

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ №10
«Центр образования»
Акмалтдинова Н.Х.



Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Миниязов Р.Н.



Примерное меню **для организации питания муниципальных** **дошкольных образовательных учреждений** **возрастная группа: с 3х до 7ми лет** **сезон: весна-лето** **2025-2026 учебный год**

Рацион: Ротковский д/с 01.03.2026г с 3 до 7лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: С 3х до 7ми,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
84,07	Макароны, запеченные с сыром и маслом	160/5	10	7	41	269	0,11	0,03	39,58	57,72	77,88	11,63	0,11	16,05	72,91
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,19	Батон Нарезной	35	3	1	18	92	0,04			6,65	22,75	4,55	0,42		
Итого за Завтрак			13	12	69	434	0,15	0,03	59,58	65,87	102,14	16,2	0,57	16,11	72,91

2 завтрак															
46,05	Сок фруктовый	130	1		13	60	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82		1,3
Итого за 2 завтрак			1		13	60	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82		1,3

Обед															
7,12	Салат из свеклы с яблоками	50	1	2	4	39	0,01	4,89		15,15	16,59	8,94	0,8	0,29	0,28
16,82	Щи "Новгородские"	180/5	12	6	7	127	0,16	21,5	7,5	34,07	213,92	26,96	5,78	0,28	21,55
474,06	Митбол с томатным соусом	80	9	10	10	164	0,06	3,07	4,7	12,35	89,42	16,78	1,39	14,23	37,95
481,06	Гречка отварная рассыпчатая	130	5	4	25	159	0,19		15,6	10,88	130,47	86,68	2,92	6,06	16,21
69,58	Компот из изюма	180			22	90	0,03			14,7	23,22	7,56	0,57	0,17	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Обед			31	23	91	689	0,54	29,46	27,8	101,65	538,62	167,92	13,26	36,48	75,99

Уплотненный полдник															
100,36	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	135	5	4	24	156	0,1	0,85	23,86	91,02	131,65	24,83	1,31	19,71	22,28
168	Сдоба обыкновенная	50	4	3	30	163	0,06		6,85	3,25	35,16	6,22	0,51	5,85	24,26
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9	54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Уплотненный полдник			13	8	87	486	0,24	1,44	39,71	157,74	242,11	50,55	2,69	38,03	51,87

Итого за день			58	43	260	1669	0,94	33,53	127,09	334,36	891,97	239,87	18,34	90,62	202,07
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковский д/с 01.03.2026г с 3 до 7лет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: С 3х до 7ми,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
3,26	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	170	6	6	34	211	0,14	1,11	30,6	134,77	206,18	30,71	0,8	15,83	28,05
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9	54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05
75,19	Батон Нарезной	35	3	1	18	92	0,04			6,65	22,75	4,55	0,42		
490	Печенье сдобное Веселая сгущенка	24	1	7	8	66									
Итого за Завтрак			11	19	71	465	0,2	1,7	59,6	196,89	270,93	41,56	1,3	16,78	32,1

2 завтрак															
87,09	Молоко кипяченое	100	3	3	5	60	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	2	9
Итого за 2 завтрак			3	3	5	60	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	2	9

Обед															
114,17	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1	3	6	51	0,04	7,11		7,52	24,94	11,65	0,39	0,01	0,28
15,41	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	180/5	12	7	11	159	0,17	14,64	7,5	33,94	216,67	29,33	5,59	0,36	73,13
12,68	Плов из птицы	30/130	13	15	36	338	0,09	3,76	16,32	22,07	151,21	39,93	1,28	8,67	53,69
499,02	Чай фруктовый	180			8	29		0,9		1,63	1	0,83	0,22	0,06	0,18
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Обед			30	26	84	687	0,39	26,41	23,82	79,66	458,82	102,74	9,28	24,55	127,28

Уплотненный полдник															
33,38	Макароны отварные с овощами	150	5	7	33	211	0,09	4,2		21,22	56,08	17,39	1,03	11,39	51,08
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Уплотненный полдник			8	7	64	351	0,15	4,2		30,69	90,88	30,59	1,86	22,96	52,36

