

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

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

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

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

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Дети до 3-х лет

№ 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		
84,01	Макароны, запеченные с сыром и маслом	150/5	7	7	40	253	0,1	0,03	38,4	53,96	72,87	10,87	1,01	15,02	69,11
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		
Итого за Завтрак			9	12	64	401	0,13	0,03	58,4	61,13	93,87	14,77	1,41	15,07	69,11
2 завтрак															
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8		2
Итого за 2 завтрак			1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8		2
Обед															
7,14	Салат из свеклы с яблоками	30		2	3	26	0,01	2,82		8,86	9,76	5,23	0,45	0,17	0,15

16,81	Щи "Новгородские"	150/5	10	5	6	108	0,13	17,93	7,5	29,05	178,78	22,54	4,81	0,18	17,37
474,05	Митбол с томатным соусом	60	7	7	7	123	0,05	2,3	3,53	9,25	67,05	12,58	1,04	10,67	28,36
481,07	Гречка отварная рассыпчатая	110	5	4	21	135	0,16		13,2	9,22	110,28	73,27	2,47	5,12	13,87
69,2	Компот из изюма	150			18	75	0,02			12,25	19,35	6,3	0,47		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			25	18	73	555	0,44	23,05	24,23	80,23	437,22	136,72	10,68	28,5	61,03

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
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
Итого за Уплотненный полдник			12	8	82	460	0,23	1,44	39,71	155,44	233,41	47,25	2,49	35,15	50,59

Итого за день			47	38	239	1508	0,82	28,52	122,34	310,8	778,5	206,74	17,38	78,72	182,73
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	-------	-------	--------	-------	-------	--------

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

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Дети до 3-х лет

№ реп.	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		
3,3	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	150	5	5	30	185	0,12	0,95	26,6	116,78	181,16	26,97	0,7	14,04	24,97
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
75,01	Батон Нарезной	30	2	1	15	79	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36		
239	Печенье на кефире	20	2	3	13	87	0,03	0,04	6,04	8,91	21	3,26	0,24	2,7	16,87
Итого за Завтрак			10	14	69	447	0,2	1,58	61,64	186,86	263,66	40,43	1,38	17,69	45,89
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															
114,18	Салат картофельный с огурцами солеными	30		2	4	30	0,03	4,28		4,54	15,03	7,02	0,24	0,01	0,17
15,41	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	150/5	10	6	9	135	0,15	12,21	7,5	29	181,28	24,52	4,67	0,3	61,02
12,36	Плов из птицы	30/120	13	15	34	319	0,09	3,54	16,32	20,89	144,63	37,47	1,22	8,48	50,49
499,01	Чай фруктовый	150			7	25		0,75		1,36	0,83	0,69	0,18	0,05	0,15
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			26	23	72	597	0,34	20,78	23,82	67,39	393,77	86,5	7,75	21,2	113,11
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
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
Итого за Уплотненный полдник			7	6	55	304	0,14	3,79		26,25	76,56	25,55	1,55	18,94	45,98
Итого за день			46	46	201	1408	0,72	27,45	105,46	400,5	823,99	166,48	10,78	59,83	213,98

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

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Дети до 3-х лет

№ 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		
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															
47,09	Кисель Шиповниковый с витамином С	100			16	64		12		1,78			0,09	0,03	
Итого за 2 завтрак					16	64		12		1,78			0,09	0,03	
Обед															
10,15	Маринад овощной	30	1	3	4	46	0,02	3,58		9,27	19,16	10,19	0,3	0,2	0,06
19,53	Р. Суп куллама по- деревенски	150	8	4	10	112	0,1	2,1	19,25	15,99	134,46	13,92	3,51	2,52	72,2
62,09	Котлеты мясные с соусом томатным	50/10	8	10	10	165	0,05	0,6	2,67	10,42	88,03	13,69	1,4	13,02	26,75
37,29	Пюре картофельное	110	2	3	16	98	0,12	19,11	12,32	33,52	71,75	24,32	0,89	0,73	27,98
500,04	Лимонад лимонный	150			17	70		4,4		4,9	2,42	1,32	0,12	0,14	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			22	20	75	579	0,36	29,79	34,24	85,7	367,82	80,24	7,66	28,97	128,27
Уплотненный полдник															
170,16	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	135	5	5	25	167	0,14	0,95	25,44	97,39	129,91	32,75	0,83	2,21	22,99
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
Итого за Уплотненный полдник			7	5	51	281	0,19	0,95	25,44	104,56	156,01	42,65	1,46	10,9	22,99
Итого за день			41	42	193	1284	0,68	55,09	264,62	293,19	720,97	150,17	14,09	62,9	199,27

