

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 3-7 лет  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения  
в осенне-зимний период**

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур 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: 3-7 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>														
Каша "Дружба" вязкая на молоке	210	237	6,520	7,080	36,720	0,114	0,520	40,000	0,000	131,960	177,901	34,312	0,946	182
Какао с молоком	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	0,000	135,960	113,200	23,900	0,500	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>430</b>	<b>480</b>	<b>12,640</b>	<b>17,820</b>	<b>67,160</b>	<b>0,188</b>	<b>1,950</b>	<b>82,000</b>	<b>0,000</b>	<b>277,220</b>	<b>302,351</b>	<b>60,312</b>	<b>2,066</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	200	134	6,880	6,720	11,470	0,171	7,290	21,600	0,000	29,360	128,744	35,142	0,933	95
Тефтели мясные (2 вариант)	120	159	8,180	9,400	10,340	0,071	0,460	32,000	0,000	45,175	175,640	21,461	1,847	304
Каша гречневая рассыпчатая	150	243	8,601	6,091	38,686	0,302	0,000	20,002	0,000	16,565	210,407	140,100	4,712	330
Напиток из плодов шиповника	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	417
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0
<b>Всего в обед</b>	<b>745</b>	<b>776</b>	<b>29,436</b>	<b>24,695</b>	<b>108,683</b>	<b>0,650</b>	<b>108,238</b>	<b>73,602</b>	<b>0,000</b>	<b>133,643</b>	<b>586,076</b>	<b>222,721</b>	<b>9,817</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)	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>266</b>	<b>4,390</b>	<b>6,980</b>	<b>46,265</b>	<b>0,041</b>	<b>3,999</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>13,997</b>	<b>13,997</b>	<b>7,998</b>	<b>2,799</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	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,000	0,318	0,012	0,009	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	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0
<b>Всего в ужин</b>	<b>455</b>	<b>391</b>	<b>10,550</b>	<b>19,470</b>	<b>43,340</b>	<b>0,193</b>	<b>11,500</b>	<b>250,000</b>	<b>0,000</b>	<b>104,828</b>	<b>211,512</b>	<b>16,209</b>	<b>3,831</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1880</b>	<b>1913</b>	<b>57,016</b>	<b>68,965</b>	<b>265,447</b>	<b>1,072</b>	<b>125,687</b>	<b>405,602</b>	<b>0,000</b>	<b>529,687</b>	<b>1113,935</b>	<b>307,240</b>	<b>18,513</b>	

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

93 16835 от 26.02.2020

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	0,009	110,682	83,016	12,900	0,099	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>430</b>	<b>515</b>	<b>14,690</b>	<b>18,370</b>	<b>72,500</b>	<b>0,155</b>	<b>3,350</b>	<b>90,003</b>	<b>0,009</b>	<b>324,836</b>	<b>278,991</b>	<b>45,386</b>	<b>1,338</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из картофеля с солеными 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	210	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	0,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
Котлеты рыбные запеченные	80	107	10,640	3,760	7,670	0,104	0,340	26,500	0,000	53,960	184,500	40,510	0,702	271
Каши 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
Компот из смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>715</b>	<b>648</b>	<b>21,443</b>	<b>16,066</b>	<b>104,139</b>	<b>0,286</b>	<b>15,360</b>	<b>60,500</b>	<b>0,000</b>	<b>147,857</b>	<b>393,673</b>	<b>92,011</b>	<b>18,816</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	200	101	5,799	4,999	8,398	0,040	0,600	39,990	0,000	247,938	183,954	27,993	0,200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>205</b>	<b>7,743</b>	<b>8,695</b>	<b>23,902</b>	<b>0,040</b>	<b>0,600</b>	<b>39,990</b>	<b>0,000</b>	<b>247,938</b>	<b>183,954</b>	<b>27,993</b>	<b>0,200</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
Сосиски отварные	50	148	5,240	13,950	0,450	0,097	0,000	0,000	0,000	17,850	81,090	10,200	0,918	291
Макаронные изделия отварные с маслом	150	171	5,680	4,360	27,250	0,090	0,000	20,000	0,000	11,175	47,175	8,400	0,850	335
Компот из яблок	180	88	0,140	0,140	21,490	0,012	1,550	0,000	0,000	7,078	4,495	3,677	0,899	390
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>502</b>	<b>14,334</b>	<b>20,304</b>	<b>65,568</b>	<b>0,381</b>	<b>4,850</b>	<b>20,175</b>	<b>1,141</b>	<b>53,183</b>	<b>220,658</b>	<b>42,172</b>	<b>3,312</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1835</b>	<b>1871</b>	<b>58,210</b>	<b>63,435</b>	<b>266,109</b>	<b>0,862</b>	<b>24,160</b>	<b>210,668</b>	<b>1,150</b>	<b>773,814</b>	<b>1077,276</b>	<b>207,562</b>	<b>23,666</b>	