Итого за день	52	55	224	1563	0,78	33,61	103,42	427,24	910,63	188,89	12,54	66,29	220,74
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковский д/с 01.03.2026г с 3 до 7лет

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: С 3х до 7ми,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
55,29	Омлет натуральный	95	10	12	2	156	0,06	0,35	184,94	74,78	162,94	12,58	1,84	22,59	45,61
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,01	Батон Нарезной	30	2	1	15	79	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36		
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			12	17	51	360	0,13	12,35	204,94	101,15	197,14	27,28	4,88	23	48,01

2 завтрак															
47,13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100			6	64				0,16			0,02	0,03	
Итого за 2 завтрак					6	64				0,16			0,02	0,03	

Обед															
10,13	Маринад овощной	50	1	5	7	77	0,04	6,19		15,55	32,27	17,25	0,51	0,36	0,1
19,91	Р. Суп куллама по- деревенски	180	10	5	12	134	0,12	2,52	23,09	19,19	161,13	16,69	4,21	3,03	86,64
39,18	Котлеты "Нежные"* с соусом томатным	60/20	12	10	12	167	0,05	0,68	16,4	32,79	110,05	21,68	0,05	0,21	8
37,16	Пюре картофельное	130	3	3	19	119	0,14	22,67	16,2	39,99	85,35	28,87	1,06	0,87	33,09
500,05	Лимонад лимонный	180			20	83	0,01	5,28		5,87	2,9	1,58	0,14	0,17	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Обед			30	24	93	690	0,45	37,34	55,69	127,89	456,7	107,07	7,77	20,09	127,83

Уплотненный полдник															
170,15	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	155	6	6	28	192	0,16	1,09	29,2	111,76	149,11	37,59	0,95	2,54	26,36
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Уплотненный полдник			9	6	59	332	0,22	1,09	29,2	121,23	183,91	50,79	1,78	14,11	27,64

Итого за день	51	47	209	1446	0,8	50,78	289,83	350,43	837,75	185,14	14,45	57,23	203,48
---------------	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковский д/с 01.03.2026г с 3 до 7лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: С 3х до 7ми,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
4,09	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	180	6	6	29	192	0,08	1,17	32,4	116,59	106,2	17,74	0,41	8,39	29,7
44,02	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	16	104	0,04	1,22	19,35	108,27	81	12,6	0,12	4,74	8,1
75,19	Батон Нарезной	35	3	1	18	92	0,04			6,65	22,75	4,55	0,42		
Итого за Завтрак			12	14	63	421	0,16	2,39	71,75	232,71	211,45	34,89	0,96	13,13	37,8

2 завтрак															
86,22	Кефир с сахаром	100/2	3	3	6	67	0,03	0,7	20	120,06	95	14	0,11	1,01	9
Итого за 2 завтрак			3	3	6	67	0,03	0,7	20	120,06	95	14	0,11	1,01	9

Обед															
114,12	Салат овощной с зеленым горошком	50	1	4	5	59	0,05	6,09	10	9,66	33,39	12,42	0,46	1,48	0,8
12,65	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	180/5	11	7	12	158	0,16	20,26	7,5	44,15	208,9	32,73	5,68	0,62	73,13
420,03	Гуляш из мяса птицы	30/40	7	8	2	107	0,04	1,5	14	7,16	60,76	8,5	0,55	5,94	16,11
36,07	Рис отварной	130	3	2	35	173	0,04		10,4	9,15	71,96	23,69	0,51		52
47,01	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			29	115				0,27			0,03		
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Обед			26	22	106	722	0,38	27,85	41,9	84,89	440,01	98,34	9,03	23,49	142,04

Уплотненный полдник															
72,01	Пюре из бобовых с маслом	150/5	15	5	37	257	0,61		20	92,97	249,38	80,58	5,15	3,08	60
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3	2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Уплотненный полдник			23	15	106	654	0,74		23	104,84	322,22	100,57	6,54	21,08	77,52

Итого за день	64	54	281	1864	1,31	30,94	156,65	542,5	1068,68	247,8	16,64	58,71	266,36
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	-------	---------	-------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковский д/с 01.03.2026г с 3 до 7лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: С 3х до 7ми,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
170,23	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	170	7	7	31	210	0,18	1,2	32	122,43	163,43	41,21	1,04	2,78	29,08
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,19	Батон Нарезной	35	3	1	18	92	0,04			6,65	22,75	4,55	0,42		
Итого за Завтрак			10	12	59	375	0,22	1,2	52	130,58	187,69	45,78	1,5	2,84	29,08

