

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №1
Апкаримова А.А.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №7
Зиминова Н.Д.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
(дошкольное отделение)
Вайрузова Н.Л.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №8
Мазимова С.Н.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №4
Хайруллина Р.Г.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №11
Климина Ю.В.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №6
Мунирова Э.Р.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №10
Минабулганова Е.С.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З.Ф.
"12" января 2026г.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ
с.Ташкиново(дошкольное отделение)
Бурханова Р.М.



МЕНЮ

2-х недельное меню организации питания детей

возрастной группы от 3 до 7 лет

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с.Энергетик(дошкольное отделение)
Дивлетгареева И.Н.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №25
Чекина Е.А.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №29
Сулейманова Г.Б.




Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №30
Якина Ю.Н.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №32
Волкова М.В.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №34
Шестакова А.Г.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №38
Тимошевская О.А.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №41
Маликова З.А.



Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №41
Ялашева А.М.



г. Нефтекамск
январь 2026г

Рацион: 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01	
658	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с м/сл	170	6,58	6,08	30,06	201,25	0,23	1,18		21,28	161,31	106,3	3,55	
412	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,93	0,93	0,51	0,06	
117	Багет нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак		405	9,05	10,58	55,66	354,17	0,26	2,78	20	30,11	183,24	110,71	3,98	
Итого по СанПиН 20%		400	10,80	12,00	52,00	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00	
2 завтрак														
537	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82	
Итого за 2 завтрак		130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82	
Итого по СанПиН 5%		100	2,70	3,00	13,00	90,0	0,05	3,0	25,0	45,0	40,0	10,0	0,50	

Обед													
19	Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,53	66,34	0,03	2,2	11,93	24,3	16,72	0,31	
82	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной	180/5	2,45	4,76	12,37	102,85	0,09	12,08	27,91	191,21	24,75	0,74	
322	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/20	10,36	9,66	9,73	184,24	0,01	0,9	1,65	2,96	1,24	0,07	
219	Макаронные изделия отварные с м/сл	130	5,14	4,35	32,14	186,84	0,08		15	42,14	7,59	0,78	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09		14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		675	21,69	24,41	87,71	674,69	0,30	15,18	71,29	325,65	71,32	3,73	
Итого по СанПиН 35%		600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	315,00	280,00	70,00	3,50	
Уплотненный полдник													
148	Суп из овощей со сметаной	180/5	1,48	3,74	8,19	72,82	0,06	15,36	27,61	41,68	16,44	0,63	
572	Шапележка с картофелем	50	5,14	5,95	29,12	189,09	0,1	7,21	28,32	69,87	15,42	0,87	
781	Чай с молоком	180	1,17	1,15	10,68	57,52	0,01	0,47	43,5	32,45	5,06	0,07	
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06		8,05	30,45	11,55	0,7	
Итого за Уплотненный полдник		450	10,56	11,19	64,9	401,68	0,23	23,04	107,48	174,45	48,47	2,27	
Итого по СанПиН 25%		437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	225,00	200,00	50,00	2,50	
Итого за день		1660	41,95	46,18	221,4	1486,27	0,79	43,6	211,2	556,84	230,28	11,8	
Итого по СанПиН 85%		1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	765,00	680,00	170,00	8,50	

Рацион: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01	
307	Омлет натуральный	95/4	7,64	12,93	3,03	159,42	0,06	0,73	144,78	95,34	142,43		1,25	
781	Чай с молоком	180	1,17	1,15	10,68	57,52	0,01	0,47	7,2	43,5	32,45		0,07	
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2		2,64	
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1		0,6	
Итого за Завтрак		434	11,7	18,49	40,03	376,89	0,16	13,2	171,98	166,14	215,68		4,57	
Итого по СанПиН 20%		400	10,80	12,00	52,00	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00		2,00	
2 завтрак														
485	Кисель из сока плодового или ягодного	120	0,19	0,04	14,33	59,32		0,78		5,11	7,15		0,52	
Итого за 2 завтрак		120	0,19	0,04	14,33	59,32		0,78		5,11	7,15		0,52	
Итого по СанПиН 5%		100	2,70	3,00	13,00	90,0	0,05	3,0	25,0	45,0	40,0		0,50	