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Принем 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>														
Каши 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	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	0,000	111,638	83,732	12,889	0,093	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>435</b>	<b>492</b>	<b>17,258</b>	<b>19,408</b>	<b>62,143</b>	<b>0,224</b>	<b>3,798</b>	<b>75,400</b>	<b>0,000</b>	<b>354,582</b>	<b>358,767</b>	<b>80,135</b>	<b>1,257</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	200	107	4,390	4,210	13,050	0,226	4,650	0,000	0,000	33,228	80,195	32,296	0,681	87
Суфле куриное	78	190	13,210	14,190	2,450	0,132	0,030	232,200	0,000	63,741	328,396	33,331	3,281	327
Пюре картофельное	150	137	3,060	4,800	20,440	0,210	18,160	25,740	0,000	47,037	122,322	42,648	1,573	339
Компот из изюма	180	102	0,390	0,020	24,990	0,028	0,360	0,000	0,000	14,994	23,693	7,714	0,551	394
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>703</b>	<b>686</b>	<b>26,169</b>	<b>23,959</b>	<b>91,339</b>	<b>0,696</b>	<b>31,186</b>	<b>257,940</b>	<b>0,000</b>	<b>180,436</b>	<b>628,766</b>	<b>144,528</b>	<b>7,870</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	200	100	5,799	4,999	7,998	0,080	1,400	0,000	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>301</b>	<b>8,989</b>	<b>7,129</b>	<b>39,508</b>	<b>0,240</b>	<b>1,460</b>	<b>4,807</b>	<b>0,000</b>	<b>251,206</b>	<b>212,035</b>	<b>34,425</b>	<b>0,895</b>	
<b>УЖИН</b>														
Фрукты (яблоки)	140	61,6	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	180	98,000	0,150	0,070	24,150	0,006	21,960	0,018	0,132	10,404	12,309	5,704	0,239	396
<b>Всего в ужин</b>	<b>475</b>	<b>559,600</b>	<b>25,670</b>	<b>19,300</b>	<b>53,990</b>	<b>0,114</b>	<b>36,270</b>	<b>31,268</b>	<b>0,132</b>	<b>251,704</b>	<b>346,284</b>	<b>51,729</b>	<b>4,337</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1863</b>	<b>1985</b>	<b>78,086</b>	<b>69,796</b>	<b>246,980</b>	<b>1,274</b>	<b>72,714</b>	<b>369,415</b>	<b>0,132</b>	<b>1037,928</b>	<b>1545,852</b>	<b>310,817</b>	<b>14,359</b>	