2 завтрак															
45,07	Какао с молоком	100	2	2	10	64	0,02	0,65	10	62,15	54,83	13,38	0,4		
Итого за 2 завтрак			2	2	10	64	0,02	0,65	10	62,15	54,83	13,38	0,4		

Обед															
114,4	Салат Осенний	50	1	3	7	54	0,04	7,59		12,1	28,84	13,97	0,55	0,23	6
15,66	Рассольник ленинградский со сметаной	180/5	11	7	13	160	0,17	12,28	7,5	27,42	206,78	29,34	5,13	1,6	72,79
73,02	Зразы школьные с соусом томатным	50/20	8	10	8	153	0,05	1,54	13,52	12,37	84,13	12,41	1,3	11,36	19,13
33,1	Макаронные изделия отварные	130	5	3	30	171	0,07		15,6	18,67	40,53	7,45	0,77	11,35	104,65
69,59	Компот из свежих яблок	180			18	60	0,01	3,6		6,08	3,96	3,24	0,82	0,17	0,72
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Обед			29	24	99	708	0,43	25,01	36,62	91,14	429,24	87,41	10,37	40,16	203,29

Уплотненный полдник															
484	Фишболы	70	11	4	12	131	0,09	0,63	24,69	30,91	160,42	34,44	0,95	21,94	9,4
37,2	Пюре картофельное	130	3	5	19	132	0,14	22,67	24,2	40,47	85,95	28,87	1,06	0,42	33,09
42,02	Чай с лимоном (2 вариант)	180			9	38		2,56		2,83	1,41	0,77	0,07	0,08	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Уплотненный полдник			17	9	62	405	0,29	25,86	48,89	83,41	282,58	77,28	2,88	33,96	43,77

Итого за день	58	47	230	1552	0,96	52,72	147,51	367,28	954,34	223,85	15,15	76,96	276,14
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковский д/с 01.03.2026г с 3 до 7лет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: С 3х до 7ми,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
72,25	Пюре из бобовых	170	16	5	40	271	0,65		20	99,27	265,94	85,96	5,5	3,28	66
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,19	Батон Нарезной	35	3	1	18	92	0,04			6,65	22,75	4,55	0,42		
Итого за Завтрак			19	10	68	436	0,69		40	107,42	290,2	90,53	5,96	3,34	66

2 завтрак															
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за 2 завтрак					25	56	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4

Обед															
10,14	Икра морковная	50	1	4	5	62	0,04	5,45		14,89	31,44	19,49	0,49	0,34	0,05
19,82	Суп-лапша домашняя	180	13	7	11	164	0,15	1,34	9	19,42	219,96	19,44	5,98	3,08	87,16
446,05	Говядина тушеная с картофелем	150	11	13	15	224	0,14	19,36	0,04	26,67	156,16	33,95	2,42	8,8	83,71
47,01	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			29	115				0,27			0,03		
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Обед			29	25	83	675	0,42	26,15	9,04	75,75	472,56	93,88	10,72	27,67	170,92

Уплотненный полдник															
33,47	Макароны отварные с овощами	135	5	6	29	190	0,09	3,79		19,08	50,46	15,65	0,92	10,25	45,98
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89	10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21
43,02	Чай с молоком	180	1	1	11	63	0,02	0,59	9	54,27	40,5	6,3	0,07	0,95	4,05
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Уплотненный полдник			14	15	99	597	0,23	4,45	18,89	92,96	168,12	42,05	2,35	29,11	66,52

Итого за день			62	50	275	1764	1,38	42,6	67,93	295,33	944,08	237,26	21,67	60,48	305,84
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковский д/с 01.03.2026г с 3 до 7лет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: С 3х до 7ми,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
100,5	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	170	6	6	31	197	0,13	1,07	30,08	114,89	166,37	31,39	1,66	24,93	28,22
43,04	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08		
75,19	Батон Нарезной	35	3	1	18	92	0,04			6,65	22,75	4,55	0,42		
Итого за Завтрак			10	13	61	392	0,19	1,72	60,08	183,04	235,62	42,94	2,17	24,93	28,22