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

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Дети до 3-х лет

№ реп.	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		
4,11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	150	4	5	24	156	0,06	0,95	26,6	94,61	86,06	14,37	0,33	6,77	24,57
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
75,01	Батон Нарезной	30	2	1	15	79	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			9	13	55	372	0,13	2,17	65,95	209,78	188,06	30,87	0,82	11,51	32,67

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

114,13	Салат овощной с зеленым горошком	30	1	2	3	35	0,03	3,6	6	5,77	19,87	7,39	0,27	0,89	0,48
12,65	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/5	9	6	10	134	0,13	16,89	7,5	37,51	174,59	27,35	4,74	0,52	61,02
420,02	Гуляш из мяса птицы	20/30	5	6	2	76	0,03	1,1	10	5,2	43,53	6,11	0,39	4,23	11,51
36,09	Рис отварной	110	3	2	29	146	0,03		8,8	7,74	60,89	20,04	0,43		44
47,11	Кисель Шиповниковый с витамином С	150			24	96		18		2,67			0,13	0,05	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			21	16	86	575	0,29	39,59	32,3	70,49	350,88	77,69	7,4	18,05	118,29

Уплотненный полдник

72,12	Пюре из бобовых с маслом	130/4	13	4	32	220	0,53		16	80,49	216,03	69,84	4,47	2,67	52
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	
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
Итого за Уплотненный полдник			20	14	96	591	0,65		19	90,06	280,17	86,53	5,66	17,79	68,24

Итого за день			53	46	243	1605	1,1	42,46	137,25	490,39	914,11	209,09	13,99	48,36	228,2
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------

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

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Дети до 3-х лет

№ реп.	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		
170,17	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	150	6	6	28	186	0,16	1,06	28,26	108,15	144,31	36,38	0,92	2,46	25,32
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		
Итого за Завтрак			8	11	52	334	0,19	1,06	48,26	115,32	165,31	40,28	1,32	2,51	25,32
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															
114,41	Салат Осенний	30	1	2	4	32	0,03	4,56		7,27	17,32	8,39	0,33	0,14	3,6
15,67	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	9	6	11	135	0,14	10,23	7,5	23,57	172,82	24,52	4,28	1,34	60,74
73,07	Зразы школьные с соусом томатным	50/10	7	9	8	146	0,04	1,27	12,52	12,19	83,21	12,03	1,27	11,26	19,13
33,22	Макаронные изделия отварные	110	4	4	26	156	0,06		17,6	12,3	34,75	6,24	0,64	9,89	45,51
69,03	Компот из свежих яблок	150			12	50	0,01	3		5,07	3,3	2,7	0,69		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			24	21	79	607	0,35	19,06	37,62	72	363,4	70,68	8,65	34,99	130,26
Уплотненный полдник															
484,02	Фишболы	50	8	3	9	92	0,06	0,45	17,5	22	114,3	24,55	0,67	15,67	6,71
37,29	Пюре картофельное	110	2	3	16	98	0,12	19,11	12,32	33,52	71,75	24,32	0,89	0,73	27,98
42,02	Чай с лимоном (2 вариант)	180			9	38		2,56		2,83	1,41	0,77	0,07	0,08	
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
Итого за Уплотненный полдник			12	6	51	306	0,23	22,12	29,82	65,25	213,56	59,54	2,23	25,12	34,69
Итого за день			46	40	192	1311	0,79	42,89	125,7	314,72	797,1	183,88	12,6	62,62	190,27

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

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Дети до 3-х лет

№ 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		
72,09	Пюре из бобовых	150	15	5	36	247	0,59		18	90,55	242,65	78,44	5,02	2,99	60
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		
Итого за Завтрак			17	10	60	395	0,62		38	97,72	263,65	82,34	5,42	3,04	60

