

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1

  
А.И.Михалев

СОГЛАСОВАНО

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 208"  
г.о.Самара

  
О.П.Быкова

**Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для питания детей 1,5-3 лет  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения  
в осенне-зимний период**

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша "Дружба" вязкая на молоке	155	175	4,812	5,225	27,099	0,084	0,384	29,520	0,000	97,386	131,291	25,322	0,698	182
Какао с молоком	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	0,000	113,300	94,333	19,917	0,458	416
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>345</b>	<b>400</b>	<b>10,320</b>	<b>15,433</b>	<b>54,902</b>	<b>0,154</b>	<b>1,576</b>	<b>67,853</b>	<b>0,000</b>	<b>219,986</b>	<b>236,874</b>	<b>47,339</b>	<b>1,776</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из белокочанной капусты (с луком)	30	26	0,420	1,524	2,592	0,010	10,488	0,000	0,000	17,993	10,175	5,408	0,215	21
Суп с рыбными консервами	150	101	5,160	5,040	8,603	0,128	5,468	16,200	0,000	22,020	96,558	26,357	0,700	95
Тестели мясные (2 варианта)	80	106	5,456	6,270	6,897	0,047	0,307	21,344	0,000	30,132	117,152	14,314	1,232	304
Каша гречневая рассыпчатая	100	162	5,734	4,061	25,792	0,202	0,000	13,336	0,000	11,044	140,278	93,405	3,141	330
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	417
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>550</b>	<b>20,179</b>	<b>17,543</b>	<b>75,778</b>	<b>0,448</b>	<b>91,232</b>	<b>50,880</b>	<b>0,000</b>	<b>98,636</b>	<b>402,521</b>	<b>152,635</b>	<b>6,718</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Булочка дорожная	50	181	3,390	6,980	26,070	0,014	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	453
Сок фруктовый (яблочный)	150	64	0,750	0,000	15,150	0,020	3,000	0,000	0,000	10,500	10,500	6,000	2,100	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>245</b>	<b>4,140</b>	<b>6,980</b>	<b>41,220</b>	<b>0,034</b>	<b>3,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>10,500</b>	<b>10,500</b>	<b>6,000</b>	<b>2,100</b>	
<b>УЖИН</b>														
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом томатным)	205	220	3,030	14,550	19,100	0,090	11,470	0,000	0,000	43,510	0,000	0,000	1,000	148
Чай с сахаром	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
Яйцо вареное	40	63	5,080	4,600	0,280	0,070	0,000	250,000	0,000	55,000	192,000	12,000	2,500	227
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
<b>Всего в ужин</b>	<b>415</b>	<b>362</b>	<b>9,740</b>	<b>19,367</b>	<b>36,920</b>	<b>0,192</b>	<b>11,495</b>	<b>250,000</b>	<b>0,000</b>	<b>103,375</b>	<b>209,410</b>	<b>18,607</b>	<b>3,901</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>1556</b>	<b>44,379</b>	<b>59,323</b>	<b>208,821</b>	<b>0,828</b>	<b>107,303</b>	<b>368,733</b>	<b>0,000</b>	<b>432,498</b>	<b>859,305</b>	<b>224,582</b>	<b>14,495</b>	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

Л. № 16535 от 26.08.2022.

