	22,4
34,3	9,6	17,8	16,0	13,8	25,6	23,0

	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
45,9	6,7	11,1	12,2	10,6	17,7	19,4
37,6	6,4	10,7	13,9	5,6	9,3	12,0
30,9	7,4	12,3	12,4	13,5	22,5	22,7
33,9	9,9	16,5	15,0	5,7	9,4	8,6
34,4	9,8	16,3	14,2	18,7	31,2	27,1
36,2	8,0	13,4	13,6	10,8	18,0	18,3
36,4	9,9	16,5	16,7	13,8	23,0	23,4
25,6	11,2	18,7	18,7	12,0	20,0	20,0
37,3	7,4	12,3	18,7	5,7	9,4	14,4
34,8	7,0	11,7	8,6	18,0	30,0	22,1
39,9	9,9	16,5	17,8	10,5	17,6	18,9
34,6	9,1	15,1	15,3	12,0	20,0	20,3
35,4	8,5	14,2	14,5	11,4	19,0	19,3

	Полдник (15%)			Ужин (25%)		
%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
25,2	46,7	17,9	17,1	82,7	31,7	30,4
27,0	44,4	17,0	19,7	70,1	26,9	31,1
30,6	45,5	17,4	17,6	63,0	24,1	24,3
27,5	46,8	17,9	16,2	72,6	27,8	25,2
25,3	41,9	16,1	16,3	82,0	31,4	31,8
27,1	45,0	17,3	17,3	74,1	28,4	28,4
26,0	45,2	17,3	18,6	69,7	26,7	28,8
23,9	42,8	16,4	15,4	84,2	32,2	30,4
30,1	45,5	17,4	21,6	50,4	19,3	23,9
30,5	43,1	16,5	15,7	57,7	22,1	21,1
28,4	45,2	17,3	17,9	49,7	19,0	19,7
27,7	44,4	17,0	17,6	62,3	23,9	24,8
27,4	44,7	17,1	17,5	68,2	26,1	26,6