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

10,16	Икра морковная	30	1	2	3	37	0,02	3,29		8,95	18,91	11,73	0,29	0,21	0,03
19,48	Суп-лапша домашняя	150	11	6	9	136	0,13	1,11	7,5	16,19	183,3	16,2	4,99	2,57	72,63
446,1	Говядина тушеная с картофелем	130	10	11	13	194	0,12	16,75	0,03	22,98	135,22	29,37	2,09	7,62	71,22
47,02	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			24	96				0,23			0,02		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			25	19	67	551	0,34	21,15	7,53	59,95	389,43	74,1	8,83	22,76	145,16

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
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
Итого за Уплотненный полдник			13	15	94	571	0,22	4,45	18,89	90,66	159,42	38,75	2,15	26,23	65,24

Итого за день			55	44	246	1573	1,22	37,6	64,42	267,53	825,7	205,99	19,04	52,39	272,8
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	-------

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

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Дети до 3-х лет

№ реп.	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		
100,39	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	150	6	5	28	179	0,12	0,98	27,4	104,59	151,58	28,6	1,52	22,73	25,55
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
75,01	Батон Нарезной	30	2	1	15	79	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			9	11	54	354	0,17	1,57	56,4	165,76	213,08	38,8	1,96	23,68	29,6
2 завтрак															
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8		2
Итого за 2 завтрак			1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8		2
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	
15,48	Рассольник домашний со сметаной	150/5	8	6	10	127	0,14	15,92	7,5	28,89	160,21	25,11	4,08	0,24	61,11
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
481,07	Гречка отварная рассыпчатая	110	5	4	21	135	0,16		13,2	9,22	110,28	73,27	2,47	5,12	13,87
69,03	Компот из свежих яблок	150			12	50	0,01	3		5,07	3,3	2,7	0,69		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			29	25	66	606	0,46	23,76	59,55	82,74	456,13	138,98	10,07	29,18	90,68
Уплотненный полдник															
9,32	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	135	5	4	59	295	0,1	0,85	23,86	102,57	149,41	22,28	0,67	11,38	22,28
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	
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
Итого за Уплотненный полдник			11	6	125	601	0,21	0,97	30,8	116,38	211,2	39,47	2,09	25,67	41,4
Итого за день			50	42	265	1653	0,86	30,3	146,75	378,88	894,41	225,25	16,92	78,53	163,68

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

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Дети до 3-х лет

№ 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		
170,17	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	150	6	6	28	186	0,16	1,06	28,26	108,15	144,31	36,38	0,92	2,46	25,32
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		
239	Печенье на кефире	20	2	3	13	87	0,03	0,04	6,04	8,91	21	3,26	0,24	2,7	16,87
Итого за Завтрак			10	14	65	421	0,22	1,1	54,3	124,23	186,31	43,54	1,56	5,21	42,19

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															
236,06	Винегрет с зеленым горошком	30		3	2	38	0,01	2,41		8,96	13,99	7,55	0,31		
262,13	Суп Любительский	150	12	6	16	167	0,21	8,93		21,01	227,39	53,02	5,88	2,26	60,8
62,09	Котлеты мясные с соусом томатным	50/10	8	10	10	165	0,05	0,6	2,67	10,42	88,03	13,69	1,4	13,02	26,75
33,22	Макаронные изделия отварные	110	4	4	26	156	0,06		17,6	12,3	34,75	6,24	0,64	9,89	45,51
69,2	Компот из изюма	150			18	75	0,02			12,25	19,35	6,3	0,47		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			27	23	90	689	0,42	11,94	20,27	76,54	435,51	103,6	10,14	37,53	134,34

Уплотненный полдник															
96,01	Пудинг рыбный запеченный	50	6	5	4	88	0,05	0,34	26,17	34,21	96,49	20,47	0,46	13,6	11,37
36,09	Рис отварной	110	3	2	29	146	0,03		8,8	7,74	60,89	20,04	0,43		44
42,02	Чай с лимоном (2 вариант)	180			9	38		2,56		2,83	1,41	0,77	0,07	0,08	
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
Итого за Уплотненный полдник			11	7	59	350	0,13	2,9	34,97	51,68	184,89	51,18	1,56	22,32	55,37