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша вязкая манная молочная	210	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	0,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
Кофейный напиток с молоком	150	85	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	0,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>400</b>	<b>509</b>	<b>14,215</b>	<b>17,969</b>	<b>70,100</b>	<b>0,169</b>	<b>3,155</b>	<b>87,000</b>	<b>0,000</b>	<b>223,588</b>	<b>263,475</b>	<b>42,986</b>	<b>1,340</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из картофеля с соевыми огурцами	30	26	0,408	1,566	2,574	0,018	3,600	0,000	0,000	6,390	0,000	0,000	0,222	23
Щи из свежей капусты с картофелем	150	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	0,000	35,140	39,537	17,472	1,427	73
Котлеты рыбные запеченные	60	80	7,980	2,820	5,753	0,078	0,255	19,875	0,000	40,470	138,375	30,383	0,527	271
Каша вязкая рисовая	120	160	2,856	4,088	27,888	0,001	0,000	21,600	0,000	3,872	65,880	3,427	0,384	331
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>497</b>	<b>15,687</b>	<b>12,459</b>	<b>78,501</b>	<b>0,205</b>	<b>12,118</b>	<b>46,515</b>	<b>0,000</b>	<b>111,077</b>	<b>291,147</b>	<b>66,382</b>	<b>15,086</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Печенье	50	104	1,944	3,696	15,504	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Кисломолочный продукт Ряженка	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>6,294</b>	<b>7,446</b>	<b>21,804</b>	<b>0,030</b>	<b>0,450</b>	<b>30,000</b>	<b>0,000</b>	<b>186,000</b>	<b>138,000</b>	<b>21,000</b>	<b>0,150</b>	
<b>УЖИН</b>														
Салат из горошка зеленого консервированного	30	25	0,894	1,554	1,878	0,149	3,300	0,175	1,141	11,080	68,398	15,695	0,315	10
Макаронные изделия запеченные с яйцом	200	239	9,972	8,914	29,709	0,077	34,959	81,270	0,000	34,959	100,104	29,799	1,806	222
Компот из яблок	150	73	0,117	0,117	17,901	0,010	1,291	0,000	0,000	5,896	3,744	3,063	0,749	390
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
<b>Всего в ужин</b>	<b>400</b>	<b>384</b>	<b>12,562</b>	<b>10,785</b>	<b>59,148</b>	<b>0,268</b>	<b>39,550</b>	<b>81,445</b>	<b>1,141</b>	<b>56,535</b>	<b>189,646</b>	<b>55,157</b>	<b>3,270</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1550</b>	<b>1570</b>	<b>48,758</b>	<b>48,658</b>	<b>239,552</b>	<b>0,672</b>	<b>55,273</b>	<b>244,960</b>	<b>1,141</b>	<b>577,199</b>	<b>882,268</b>	<b>185,535</b>	<b>15,015</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3

лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецепту ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная жидкая "Геркулес"	210	265	9,420	10,490	33,290	0,169	2,530	57,000	0,000	242,944	275,035	67,246	1,164	199
Чай с молоком	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	0,000	92,994	69,749	10,737	0,077	413
Бутерброды с сыром	45	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>405</b>	<b>477</b>	<b>16,812</b>	<b>19,017</b>	<b>59,753</b>	<b>0,221</b>	<b>3,598</b>	<b>72,327</b>	<b>0,000</b>	<b>335,938</b>	<b>344,784</b>	<b>77,983</b>	<b>1,241</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из моркови	30	16	0,374	0,029	3,484	0,017	7,986	0,000	0,000	7,986	16,110	10,989	0,214	42
Суп картофельный с горохом	150	80	3,293	3,158	9,788	0,170	3,488	0,000	0,000	24,921	60,146	24,222	0,511	87
Суфле куриное	60	146	10,158	10,912	1,884	0,102	0,023	178,562	0,000	49,017	252,537	25,632	2,523	327
Пюре картофельное	120	110	2,451	3,841	16,347	0,112	14,525	20,395	0,000	29,573	69,259	22,194	0,808	339
Компот из изюма	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>526</b>	<b>19,502</b>	<b>18,396</b>	<b>68,663</b>	<b>0,473</b>	<b>26,322</b>	<b>198,957</b>	<b>0,000</b>	<b>132,188</b>	<b>453,597</b>	<b>100,065</b>	<b>5,495</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Ватрушка с повидлом	50	159	3,190	2,130	31,510	0,160	0,060	4,807	0,000	11,266	32,080	6,432	0,695	0
Кисломолочный продукт Кефир	150	75	4,350	3,750	6,000	0,060	1,050	0,000	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>234</b>	<b>7,540</b>	<b>5,880</b>	<b>37,510</b>	<b>0,220</b>	<b>1,110</b>	<b>4,807</b>	<b>0,000</b>	<b>191,266</b>	<b>167,080</b>	<b>27,432</b>	<b>1</b>	
<b>УЖИН</b>														
Фрукты (яблоки)	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
Сырники из творога	125	293	23,360	15,840	14,250	0,066	0,310	31,250	0,000	218,900	318,575	33,425	1,018	245
Молоко сгущенное	30	107	1,600	2,830	1,870	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Кисель из черной смородины	150	81	0,125	0,058	20,045	0,005	18,227	0,015	0,110	8,635	10,216	4,734	0,198	396
<b>Всего в ужин</b>	<b>445</b>	<b>543</b>	<b>25,645</b>	<b>19,288</b>	<b>49,885</b>	<b>0,113</b>	<b>32,537</b>	<b>31,265</b>	<b>0,110</b>	<b>249,935</b>	<b>344,191</b>	<b>50,759</b>	<b>4,296</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1600</b>	<b>1780</b>	<b>69,499</b>	<b>62,581</b>	<b>215,810</b>	<b>1,027</b>	<b>63,566</b>	<b>307,356</b>	<b>0,110</b>	<b>909,328</b>	<b>1309,652</b>	<b>256,239</b>	<b>11,878</b>	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