2 завтрак															
46,05	Сок фруктовый	130	1		13	60	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82		1,3
Итого за 2 завтрак			1		13	60	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82		1,3

Обед															
7,15	Салат из свеклы отварной	30		2	3	30	0,01	2,9		10,73	12,51	6,38	0,41	0,2	
15,84	Рассольник домашний со сметаной	180/5	10	7	11	150	0,17	19,1	7,5	33,8	191,65	30,05	4,89	0,29	73,24
342,01	Птица тушеная	30/30	13	13	2	176	0,07	1,94	38,85	17,23	117,83	14,72	0,98	11,26	14,42
481,06	Гречка отварная рассыпчатая	130	5	4	25	159	0,19		15,6	10,88	130,47	86,68	2,92	6,06	16,21
69,59	Компот из свежих яблок	180			18	60	0,01	3,6		6,08	3,96	3,24	0,82	0,17	0,72
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Обед			32	27	82	685	0,54	27,54	61,95	93,22	521,42	162,07	11,82	33,43	104,59

Уплотненный полдник															
9,13	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	155	5	5	28	177	0,11	0,98	27,4	116,61	171,68	25,6	0,65	12,84	25,55
160,07	Ватрушка с повидлом	60	4	2	40	192	0,06	0,12	6,94	6,64	35,69	7,29	0,79	5,6	19,12
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Уплотненный полдник			12	7	99	509	0,23	1,1	34,34	132,72	242,17	46,09	2,27	30,01	45,95

Итого за день	55	47	255	1646	0,97	32,96	156,37	418,08	1008,31	256,3	18,08	88,37	180,06
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковский д/с 01.03.2026г с 3 до 7лет

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: С 3х до 7ми,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
170,23	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	170	7	7	31	210	0,18	1,2	32	122,43	163,43	41,21	1,04	2,78	29,08
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,19	Батон Нарезной	35	3	1	18	92	0,04			6,65	22,75	4,55	0,42		
490	Печенье сдобное Веселая сгущенка	24	1	7	8	66									
Итого за Завтрак			11	19	66	437	0,22	1,2	52	130,55	187,68	45,76	1,5	2,83	29,08

2 завтрак															
87,09	Молоко кипяченое	100	3	3	5	60	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	2	9
Итого за 2 завтрак			3	3	5	60	0,04	1,3	20	120	90	14	0,1	2	9

Обед															
236,05	Винегрет с зеленым горошком	50	1	5	4	64	0,02	4,01		14,94	23,34	12,59	0,52		
262,17	Суп Любительский	180	14	7	20	201	0,26	10,73		25,24	272,94	63,65	7,06	2,71	72,97
17,05	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/20	10	12	9	184	0,05	0,54	32,4	38,37	123,5	23,56	1,11	15,16	25,38
33,1	Макаронные изделия отварные	130	5	3	30	171	0,07		15,6	18,67	40,53	7,45	0,77	11,35	104,65
69,58	Компот из изюма	180			22	90	0,03			14,7	23,22	7,56	0,57	0,17	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Обед			34	28	108	820	0,52	15,28	48	126,42	548,53	135,81	11,83	44,84	203

Уплотненный полдник															
96,03	Пудинг рыбный запеченный	70	9	7	7	128	0,07	0,54	39,96	53,38	141,01	29,65	0,66	19,42	15,55
36,07	Рис отварной	130	3	2	35	173	0,04		10,4	9,15	71,96	23,69	0,51		52
42,02	Чай с лимоном (2 вариант)	180			9	38		2,56		2,83	1,41	0,77	0,07	0,08	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Уплотненный полдник			15	9	73	443	0,17	3,1	50,36	74,56	249,18	67,31	2,04	31,02	68,83