Итого за день			51	47	219	1520	0,81	17,24	129,54	372,45	896,71	212,32	13,36	67,06	240,9
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------

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

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Дети до 3-х лет

№ 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		
9,26	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	150	4	5	25	160	0,05	0,98	27	94,36	103,39	22,15	0,34	1,53	24,75
45,03	Какао с молоком	180	3	3	18	116	0,04	1,17	18	111,86	98,69	24,08	0,72	2,27	8,1
75,01	Батон Нарезной	30	2	1	15	79	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			9	13	58	388	0,12	2,15	65	213,12	223,08	50,13	1,43	3,8	32,85

2 завтрак															
47,09	Кисель Шиповниковый с витамином С	100			16	64		12		1,78			0,09	0,03	
Итого за 2 завтрак					16	64		12		1,78			0,09	0,03	

Обед															
187,1	Салат из моркови припущенной и яблок	30		4	4	49	0,01	1,73		5,92	10,14	7,08	0,32	0,05	0,18
13,45	Суп с бобовыми на курином бульоне	150	10	5	12	137	0,21	7,15		29,54	183,1	31,6	4,63	0,62	60,03
73,07	Зразы школьные с соусом томатным	50/10	7	9	8	146	0,04	1,27	12,52	12,19	83,21	12,03	1,27	11,26	19,13
37,29	Пюре картофельное	110	2	3	16	98	0,12	19,11	12,32	33,52	71,75	24,32	0,89	0,73	27,98
499,01	Чай фруктовый	150			7	25		0,75		1,36	0,83	0,69	0,18	0,05	0,15
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			22	21	65	543	0,45	30,01	24,84	94,13	401,03	92,52	8,73	25,07	108,75

Уплотненный полдник															
209,09	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	135	6	5	22	157	0,17	0,85	23,4	85,16	156,73	74,5	2,26	5,88	7,52
80,02	Чай с сахаром (2-й вариант)	180			9	36				0,27			0,03	0,05	
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
Итого за Уплотненный полдник			8	5	48	271	0,22	0,85	23,4	92,33	182,83	84,4	2,89	14,57	7,52

Итого за день			39	39	187	1266	0,79	45,01	113,24	401,36	806,94	227,05	13,14	43,47	149,12
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

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

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Дети до 3-х лет

№ реп.	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		
5,36	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом с маслом сливочным	150	5	6	22	170	0,14	1,15	29,7	120,81	157,31	42,55	0,96	8,53	32,96
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		
239	Печенье на кефире	20	2	3	13	87	0,03	0,04	6,04	8,91	21	3,26	0,24	2,7	16,87
Итого за Завтрак			9	14	59	405	0,2	1,19	55,74	136,89	199,31	49,71	1,6	11,28	49,83
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															
114,13	Салат овощной с зеленым горошком	30	1	2	3	35	0,03	3,6	6	5,77	19,87	7,39	0,27	0,89	0,48
12,55	Р. Свекольник со сметаной	150/5	9	6	11	140	0,14	11,62	7,5	34,74	179,1	28,78	4,89	0,58	60,48
417,03	Курица по-тайски	150	12	12	33	291	0,08	4,22	25,6	27,21	133,17	35,03	1,21	8,02	138,08
500,04	Лимонад лимонный	150			17	70		4,4		4,9	2,42	1,32	0,12	0,14	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07			11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
Итого за Обед			25	20	82	624	0,32	23,84	39,1	84,22	386,56	89,32	7,93	21,99	200,32
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	
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	30	2		17	78	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	8,64	
Итого за Уплотненный полдник			10	19	83	546	0,28	26,4	14,32	50,02	161,9	53,18	2,56	16,03	59,23
Итого за день			46	55	233	1633	0,82	52,11	119,91	331,28	792,77	199,21	12,16	51,93	313,88
Итого за период			474	439	2218	14761	8,61	378,67	1329,23	3561,1	8251,2	1986,18	143,46	605,81	2154,83
Итого за период			47	44	222	1476	0,86	37,87	132,92	356,11	825,12	198,62	14,35	60,58	215,48