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

9316835 от 26.08.2020



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ репертур ы
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша 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	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	0,000	135,960	113,200	23,900	0,500	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>430</b>	<b>522</b>	<b>15,380</b>	<b>19,280</b>	<b>71,690</b>	<b>0,217</b>	<b>3,610</b>	<b>94,000</b>	<b>0,000</b>	<b>358,034</b>	<b>422,695</b>	<b>70,466</b>	<b>2,091</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	205	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	0,000	45,754	55,520	26,120	1,205	63
Шницели рубленые	80	185	12,427	9,427	12,853	0,068	0,120	25,067	0,000	34,000	178,520	22,267	1,791	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	180	82	0,270	0,110	19,940	0,008	23,220	0,028	0,198	10,454	9,088	8,537	0,358	393
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>690</b>	<b>608</b>	<b>22,003</b>	<b>21,106</b>	<b>82,601</b>	<b>0,320</b>	<b>53,256</b>	<b>30,096</b>	<b>0,202</b>	<b>220,541</b>	<b>387,973</b>	<b>117,053</b>	<b>6,587</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	200	101	5,799	4,999	8,398	0,040	0,600	39,990	0,000	247,938	183,954	27,993	0,200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>260</b>	<b>294</b>	<b>10,019</b>	<b>9,809</b>	<b>41,708</b>	<b>0,110</b>	<b>0,610</b>	<b>39,990</b>	<b>0,050</b>	<b>264,338</b>	<b>183,954</b>	<b>27,993</b>	<b>0,940</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, 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	180	102	0,390	0,020	24,990	0,028	0,360	0,000	0,000	14,994	23,693	7,714	0,551	394
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	0,00
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>486</b>	<b>15,654</b>	<b>14,913</b>	<b>72,222</b>	<b>0,138</b>	<b>3,487</b>	<b>95,976</b>	<b>0,000</b>	<b>168,806</b>	<b>189,823</b>	<b>45,106</b>	<b>2,791</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1820</b>	<b>1910</b>	<b>63,055</b>	<b>65,108</b>	<b>268,221</b>	<b>0,785</b>	<b>60,962</b>	<b>260,062</b>	<b>0,252</b>	<b>1011,719</b>	<b>1184,445</b>	<b>260,618</b>	<b>12,409</b>	

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

93 46535 мес 26.08.2020

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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>														
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	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	0,009	110,682	83,016	12,900	0,099	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>430</b>	<b>521</b>	<b>16,380</b>	<b>19,580</b>	<b>69,830</b>	<b>0,309</b>	<b>3,350</b>	<b>90,003</b>	<b>0,009</b>	<b>326,036</b>	<b>390,591</b>	<b>137,466</b>	<b>4,248</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 пшеничной	200	86	2,030	2,050	14,930	0,128	5,280	0,000	0,000	20,132	66,828	26,480	0,994	86
Котлеты рубленные из курицы	80	219	12,573	12,867	13,307	0,089	0,667	111,067	0,000	51,360	256,347	29,760	2,385	322
Пюре гороховое	150	170	26,300	3,500	19,800	0,649	0,000	20,000	0,000	65,280	164,220	63,360	0,010	206
Компот из свежей вишни	180	89	0,290	0,070	21,780	0,011	2,320	0,038	0,122	14,600	11,400	9,880	0,190	390
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>705</b>	<b>723</b>	<b>46,832</b>	<b>20,751</b>	<b>98,620</b>	<b>1,109</b>	<b>11,567</b>	<b>131,280</b>	<b>1,263</b>	<b>175,902</b>	<b>625,243</b>	<b>162,725</b>	<b>5,464</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	
Сок фруктовый (абрикосовый)	200	105	1,000	0,000	25,394	0,040	7,998	0,000	0,000	39,990	35,991	19,995	0,400	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>275</b>	<b>4,534</b>	<b>5,202</b>	<b>36,130</b>	<b>0,040</b>	<b>7,998</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>39,990</b>	<b>35,991</b>	<b>19,995</b>	<b>0,400</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	150	371	26,31	18,08	25,73	0,08	0,36	67,50	0,00	220,95	351,45	36,32	1,04	251
Соус 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	180/10/7	41	0,12	0,02	10,20	0,00	2,63	0,00	0,00	3,52	1,77	0,97	0,05	412
<b>Всего в ужин</b>	<b>517</b>	<b>506</b>	<b>27,57</b>	<b>19,88</b>	<b>54,33</b>	<b>0,50</b>	<b>10,09</b>	<b>75,90</b>	<b>0,00</b>	<b>269,86</b>	<b>390,84</b>	<b>56,41</b>	<b>4,34</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1902</b>	<b>2026</b>	<b>95,316</b>	<b>65,408</b>	<b>258,905</b>	<b>1,960</b>	<b>33,005</b>	<b>297,183</b>	<b>1,272</b>	<b>811,785</b>	<b>1442,663</b>	<b>376,592</b>	<b>14,450</b>	