Обед													
51	Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,00	4,18	42,43	0,01	4,75	17,58	20,48	10,45	0,67	
160	Суп крестьянский с пшенной крупой	180/5	8,91	11,2	11,63	170,69	0,08	15,23	37	163,25	27,63	2,34	
351	Биточки рыбные минтай с соусом томатным	60/20	9,23	3,04	7,17	93,31	0,08	1,14	29,13	135,71	32,05	0,8	
643	Картофельное пюре	130	2,81	3,00	19,04	114,36	0,14	22,45	39,91	83,69	28,55	1,06	
394	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03		14,7	23,22	7,56	0,57	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09		14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		675	25,1	20,9	83,8	609,8	0,4	43,6	152,8	491,4	127,2	7,2	
Итого по СанПин 35%		600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	315,00	280,00	70,00	3,50	
Уплотненный полдник													
349	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	170	6,4	5,63	31,32	202,09	0,14	1,11	118,46	166,65	32,41	1,62	
184	Плюшка Московская	50	3,87	4,75	29,74	153,82	0,06		26,78	36,81	6,67	0,61	
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92			0,3	0,04	0,02	0,03	
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06		8,05	30,45	11,55	0,7	
Итого за Уплотненный полдник		435	13,16	10,73	86,96	474,08	0,26	1,11	153,59	233,95	50,65	2,96	
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	225,00	200,00	50,00	2,50	
Итого за день		1664	50,17	50,19	225,11	1520,06	0,85	58,66	477,66	948,13	218,69	15,29	
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	765,00	680,00	170,00	8,50	

Рацион: 3-7 лет

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
352	Каша манная молочная жидкая с м/сл	170	5,5	6,22	25,76	181,98	0,08	1,44	35,7	139,84	119,55	19,54	0,37
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
609	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,33	76,14							
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			9,21	13,1	62,57	405,69	0,11	1,44	55,7	147,04	140,59	23,46	0,77
Итого по СанПиН 20%			10,80	12,00	52,00	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
419	Молоко кипяченое	120	3,48	3,84	5,64	72	0,05	1,56	24	144	108	16,8	0,12
Итого за 2 завтрак			3,48	3,84	5,64	72	0,05	1,56	24	144	108	16,8	0,12
Итого по СанПиН 5%			2,70	3,00	13,00	90,0	0,05	3,0	25,0	45,0	40,0	10,0	0,50

Обед													
41	Салаг из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41,86	0,02	3,48		10,6	16,99	12,01	0,66
63	Борщ с капустой и картофелем	180/5	8,34	10,81	10,6	161,11	0,07	14,85	6,15	37,15	146,07	30,07	2,54
501	Говядина тушеная с картофелем	25/130	9,16	11,28	12,59	188,61	0,12	15,81		18,68	124,65	27,57	1,88
485	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,28	0,05	21,49	88,98	0,01	1,16		7,66	10,72	2,17	0,78
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		615	21,26	25,35	68,57	579,06	0,31	35,3	6,15	88,59	363,43	92,82	7,66
Итого по СанПиН 35%		600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,50
Уплотненный полдник													
100	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,28	5,57	17,19	141,04	0,09	1,64	32,4	158,95	131,39	24,34	0,52
586	Булочка "Российская"	50	3,51	4,81	29,77	177,14		0,05	8,8	7,95	10,05	1,01	0,12
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		445	11,68	10,73	72,86	436,35	0,15	1,69	41,2	175,25	171,93	36,92	1,37
Итого по СанПиН 25%		437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	125,00	225,00	200,00	50,00	2,50
Итого за день		1583	45,63	53,02	209,64	1493,1	0,62	39,99	127,05	554,88	783,95	170	9,92
Итого по СанПиН 85%		1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,00	765,00	680,00	170,00	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5			0,01	
349	Каша ячневая вязкая молочная с м/сл	170	6,48	5,93	34,1	216,31	0,14	1,21	32,2	144,67	214,1	31,94		0,81	
513	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,44	18,24	116,75	0,04	1,3	20	120,3	90	14		0,13	
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9		0,36	
Итого за Завтрак		405	11,97	13,87	67,83	444,71	0,21	2,51	72,2	271,87	325,1	49,84		1,31	
Итого по СанПиН 20%		400	10,80	12,00	52,00	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00		2,00	
2 завтрак															
420	Кефир с сахаром	120/2	3,48	3,84	6,8	78,78	0,04	0,84	24	144,06	114	16,8		0,13	
Итого за 2 завтрак		122	3,48	3,84	6,8	78,78	0,04	0,84	24	144,06	114	16,8		0,13	
Итого по СанПиН 5%		100	2,70	3,00	13,00	90,0	0,05	3,0	25,0	45,0	40,0	10,0		0,50	