Э.Р. № 10535 от 26.08.2022

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каши ячневая молочная вязкая	210	279	9,260	8,540	41,250	0,143	2,180	52,000	0,000	212,774	298,245	44,466	0,971	182
Какао с молоком	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	0,000	113,300	94,333	19,917	0,458	416
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>400</b>	<b>504</b>	<b>14,768</b>	<b>18,748</b>	<b>69,053</b>	<b>0,213</b>	<b>3,372</b>	<b>90,333</b>	<b>0,000</b>	<b>335,374</b>	<b>403,828</b>	<b>66,483</b>	<b>2,049</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из соленых огурцов с луком	30	18	0,258	1,53	0,78	0,013	1,668	0	0	12,58	11,308	5,234	0,257	20
Борщ со свежей капустой и картофелем	150	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	0,000	33,400	40,530	19,068	0,880	63
Шницели рубленые	60	139	9,320	7,070	9,640	0,051	0,090	18,800	0,000	25,500	133,890	16,700	1,343	299
Капуста тушеная	130	104	2,713	4,819	12,463	0,081	21,658	0,001	0,004	104,303	75,487	37,345	1,406	143
Компот из черной смородины	150	68	0,225	0,092	16,617	0,007	19,350	0,023	0,162	8,550	7,425	6,975	0,293	393
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
<b>Всего в обед</b>	<b>560</b>	<b>480</b>	<b>16,578</b>	<b>17,243</b>	<b>62,880</b>	<b>0,251</b>	<b>47,577</b>	<b>22,474</b>	<b>0,166</b>	<b>192,535</b>	<b>304,449</b>	<b>95,924</b>	<b>5,159</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Булочка "Российская"	60	193	4,220	4,810	33,310	0,070	0,010	0,000	0,050	16,400	0,000	0,000	0,740	457
Кисломолочный продукт Ряженка	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>210</b>	<b>269</b>	<b>8,570</b>	<b>8,560</b>	<b>39,610</b>	<b>0,100</b>	<b>0,460</b>	<b>30,000</b>	<b>0,050</b>	<b>202,400</b>	<b>138,000</b>	<b>21,000</b>	<b>0,890</b>	
<b>УЖИН</b>														
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	23	0,500	1,250	2,460	0,010	2,940	0,000	0,000	8,380	0,000	0,000	0,390	35
Макаронные изделия отварные, с сыром	200	291	12,384	13,343	30,272	0,067	0,187	95,976	0,000	139,432	146,630	33,192	1,520	220
Компот из изюма	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
Хлеб пшеничный	20	47,00	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
<b>Всего в ужин</b>	<b>400</b>	<b>446</b>	<b>14,788</b>	<b>14,810</b>	<b>63,209</b>	<b>0,132</b>	<b>3,427</b>	<b>95,976</b>	<b>0,000</b>	<b>164,902</b>	<b>183,766</b>	<b>46,217</b>	<b>2,769</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>1699</b>	<b>54,704</b>	<b>59,361</b>	<b>234,752</b>	<b>0,696</b>	<b>54,835</b>	<b>238,783</b>	<b>0,216</b>	<b>895,211</b>	<b>1030,043</b>	<b>229,624</b>	<b>10,866</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каши гречневая молочная вязкая	210	294	11,080	9,620	40,850	0,240	2,180	52,000	0,000	206,054	296,325	122,466	3,529	182
Кофейный напиток с молоком	150	85	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	0,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Кисломолочный продукт Лацидофилли	50	19	1,499	0,500	1,998	0,020	0,400	9,990	0,000	59,940	48,951	7,493	0,050	420
<b>Всего в завтрак</b>	<b>450</b>	<b>533</b>	<b>17,403</b>	<b>19,678</b>	<b>69,428</b>	<b>0,343</b>	<b>3,555</b>	<b>96,990</b>	<b>0,000</b>	<b>284,728</b>	<b>424,026</b>	<b>142,559</b>	<b>4,299</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из горошка зеленого консервированного	30	25	0,894	1,554	1,878	0,149	3,300	0,175	1,141	11,080	68,398	15,695	0,315	10
Суп картофельный с крупой пшениной	150	65	1,523	1,538	11,198	0,096	3,960	0,000	0,000	15,099	50,121	19,860	0,746	86
Котлеты рубленные из курицы	60	164	9,430	9,650	9,980	0,067	0,500	83,300	0,000	38,520	192,260	22,320	1,789	322
Пюре гороховое	120	136	21,040	2,800	15,840	0,519	0,000	16,000	0,000	52,224	131,376	50,688	0,008	207
Колтот из свежей вишни	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	0,102	12,162	9,496	8,230	0,158	390
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>553</b>	<b>36,028</b>	<b>16,040</b>	<b>73,382</b>	<b>0,890</b>	<b>9,693</b>	<b>99,507</b>	<b>1,243</b>	<b>137,287</b>	<b>487,461</b>	<b>127,395</b>	<b>3,996</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Пряники	50	170	3,534	5,202	10,736	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Сок фруктовый (абрикосовый)	150	79	0,750	0,000	19,050	0,030	6,000	0,000	0,000	30,000	27,000	15,000	0,300	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>249</b>	<b>4,284</b>	<b>5,202</b>	<b>29,786</b>	<b>0,030</b>	<b>6,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>30,000</b>	<b>27,000</b>	<b>15,000</b>	<b>0,300</b>	
<b>УЖИН</b>														
Фрукты (груши)	140	64	0,56	0,42	14,42	0,42	7,00	0,00	0,00	26,60	22,40	16,80	3,22	386
Запеканка из творога	120	297	21,05	14,46	20,58	0,06	0,29	54,00	0,00	176,76	281,16	29,06	0,83	251
Сюс молочный (сладкий)	30	30	0,58	1,36	3,98	0,00	0,10	8,40	0,00	18,79	15,22	2,32	0,03	369
Чай с лимоном	150	34	0,10	0,02	8,47	0,00	2,18	0,00	0,00	2,92	1,47	0,80	0,04	412
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>425</b>	<b>22,29</b>	<b>16,26</b>	<b>47,45</b>	<b>0,49</b>	<b>9,57</b>	<b>62,40</b>	<b>0,00</b>	<b>225,07</b>	<b>320,25</b>	<b>48,98</b>	<b>4,12</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1640</b>	<b>1761</b>	<b>80,003</b>	<b>117,76</b>	<b>220,041</b>	<b>1,750</b>	<b>28,818</b>	<b>258,897</b>	<b>1,243</b>	<b>677,083</b>	<b>1258,733</b>	<b>333,931</b>	<b>12,718</b>	