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

93 16535 от 26.08.200

## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	0,000	135,960	113,200	23,900	0,500	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>430</b>	<b>547</b>	<b>16,420</b>	<b>19,310</b>	<b>76,770</b>	<b>0,249</b>	<b>3,610</b>	<b>94,000</b>	<b>0,000</b>	<b>361,314</b>	<b>409,775</b>	<b>78,466</b>	<b>3,649</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	210	79	1,680	4,900	7,120	0,076	11,060	7,000	0,000	48,805	54,913	24,267	1,982	73
Фрикадельки мясные в соусе	120	164	9,780	9,850	8,960	0,076	0,530	20,700	0,000	53,760	157,790	21,066	1,662	305
Каша гречневая рассыпчатая	150	243	8,601	6,091	38,686	0,302	0,000	20,002	0,000	16,565	210,407	140,100	4,712	330
Напиток из плодов шиповника	180	79	0,610	0,250	18,670	0,013	90,000	0,000	0,000	11,100	3,060	3,060	0,540	330
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>755</b>	<b>728</b>	<b>25,842</b>	<b>23,625</b>	<b>102,869</b>	<b>0,557</b>	<b>104,440</b>	<b>47,702</b>	<b>0,000</b>	<b>157,178</b>	<b>499,942</b>	<b>214,069</b>	<b>10,977</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)	200	136	0,600	0,400	32,592	0,040	3,999	0,000	0,000	39,990	23,994	17,996	0,800	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>240</b>	<b>2,544</b>	<b>4,096</b>	<b>48,096</b>	<b>0,040</b>	<b>3,999</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>39,990</b>	<b>23,994</b>	<b>17,996</b>	<b>0,800</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
Компот из свежей вишни	180	89	0,290	0,070	21,780	0,011	2,320	0,038	0,122	14,600	11,400	9,880	0,190	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	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
<b>Всего в ужин</b>	<b>455</b>	<b>442</b>	<b>10,780</b>	<b>19,520</b>	<b>55,660</b>	<b>0,204</b>	<b>13,790</b>	<b>250,038</b>	<b>0,122</b>	<b>119,110</b>	<b>222,900</b>	<b>26,080</b>	<b>4,020</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1890</b>	<b>1957</b>	<b>55,586</b>	<b>66,551</b>	<b>283,394</b>	<b>1,050</b>	<b>125,839</b>	<b>391,740</b>	<b>0,122</b>	<b>677,592</b>	<b>1156,611</b>	<b>336,611</b>	<b>19,446</b>	