Обед													
2	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,32	70,45	0,02	19,17		25,28	16,62	8,84	0,33
162	Суп лапша домашняя с морковью	180	8,4	4,69	10,52	117,44	0,05	0,86	9	19,07	188,23	12,95	0,37
321	Плов из отварной пшеницы	30/130	11,27	16,25	36,19	336,64	0,09	3,58	16,32	27,27	150,92	38,96	1,3
412	Лимонный напиток	180	0,15	0,01	9,2	38,3		2,8		3,09	1,57	0,86	0,07
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	23,69	26,59	81,18	661,33	0,25	26,41	25,32	89,21	422,34	82,61	3,87
Итого по СанПин 35%		600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,50
Уплотненный полдник													
326	Суфле творожное запеченое с повидлом	50/15	9,06	2,41	17,91	129,03	0,03	0,37	11,92	61,42	87,03	12,11	0,45
360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с м/сл	170	6,2	7,33	25,3	192,76	0,16	1,31	33,8	141,76	179,71	48,55	1,12
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		450	18,15	10,09	69,11	439,96	0,25	1,68	45,72	211,53	297,23	72,23	2,3
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	125,00	225,00	200,00	50,00	2,50
Итого за день		1597	57,29	54,39	224,92	1624,78	0,75	31,44	167,24	716,67	1158,67	221,48	7,61
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,00	765,00	680,00	170,00	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01	
361	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл	170	4,75	6,13	29,21	191,81	0,06	1,29	34,72	124,5	130,43	27,15	0,4	
411	Чай с сахаром	200	0,07		10,98	43,89				0,34	0,02	0,01	0,04	
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак		405	7,23	10,06	54,75	339,25	0,11	1,29	54,72	132,94	158,05	37,06	1,05	
Итого по СанПин 20%		400	10,80	12,00	52,00	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00	
2 завтрак														
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за 2 завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого по СанПин 5%		100	2,70	3,00	13,00	90,0	0,05	3,0	25,0	45,0	40,0	10,0	0,50	

Обед													
36	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,58	5,68	48,43	0,01	4,6		14,34	15,67	8,43	0,75
155	Суп "Любительский"	180	9,73	4,88	19,14	159,75	0,16	10,37		24,91	252,51	57,61	1,77
158	Рагу из овощей в томатном соусе с птицей	30/130	11,43	14,34	14,49	233,79	0,14	31,02	18,32	44,86	164,15	38,61	1,56
526	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,17	3,96	3,24	0,83
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	24,9	22,54	76,26	611,26	0,41	49,59	18,32	104,78	501,29	128,89	6,71
Итого по СанПин 35%		600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,50
Уплотненный полдник													
350	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	185	7,27	7,2	35,04	235	0,2	1,34	35,42	136,79	180,52	45,27	1,14
609	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,33	76,14							
782	Чай с сахаром	180	0,12		8,99	35,92				0,3	0,04	0,02	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		418	11,46	9,93	73,27	429,31	0,26	1,34	35,42	145,14	211,01	56,84	1,87
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	125,00	225,00	200,00	50,00	2,50
Итого за день		1563	44,07	43,01	216,04	1436,22	0,82	64,22	108,46	402,06	883,55	233,59	12,27
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,00	765,00	680,00	170,00	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
423	Пюре из гороха с м/сл	170	19,58	4,33	40,94	281,25	0,77		16,4	82,52	194,53		75,15
412	Чай с лимоном и сахаром	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,93	0,93		0,51
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5		3,9
Итого за Завтрак		405	22,05	8,83	66,54	434,17	0,8	1,6	36,4	91,35	216,46		79,56
Итого по СанПиН 20%		400	10,80	12,00	52,00	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00		40,00
2 завтрак													
537	Сок фруктовый	130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82
Итого за 2 завтрак		130	0,65	0,13	13,13	59,8	0,01	2,6		9,1	9,1	5,2	1,82
Итого по СанПиН 5%		100	2,70	3,00	13,00	90,0	0,05	3,0	25,0	45,0	40,0		10,0

