


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 весенне-летний 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-летний

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	
ЗАВТРАК														
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
Всего в завтрак	430	480	12,640	17,820	67,160	0,188	1,950	82,000	0,000	277,220	302,351	60,312	2,066	
ОБЕД														
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	20,000	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
Всего в обед	745	776	29,436	24,695	108,683	0,650	108,238	73,602	0,000	133,643	586,076	222,721	9,817	
ПОЛДНИК														
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
Всего в полдник	250	266	4,390	6,980	46,265	0,041	3,999	0,000	0,000	13,997	13,997	7,998	2,799	
УЖИН														
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
Льдо 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
Всего в ужин	455	391	10,550	19,470	43,340	0,193	11,500	250,000	0,000	104,828	211,512	16,209	3,831	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1880	1913	57,016	68,965	265,447	1,072	125,687	405,602	0,000	529,687	1113,935	307,240	18,513	

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

23 16535 от 26.08.2022

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 2

Сезон: весенне-летний

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	
ЗАВТРАК														
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
Всего в завтрак	430	515	14,690	18,370	72,500	0,155	3,350	90,003	0,009	324,836	278,991	45,386	1,338	
ОБЕД														
Салат из помидоров и огурцов с луком	30	21	0,290	1,840	0,920	0,010	5,730	0,000	0,000	8,030	0,000	0,000	0,230	15
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
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
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	
Всего в обед	715	643	21,325	16,340	102,485	0,278	17,490	60,500	0,000	149,497	393,673	92,011	18,824	
ПОЛДНИК														
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	410
Всего в полдник	250	205	7,743	8,695	23,902	0,040	0,600	39,990	0,000	247,938	183,954	27,993	0,200	
УЖИН														
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	
Всего в ужин	440	502	14,334	20,304	65,568	0,381	4,850	20,175	1,141	53,183	220,658	42,172	3,312	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1835	1866	58,092	63,709	264,455	0,854	26,290	210,668	1,150	775,454	1077,276	207,562	23,674	

13 16535 000 2008 20

Директор Центра питания и санитарно-эпидемиологического надзора
 О.С.Савицкий
 13.06.2008

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 3

Сезон: весенне-летний

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	
ЗАВТРАК														
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
Всего в завтрак	435	492	17,258	19,408	62,143	0,224	3,798	75,400	0,000	354,582	358,767	80,135	1,257	
ОБЕД														
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	
Всего в обед	703	686	26,169	23,959	91,339	0,696	31,186	257,940	0,000	180,436	628,766	144,528	7,870	
ПОЛДНИК														
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
Всего в полдник	250	259	8,989	7,129	39,508	0,240	1,460	4,807	0,000	251,206	212,035	34,425	0,895	
УЖИН														
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 сгущеное	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
Всего в ужин	475	559,600	25,670	19,300	53,990	0,114	36,270	31,268	0,132	251,704	346,284	51,729	4,337	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1863	1997	78,086	69,796	246,980	1,274	72,714	369,415	0,132	1037,928	1545,852	310,817	14,359	

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

93-46-535 от 26.08.200

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Коэффициенты
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
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	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
Всего в завтрак	430	522	15,380	19,280	71,690	0,217	3,610	94,000	0,000	358,034	422,695	70,466	2,091	
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	30	20	0,228	1,824	0,714	0,011	2,85	0	0	6,059	10,728	4,99	0,178	13
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	
Всего в обед	690	610	21,973	21,400	82,535	0,318	54,438	30,096	0,202	214,020	387,393	116,809	6,508	
ПОЛДНИК														
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
Всего в полдник	260	294	10,019	9,809	41,708	0,110	0,610	39,990	0,050	264,338	183,954	27,993	0,940	
УЖИН														
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
Макароны 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	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
Всего в ужин	440	486	15,654	14,913	72,222	0,138	3,487	95,976	0,000	168,806	189,823	45,106	2,791	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1820	1912	63,025	65,402	268,155	0,783	62,144	260,062	0,252	1005,198	1183,865	260,374	12,330	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Углеводы, г			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
Каша 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
Всего в завтрак	430	521	16,380	19,580	69,830	0,309	3,350	90,003	0,009	326,036	390,591	137,466	4,248	
ОБЕД														
Винегрет овощной	30	28	0,408	1,854	2,532	0,024	3,078	0,000	0,000	11,791	17,344	7,798	0,338	46
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 рубленые 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	
Всего в обед	705	726	46,346	21,051	99,274	0,984	11,345	131,105	0,122	176,613	574,189	154,828	5,487	
ПОЛДНИК														
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
Всего в полдник	250	275	4,534	5,202	36,130	0,040	7,998	0,000	0,000	39,990	35,991	19,995	0,400	
УЖИН														
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
Всего в ужин	517	506	27,57	19,88	54,33	0,50	10,09	75,90	0,00	269,86	390,84	56,41	4,34	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1902	2029	94,830	65,708	259,559	1,835	32,783	297,008	0,131	812,496	1391,609	368,695	14,473	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 6
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Энергетическая ценность					Р-элементы, мг				Макроэлементы, мг				№
	ккал	кДж	б	ж	с	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
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
Всего в завтрак	430	547	16,420	19,310	76,770	0,249	3,610	94,000	0,000	361,314	409,775	78,466	3,649	
ОБЕД														
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	
Всего в обед	755	728	25,842	23,625	102,869	0,557	104,440	47,702	0,000	157,178	499,942	214,069	10,977	
ПОЛДНИК														
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
Всего в полдник	250	240	2,544	4,096	48,096	0,040	3,999	0,000	0,000	39,990	23,994	17,996	0,800	
УЖИН														
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	
Всего в ужин	455	442	10,780	19,520	55,660	0,204	13,790	250,038	0,122	119,110	222,900	26,080	4,020	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1890	1957	55,586	66,551	283,394	1,050	125,839	391,740	0,122	677,592	1156,611	336,611	19,446	