Итого за день	63	59	252	1760	0,95	20,88	170,36	451,53	1075,39	262,88	15,47	80,69	309,91
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковский д/с 01.03.2026г с 3 до 7лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: С 3х до 7ми,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
9,46	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	170	4	5	28	178	0,05	1,08	30,2	104,49	114,56	24,55	0,38	1,69	27,87
45	Какао с молоком	200	4	4	20	129	0,04	1,3	20	124,29	109,65	26,75	0,81	2,52	9
75,19	Батон Нарезной	35	3	1	18	92	0,04			6,65	22,75	4,55	0,42		
Итого за Завтрак			11	14	66	432	0,13	2,38	70,2	236,63	248,46	55,85	1,62	4,21	36,87

2 завтрак															
47,13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	100			6	64				0,16			0,02	0,03	
Итого за 2 завтрак					6	64				0,16			0,02	0,03	

Обед															
187,07	Салат из моркови припущенной и яблок	50		7	7	81	0,02	2,88		9,87	16,91	11,8	0,53	0,08	0,3
13,32	Суп с бобовыми	180	12	6	16	169	0,27	9,22		38,94	226,84	42,84	5,65	0,61	72,04
73,02	Зразы школьные с соусом томатным	50/20	8	10	8	153	0,05	1,54	13,52	12,37	84,13	12,41	1,3	11,36	19,13
37,16	Пюре картофельное	130	3	3	19	119	0,14	22,67	16,2	39,99	85,35	28,87	1,06	0,87	33,09
499,02	Чай фруктовый	180			8	29		0,9		1,63	1	0,83	0,22	0,06	0,18
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Обед			27	27	81	661	0,57	37,21	29,72	117,3	479,23	117,75	10,56	28,43	124,74

Уплотненный полдник															
209,05	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	155	7	6	25	180	0,19	0,98	27	98,22	180,15	85,5	2,59	6,75	8,66
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Уплотненный полдник			10	6	56	320	0,25	0,98	27	107,69	214,95	98,7	3,42	18,32	9,94

Итого за день	48	47	209	1477	0,95	40,57	126,92	461,78	942,64	272,3	15,62	50,99	171,55
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковский д/с 01.03.2026г с 3 до 7лет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: С 3х до 7ми,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
5,45	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	170	6	7	25	192	0,16	1,31	33,68	135,7	178,08	48,15	1,07	9,66	22,96
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,01	Батон Нарезной	30	2	1	15	79	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36		
490	Печенье сдобное Веселая сгущенка	24	1	7	8	66									
Итого за Завтрак			9	19	57	406	0,19	1,31	53,68	142,87	199,08	52,05	1,47	9,71	22,96

2 завтрак															
44,06	Кофейный напиток с молоком	100	2	2	9	58	0,02	0,68	10,75	60,15	45	7	0,07	2,63	4,5
Итого за 2 завтрак			2	2	9	58	0,02	0,68	10,75	60,15	45	7	0,07	2,63	4,5

Обед															
114,12	Салат овощной с зеленым горошком	50	1	4	5	59	0,05	6,09	10	9,66	33,39	12,42	0,46	1,48	0,8
12,9	Р. Свекольник со сметаной	180/5	11	7	14	166	0,16	13,93	7,5	40,83	214,32	34,44	5,86	0,69	72,49
417,02	Курица по-тайски	160	13	13	36	311	0,09	4,48	27,32	28,92	142,09	37,36	1,28	8,56	146,22
500,05	Лимонад лимонный	180			20	83	0,01	5,28		5,87	2,9	1,58	0,14	0,17	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09			14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Обед			29	25	98	729	0,4	29,78	44,82	99,78	457,7	106,8	9,54	26,35	219,51

Уплотненный полдник															
447,01	ТК Картофель тушеный	130	3	11	21	195	0,16	26,25		25,52	86,52	35,07	1,35	0,62	41,71
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,07	0,15	14,32	17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Уплотненный полдник			11	19	88	572	0,29	26,4	14,32	52,32	170,6	56,48	2,76	18,91	60,51

Итого за день	51	65	252	1765	0,9	58,17	123,57	355,12	872,38	222,33	13,84	57,6	307,48
Итого за период	562	514	2447	16506	9,94	396,76	1469,65	4003,65	9506,17	2336,62	161,8	687,94	2443,63
Итого за период	56	51	245	1651	0,99	39,68	146,97	400,37	950,62	233,66	16,18	68,79	244,36