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшеничная вязкая на молоке	210	304	10,300	8,570	46,330	0,175	2,180	52,000	0,000	216,054	285,325	52,466	2,529	182
Какао с молоком	150	89	3,058	2,658	13,183	0,020	1,192	18,333	0,000	113,300	94,333	19,917	0,458	416
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>400</b>	<b>529</b>	<b>15,808</b>	<b>18,778</b>	<b>74,133</b>	<b>0,245</b>	<b>3,372</b>	<b>90,333</b>	<b>0,000</b>	<b>338,654</b>	<b>390,908</b>	<b>74,483</b>	<b>3,607</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из свеклы	30	28	0,426	1,824	2,508	0,007	2,850	0,000	0,000	13,498	15,722	8,026	0,511	34
Щи из свежей капусты с картофелем	150	57	1,210	3,528	5,126	0,055	7,963	5,040	0,000	35,140	39,537	17,472	1,427	73
Фрикадельки мясные в соусе	80	109	6,520	6,567	5,974	0,051	0,353	13,801	0,000	35,842	105,199	14,045	1,108	305
Каша гречневая рассыпчатая	100	162	5,734	4,061	25,792	0,202	0,000	13,336	0,000	11,044	140,278	93,405	3,141	330
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,508	0,208	15,552	0,011	74,970	0,000	0,000	9,246	2,549	2,549	0,450	417
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>512</b>	<b>17,299</b>	<b>16,628</b>	<b>71,295</b>	<b>0,375</b>	<b>86,137</b>	<b>32,176</b>	<b>0,000</b>	<b>112,971</b>	<b>339,094</b>	<b>146,099</b>	<b>7,618</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Печенье	50	104	1,944	3,696	15,504	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Сок фруктовый (виноградный)	150	102	0,450	0,300	24,450	0,030	3,000	0,000	0,000	30,000	18,000	13,500	0,600	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>206</b>	<b>2,394</b>	<b>3,996</b>	<b>39,954</b>	<b>0,030</b>	<b>3,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>30,000</b>	<b>18,000</b>	<b>13,500</b>	<b>0,600</b>	
<b>УЖИН</b>														
Рагу из овощей (с кабачками, с соусом сметанным)	205	220	3,170	14,980	17,970	0,183	10,940	41,343	0,036	82,717	117,637	47,536	1,777	148
Компот из свежей вишни	150	74	0,242	0,058	18,143	0,009	1,933	0,032	0,102	12,162	9,496	8,230	0,158	390
Яйцо вареное	40	63	5,080	4,600	0,280	0,070	0,000	250,000	0,000	55,000	192,000	12,000	2,500	227
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
<b>Всего в ужин</b>	<b>415</b>	<b>404</b>	<b>10,072</b>	<b>19,838</b>	<b>46,053</b>	<b>0,294</b>	<b>12,873</b>	<b>291,375</b>	<b>0,138</b>	<b>154,479</b>	<b>336,533</b>	<b>74,366</b>	<b>4,835</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1565</b>	<b>1651</b>	<b>45,572</b>	<b>59,240</b>	<b>231,435</b>	<b>0,944</b>	<b>105,381</b>	<b>413,884</b>	<b>0,138</b>	<b>636,104</b>	<b>1084,535</b>	<b>308,448</b>	<b>16,660</b>	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г. Самары