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

93 46535 от 26.06.2020



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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 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	180	91	2,850	2,410	14,360	0,019	1,170	18,003	0,009	110,682	83,016	12,900	0,099	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>430</b>	<b>515</b>	<b>13,260</b>	<b>18,370</b>	<b>74,020</b>	<b>0,094</b>	<b>3,350</b>	<b>90,003</b>	<b>0,009</b>	<b>319,556</b>	<b>307,591</b>	<b>40,986</b>	<b>1,338</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	205	85	1,590	4,510	9,640	0,067	6,590	5,000	0,000	45,754	55,520	26,120	1,205	63
Макаронник с печенью	165	271	15,310	7,320	36,010	0,250	5,570	4401,000	26,100	26,100	241,900	33,000	5,140	309
Компот из изюма	180	102	0,390	0,020	24,990	0,028	0,360	0,000	0,000	14,994	23,693	7,714	0,551	394
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>645</b>	<b>604</b>	<b>22,359</b>	<b>12,614</b>	<b>100,151</b>	<b>0,447</b>	<b>14,398</b>	<b>4406,000</b>	<b>26,100</b>	<b>109,268</b>	<b>395,577</b>	<b>95,844</b>	<b>8,851</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	200	101	5,799	4,999	8,398	0,040	0,600	39,990	0,000	247,938	183,954	27,993	0,200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>271</b>	<b>9,332</b>	<b>10,200</b>	<b>19,134</b>	<b>0,040</b>	<b>0,600</b>	<b>39,990</b>	<b>0,000</b>	<b>247,938</b>	<b>183,954</b>	<b>27,993</b>	<b>0,200</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	150	371	26,310	18,075	25,725	0,075	0,360	67,500	0,000	220,950	351,450	36,321	1,035	251
Соус молочный (слидкий)	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	180	38	0,060	0,020	9,460	0,000	0,030	0,000	0,000	0,318	0,012	0,009	0,001	411
<b>Всего в ужин</b>	<b>500</b>	<b>501</b>	<b>27,510</b>	<b>20,015</b>	<b>52,885</b>	<b>0,121</b>	<b>14,490</b>	<b>75,900</b>	<b>0,000</b>	<b>262,457</b>	<b>382,078</b>	<b>51,246</b>	<b>4,150</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1825</b>	<b>1891</b>	<b>72,461</b>	<b>61,199</b>	<b>246,190</b>	<b>0,702</b>	<b>32,838</b>	<b>4611,893</b>	<b>26,109</b>	<b>939,219</b>	<b>1269,200</b>	<b>216,069</b>	<b>14,539</b>	

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

73 16535 от 26.08.2022



## Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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 тиенная 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	180	89	2,670	2,340	14,310	0,018	1,200	18,400	0,000	111,638	83,732	12,889	0,093	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>435</b>	<b>514</b>	<b>17,788</b>	<b>18,588</b>	<b>68,983</b>	<b>0,256</b>	<b>3,668</b>	<b>73,600</b>	<b>0,000</b>	<b>338,392</b>	<b>343,477</b>	<b>72,455</b>	<b>1,422</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Винегрет овощной	30	28	0,408	1,854	2,532	0,024	3,078	0,00	0,00	11,791	17,344	7,798	0,338	46
Суп картофельный с мучными клецками	220	70	1,680	2,690	9,710	0,088	4,600	15,732	0,000	34,280	65,336	20,058	0,861	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	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	0
<b>Всего в обед</b>	<b>655</b>	<b>638</b>	<b>23,233</b>	<b>20,054</b>	<b>90,917</b>	<b>0,341</b>	<b>8,448</b>	<b>163,632</b>	<b>0,000</b>	<b>123,773</b>	<b>514,380</b>	<b>92,346</b>	<b>20,015</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	200	100	5,799	4,999	7,998	0,080	1,400	0,000	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	420
<b>Всего в полдник</b>	<b>250</b>	<b>240</b>	<b>12,409</b>	<b>8,399</b>	<b>28,708</b>	<b>0,104</b>	<b>1,400</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>239,940</b>	<b>179,955</b>	<b>27,993</b>	<b>0,200</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	180	102	0,390	0,020	24,390	0,018	0,360	0,000	0,000	29,100	26,280	18,900	0,576	394
Хлеб пшеничный	30	70	2,380	0,300	14,500	0,033	0,000	0,000	0,000	6,000	19,500	4,200	0,330	
<b>Всего в ужин</b>	<b>460</b>	<b>407</b>	<b>15,202</b>	<b>9,453</b>	<b>64,653</b>	<b>0,358</b>	<b>23,809</b>	<b>25,998</b>	<b>0,000</b>	<b>83,969</b>	<b>328,926</b>	<b>100,743</b>	<b>3,307</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1800</b>	<b>1800</b>	<b>68,632</b>	<b>56,493</b>	<b>253,261</b>	<b>1,059</b>	<b>37,325</b>	<b>263,230</b>	<b>0,000</b>	<b>786,074</b>	<b>1366,738</b>	<b>293,537</b>	<b>24,944</b>	