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

93 46 535 от 26.08.2019

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Полезные вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Рецептуры
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК														
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
Всего в завтрак	430	515	13,260	18,370	74,020	0,094	3,350	90,003	0,009	319,556	307,591	40,986	1,338	
ОБЕД														
Салат из свежих помидоров с луком	30	24	0,342	1,854	1,416	0,024	6,126	0,000	0,000	11,074	11,654	5,946	1,357	14
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	
Всего в обед	645	616	22,377	14,414	98,981	0,452	18,646	4406,000	26,100	111,372	390,817	90,330	9,823	
ПОЛДНИК														
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
Всего в полдник	250	271	9,332	10,200	19,134	0,040	0,600	39,990	0,000	247,938	183,954	27,993	0,200	
УЖИН														
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 (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	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
Всего в ужин	500	501	27,510	20,015	52,885	0,121	14,490	75,900	0,000	262,457	382,078	51,246	4,150	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1825	1903	72,479	62,999	245,020	0,707	37,086	4611,893	26,109	941,323	1264,440	210,555	15,511	

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Энергетика					Макронутриенты, г				Макронутриенты ретинола, мг				
	(г)	(ккал)	Б	Ж	У	С	Д	З	А	С	Р	В	А	
ЗАВТРАК														
Каши 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
Всего в завтрак	435	514	17,788	18,588	68,983	0,256	3,668	73,600	0,000	338,392	343,477	72,455	1,422	
ОБЕД														
Салат из горошка зеленого консервированного	30	25	0,894	1,554	1,878	0,149	3,3	0,18	1,14	11,08	68,398	15,695	0,315	10
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
Всего в обед	655	635	23,719	19,754	90,263	0,466	8,670	163,807	1,141	123,062	565,434	100,243	19,992	
ПОЛДНИК														
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
Всего в полдник	250	240	12,409	8,399	28,708	0,104	1,400	0,000	0,000	239,940	179,955	27,993	0,200	
УЖИН														
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	
Всего в ужин	460	407	15,202	9,453	64,653	0,358	23,809	25,998	0,000	83,969	328,926	100,743	3,307	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1800	1797	69,118	56,193	252,607	1,184	37,547	263,405	1,141	785,363	1417,792	301,434	24,921	

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

	Масса г	Энергетическая ценность (ккал)	Полезные вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ п/п
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК														
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
Всего в завтрак	420	388	11,870	15,950	49,280	0,129	2,340	78,000	0,000	318,228	266,370	48,160	1,520	
ОБЕД														
Салат из свежих огурцов	30	20	0,228	1,824	0,714	0,011	2,850	0,000	0,000	6,059	10,728	4,990	0,178	13
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	
Всего в обед	685	640	23,353	20,880	89,565	0,353	30,018	25,068	0,004	222,474	424,331	119,458	20,399	
ПОЛДНИК														
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
Всего в полдник	255	241	3,490	3,930	47,755	0,077	4,099	0,000	0,000	24,897	13,997	7,998	3,669	
УЖИН														
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 запеченый	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
Всего в ужин	500	575	24,000	17,990	79,050	0,527	29,350	110,418	0,132	250,793	335,825	59,020	4,933	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1860	1845	62,713	58,750	265,650	1,086	65,807	213,486	0,136	816,392	1040,523	234,636	30,521	

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

93 16535 от 26.08.20

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: 10

Сезон: осенне-летний

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	
ЗАВТРАК														
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
Всего в завтрак	430	515	14,690	18,370	72,500	0,155	3,350	90,003	0,009	324,836	278,991	45,386	1,338	
ОБЕД														
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)	205	99	1,850	4,660	12,490	0,050	5,370	5,000	0,000	17,510	73,950	26,606	0,680	82
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 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 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	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	
Всего в обед	710	703	22,788	24,701	97,358	0,455	35,485	141,807	0,000	151,691	526,427	126,399	7,311	
ПОЛДНИК														
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	200	101	5,799	4,999	8,398	0,040	0,600	39,990	0,000	247,938	183,954	27,993	0,200	42
Всего в полдник	250	280	9,439	11,259	35,358	0,055	0,600	40,014	0,000	271,070	242,135	36,282	0,998	
УЖИН														
Рыба запеченая 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	268
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	33
Чай с лимоном	180/10/7	41	0,120	0,020	10,200	0,003	2,630	0,000	0,000	3,518	1,772	0,969	0,049	413
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	
Всего в ужин	457	452	25,120	10,880	63,420	0,213	3,110	27,000	0,000	80,958	103,622	9,453	2,439	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1847	1951	72,037	65,210	268,636	0,878	42,545	298,824	0,009	828,555	1151,175	217,520	12,086	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	18522	19169	683	643	2620	11	628	7322	29	8210	12343	2755	186	
Среднее значение за период	1852	1917	68	64	262									
Содержание Б, Ж, У в % от ЭЦ			14,20%	30,00%	54,60%									

23 16538 от 26.08.200