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша рисовая молочная вязкая	210	288	7,960	8,410	45,040	0,025	2,180	52,000	0,000	199,574	213,325	25,986	0,619	182
Кофейный напиток с молоком	150	84,75	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	0,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
<b>Всего в завтрак</b>	<b>400</b>	<b>508,75</b>	<b>12,785</b>	<b>17,969</b>	<b>71,620</b>	<b>0,108</b>	<b>3,155</b>	<b>87,000</b>	<b>0,000</b>	<b>218,308</b>	<b>292,075</b>	<b>38,586</b>	<b>1,340</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из моркови с яблоками	30	12	0,324	0,054	2,586	0,019	1,878	0,000	0,000	8,970	16,414	11,460	0,385	41
Борщ со свежей капустой и картофелем	150	62	1,161	3,292	7,037	0,049	4,811	3,650	0,000	33,400	40,530	19,068	0,880	63
Макаронник с печенью	150	254	14,353	6,863	33,759	0,234	5,222	4125,938	24,469	24,469	226,781	30,938	4,819	309
Компот из изюма	150	85	0,325	0,017	20,817	0,023	0,300	0,000	0,000	12,490	19,736	6,426	0,459	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
<b>Всего в обед</b>	<b>520</b>	<b>502</b>	<b>19,063</b>	<b>10,666</b>	<b>80,543</b>	<b>0,376</b>	<b>12,210</b>	<b>4129,588</b>	<b>24,469</b>	<b>87,531</b>	<b>339,270</b>	<b>78,493</b>	<b>7,523</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Пряники	50	170	3,534	5,202	10,736	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0
Кисломолочный продукт Ряженка	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>246</b>	<b>7,884</b>	<b>8,952</b>	<b>17,036</b>	<b>0,030</b>	<b>0,450</b>	<b>30,000</b>	<b>0,000</b>	<b>186,000</b>	<b>138,000</b>	<b>21,000</b>	<b>0,150</b>	
<b>УЖИН</b>														
Фрукты (яблоки)	140	62	0,560	0,560	13,720	0,042	14,000	0,000	0,000	22,400	15,400	12,600	3,080	386
Запеканка из творога	120	296,8	21,048	14,460	20,580	0,060	0,288	54,000	0,000	176,760	281,160	29,057	0,828	251
Соус молочный (сладкий)	30	30	0,580	1,360	3,980	0,004	0,100	8,400	0,000	18,789	15,216	2,316	0,034	369
Чай с сахаром	150	32	0,050	0,017	7,880	0,000	0,025	0,000	0,000	0,265	0,010	0,007	0,001	411
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>420</b>	<b>22,238</b>	<b>16,397</b>	<b>46,160</b>	<b>0,106</b>	<b>14,413</b>	<b>62,400</b>	<b>0,000</b>	<b>218,214</b>	<b>311,786</b>	<b>43,980</b>	<b>3,943</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1560</b>	<b>1677</b>	<b>61,970</b>	<b>53,982</b>	<b>215,358</b>	<b>0,620</b>	<b>30,228</b>	<b>4308,988</b>	<b>24,469</b>	<b>710,052</b>	<b>1081,131</b>	<b>182,059</b>	<b>12,955</b>	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары"