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

93 16535 от 26.09.20

## Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 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>														
Суп молочный с макаронными изделиями	200	145	5,750	5,210	18,840	0,055	0,910	36,000	0,000	172,968	141,920	22,160	0,400	100
Какао с молоком	180	107	3,670	3,190	15,820	0,024	1,430	22,000	0,000	135,960	113,200	23,900	0,500	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>420</b>	<b>388</b>	<b>11,870</b>	<b>15,950</b>	<b>49,280</b>	<b>0,129</b>	<b>2,340</b>	<b>78,000</b>	<b>0,000</b>	<b>318,228</b>	<b>266,370</b>	<b>48,160</b>	<b>1,520</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Салат из картофеля с зеленым горошком	30	28	0,509	1,573	2,933	0,027	4,698	0,000	0,000	7,905	0,000	0,000	0,247	26
Борщ с фасолью и картофелем	200	95	2,840	4,080	11,620	0,106	5,030	0,000	0,000	44,250	87,686	31,906	1,594	69
Шницели рубленые	80	185	12,427	9,427	12,853	0,068	0,120	25,067	0,000	34,000	178,520	22,267	1,791	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 смеси сухофруктов	180	102	0,400	0,020	24,990	0,004	0,360	0,000	0,000	20,412	13,860	5,400	13,860	394
Хлеб пшеничный	35	82	2,765	0,350	16,905	0,056	0,000	0,000	0,000	8,050	30,450	11,550	0,700	
Хлеб ржаной	30	52	1,980	0,360	10,020	0,027	0,000	0,000	0,000	5,400	27,600	6,000	0,870	
<b>Всего в обед</b>	<b>685</b>	<b>648</b>	<b>23,634</b>	<b>20,629</b>	<b>91,784</b>	<b>0,369</b>	<b>31,866</b>	<b>25,068</b>	<b>0,004</b>	<b>224,320</b>	<b>413,603</b>	<b>114,468</b>	<b>20,468</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
Бутерброд с повидлом	55	156	2,490	3,930	27,560	0,050	0,100	0,000	0,000	10,900	0,000	0,000	0,870	2
Сок фруктовый (яблочный)	200	85	1,000	0,000	20,195	0,027	3,999	0,000	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	418
<b>Всего в полдник</b>	<b>255</b>	<b>241</b>	<b>3,490</b>	<b>3,930</b>	<b>47,755</b>	<b>0,077</b>	<b>4,099</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>24,897</b>	<b>13,997</b>	<b>7,998</b>	<b>3,669</b>	
<b>УЖИН</b>														
Фрукты (груши)	140	64,4	0,56	0,42	14,42	0,42	7	0	0	26,6	22,4	16,8	3,22	386
Пудинг из творога запеченный	150	383	22,710	16,140	36,500	0,097	0,290	102,000	0,000	195,000	285,900	34,200	1,440	249
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
Кисель из черной смородины	180	98	0,150	0,070	24,150	0,006	21,960	0,018	0,132	10,404	12,309	5,704	0,239	396
<b>Всего в ужин</b>	<b>500</b>	<b>575</b>	<b>24,000</b>	<b>17,990</b>	<b>79,050</b>	<b>0,527</b>	<b>29,350</b>	<b>110,418</b>	<b>0,132</b>	<b>250,793</b>	<b>335,825</b>	<b>59,020</b>	<b>4,933</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1860</b>	<b>1853</b>	<b>62,994</b>	<b>58,499</b>	<b>267,869</b>	<b>1,102</b>	<b>67,655</b>	<b>213,486</b>	<b>0,136</b>	<b>818,238</b>	<b>1029,795</b>	<b>229,646</b>	<b>30,590</b>	

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

79 18535 от 26.08.20