9.2. № 16595 от 26.08.2020



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша пшеничная жидкая на молоке	210	287	9,950	9,670	40,130	0,201	2,400	55,200	0,000	226,754	259,745	59,566	1,329	182
Чай с молоком	150	74	2,224	1,949	11,920	0,015	1,000	15,327	0,000	92,994	69,749	10,737	0,077	413
Бутерброды с сыром	45	138	5,168	6,578	14,543	0,037	0,068	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	3
<b>Всего в завтрак</b>	<b>405</b>	<b>499</b>	<b>17,342</b>	<b>18,197</b>	<b>66,593</b>	<b>0,253</b>	<b>3,468</b>	<b>70,527</b>	<b>0,000</b>	<b>319,748</b>	<b>329,494</b>	<b>70,303</b>	<b>1,406</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Винегрет овощной	30	28	0,408	1,854	2,532	0,024	3,078	0	0	11,791	17,344	7,798	0,338	46
Суп картофельный с мучными клецками	150	48	1,146	1,835	6,622	0,060	3,137	10,729	0,000	23,379	44,559	13,680	0,587	91
Плов из птицы	160	304	16,000	14,780	26,760	0,142	0,410	147,900	0,000	43,840	359,790	41,540	3,386	321
Компот из смеси сухофруктов	150	85	0,333	0,017	20,817	0,003	0,300	0,000	0,000	17,003	11,545	4,498	11,545	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
<b>Всего в обед</b>	<b>530</b>	<b>554</b>	<b>20,788</b>	<b>18,925</b>	<b>73,074</b>	<b>0,279</b>	<b>6,925</b>	<b>158,629</b>	<b>0,000</b>	<b>104,215</b>	<b>469,048</b>	<b>78,118</b>	<b>16,837</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Ватрушка с творогом	50	140	6,610	3,400	20,710	0,024	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	441
Кисломолочный продукт Кефир	150	75	4,350	3,750	6,000	0,060	1,050	0,000	0,000	180,000	135,000	21,000	0,150	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>215</b>	<b>10,960</b>	<b>7,150</b>	<b>26,710</b>	<b>0,084</b>	<b>1,050</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>180,000</b>	<b>135,000</b>	<b>21,000</b>	<b>0,150</b>	
<b>УЖИН</b>														
Рыба тушеная с овощами	100	92	9,571	4,815	2,749	0,067	2,449	4,998	0,000	27,614	165,600	31,654	0,591	261
Картофель отварной	150	143	2,861	4,318	23,014	0,240	21,000	21,000	0,000	21,255	117,546	45,989	1,810	336
Компот из кураги	150	85	0,325	0,017	20,317	0,015	0,300	0,000	0,000	24,240	21,891	15,744	0,480	394
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
<b>Всего в ужин</b>	<b>420</b>	<b>367</b>	<b>14,337</b>	<b>9,349</b>	<b>55,740</b>	<b>0,354</b>	<b>23,749</b>	<b>25,998</b>	<b>0,000</b>	<b>77,709</b>	<b>322,438</b>	<b>99,987</b>	<b>3,281</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1555</b>	<b>1635</b>	<b>63,427</b>	<b>53,622</b>	<b>222,117</b>	<b>0,970</b>	<b>35,192</b>	<b>255,154</b>	<b>0,000</b>	<b>681,673</b>	<b>1255,979</b>	<b>269,407</b>	<b>21,675</b>	

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

27 и 16535 от 26.08.2021.

### Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша вязкая манная молочная	210	288	9,390	8,410	43,520	0,086	2,180	52,000	0,000	204,854	184,725	30,386	0,619	182
Кофейный напиток с молоком	150	85	2,375	2,009	11,960	0,033	0,975	15,000	0,000	9,434	67,500	10,500	0,101	414
Бутерброды с маслом	40	136	2,450	7,550	14,620	0,050	0,000	20,000	0,000	9,300	11,250	2,100	0,620	1
Кисломолочный продукт Ацидофилин	50	19	1,499	0,500	1,998	0,020	0,400	9,990	0,000	59,940	48,951	7,493	0,050	420
<b>Всего в завтрак</b>	<b>450</b>	<b>527</b>	<b>15,713</b>	<b>18,468</b>	<b>72,098</b>	<b>0,189</b>	<b>3,555</b>	<b>96,990</b>	<b>0,000</b>	<b>283,528</b>	<b>312,426</b>	<b>50,479</b>	<b>1,389</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	26	0,420	1,524	2,706	0,011	9,738	0,000	0,000	15,256	11,263	6,158	0,204	21
Рассольник "Ленинградский" (с перловой крупой со сметаной)	150	72	1,354	3,411	9,143	0,037	3,931	3,660	0,000	12,817	54,131	19,476	0,498	82
Котлеты рубленные из курицы	60	164	9,430	9,650	9,980	0,067	0,500	83,300	0,000	38,520	192,260	22,320	1,789	322
Пюре картофельное	120	110	2,451	3,841	16,347	0,112	14,525	20,395	0,000	29,573	69,259	22,194	0,808	339
Компот из яблок	150	73	0,117	0,117	17,901	0,010	1,291	0,000	0,000	5,896	3,744	3,063	0,749	390
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
Хлеб ржаной	20	42	1,321	0,240	6,683	0,018	0,000	0,000	0,000	3,602	18,409	4,002	0,580	
<b>Всего в обед</b>	<b>550</b>	<b>535</b>	<b>16,673</b>	<b>18,983</b>	<b>72,421</b>	<b>0,286</b>	<b>29,985</b>	<b>107,355</b>	<b>0,000</b>	<b>110,264</b>	<b>366,467</b>	<b>83,813</b>	<b>5,027</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Булочка домашняя	50	179	3,640	6,260	26,960	0,015	0,000	0,024	0,000	23,132	58,181	8,289	0,798	452
Кисломолочный продукт Ряженка	150	76	4,350	3,750	6,300	0,030	0,450	30,000	0,000	186,000	138,000	21,000	0,150	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>255</b>	<b>7,990</b>	<b>10,010</b>	<b>33,260</b>	<b>0,045</b>	<b>0,450</b>	<b>30,024</b>	<b>0,000</b>	<b>209,132</b>	<b>196,181</b>	<b>29,289</b>	<b>0,948</b>	
<b>УЖИН</b>														
Рыба запеченная в омлете	80	141	19,050	5,450	3,860	0,176	0,480	0,000	0,000	66,600	0,000	0,000	1,580	263
Каша вязкая рисовая	150	200	3,570	5,110	34,860	0,001	0,000	27,000	0,000	4,840	82,350	4,284	0,480	331
Чай с лимоном	150	34,03	0,100	0,017	8,466	0,002	2,183	0,000	0,000	2,920	1,471	0,804	0,041	412
Хлеб пшеничный	20	47	1,580	0,200	9,660	0,032	0,000	0,000	0,000	4,600	17,400	6,600	0,400	
<b>Всего в ужин</b>	<b>400</b>	<b>422</b>	<b>24,300</b>	<b>10,777</b>	<b>56,846</b>	<b>0,211</b>	<b>2,663</b>	<b>27,000</b>	<b>0,000</b>	<b>78,960</b>	<b>101,221</b>	<b>11,688</b>	<b>2,501</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1600</b>	<b>1739</b>	<b>64,675</b>	<b>58,237</b>	<b>234,624</b>	<b>0,732</b>	<b>36,653</b>	<b>261,369</b>	<b>0,000</b>	<b>681,883</b>	<b>976,295</b>	<b>175,269</b>	<b>9,866</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>15715</b>	<b>16643</b>	<b>584</b>	<b>562</b>	<b>2236</b>	<b>9</b>	<b>574</b>	<b>6841</b>	<b>27</b>	<b>6879</b>	<b>10560</b>	<b>2343</b>	<b>155</b>	
Среднее значение за период	1572	1664	58	56	224	1	57	684	3	688	1056	234	15	
Содержание Б, Ж, У в % от ЭЦ			13,90%	30,30%	53,60%									

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
 отдел питания и эпидемиологии в Самарском районе г.Самара