Обед													
51	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,55	4,18	42,43	0,01	4,75	17,58	20,48	10,45	0,67	
81	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне	180/5	2,38	4,74	10,93	96,73	0,09	18,92	34,09	176,53	25,73	0,79	
580	Гуляш из птицы	35/35	8,79	7,72	1,68	111,44	0,05	1,51	8,72	76,62	10,04	0,66	
219	Макаронные изделия отварные с м/сл	130	5,14	4,35	32,14	186,84	0,08		15	42,14	7,59	0,78	
485	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,28	0,05	21,49	88,98	0,01	1,16	7,66	10,72	2,17	0,78	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09		14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		602	20,35	20,01	90,37	624,92	0,33	26,34	97,55	391,49	76,98	5,48	
Итого по СанПиН 35%		600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	315,00	280,00	70,00	3,50	

Уплотненный полдник													
589	Сдоба обыкновенная	50	4,21	2,82	29,79	159,33	0,06		9,25	10,11	35,5	6,26	0,51
356	Каша "Дружба" молочная с м/сл	170	5,89	6,19	33,42	213,79	0,12	1,22	32,34	121,2	150,84	35,84	0,76
781	Чай с молоком	180	1,17	1,15	10,68	57,52	0,01	0,47	7,2	43,5	32,45	5,06	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06		8,05	30,45	11,55	0,7	
Итого за Уплотненный полдник		435	14,04	10,51	90,8	512,89	0,25	1,69	48,79	182,86	249,24	58,71	2,04
Итого по СанПиН 25%		437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	225,00	200,00	50,00	2,50	
Итого за день		1572	57,09	39,48	260,84	1631,78	1,39	32,23	380,86	866,29	220,45	15,77	
Итого по СанПиН 85%		1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	765,00	680,00	170,00	8,50	

Рацион: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рсц.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5			0,01
349	Каша ячневая вязкая молочная с м/сл	170	6,48	5,93	34,1	216,31	0,14	1,21	32,2	144,67	214,1	31,94		0,81
413	Чай с молоком	180	2,67	2,88	14,21	93,9	0,04	1,17	18	108,31	81,02	12,61		0,12
609	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,33	76,14								
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5		0,05		6,9	26,1	9,9		0,6
Итого за Завтрак		398	12,86	15,12	75,2	489,9	0,23	2,38	70,2	261,08	322,72	54,45		1,54
Итого по СанПин 20%		400	10,80	12,00	52,00	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00		2,00
2 завтрак														
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8		2,64
Итого за 2 завтрак		120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8		2,64
Итого по СанПин 5%		100	2,70	3,00	13,00	90,0	0,05	3,0	25,0	45,0	40,0	10,0		0,50

Обед													
147	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	50	0,89	5,05	3,45	63,29	0,01	21,63	24,31	16,01	8,18	0,33	
149	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	180	10,02	9,18	16,52	178,84	0,21	10,43	0,94	155,13	36,99	2,98	
308	Картофельная запеканка с мясом	25/130/5	10,54	15,01	24,2	274,21	0,2	27,79	20	162,38	42,74	2,54	
394	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03		14,7	23,22	7,56	0,57	
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09		14,5	65	21	1,8	
Итого за Обед		620	24,91	29,93	85,94	705,32	0,54	59,85	20,94	421,74	116,47	8,22	
Итого по СанПин 35%		600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	280,00	70,00	3,50	
Уплотненный полдник													
15	Суп рисовый с овощами вегетарианский	180	1,22	1,92	10,17	63,16	0,04	5,44	9,6	36,15	14,43	0,43	
75,03	Пирожки печенье с капустой	50	3,09	4,14	18,39	122,19	0,05	10,75	18,86	30,87	8,26	0,48	
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9			0,31	0,02	0,01	0,03	
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06		8,05	30,45	11,55	0,7	
Итого за Уплотненный полдник		445	7,14	6,41	55,45	307,5	0,15	16,19	9,6	97,49	34,25	1,64	
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	125,00	200,00	50,00	2,50	
Итого за день		1583	45,39	51,94	228,35	1559,12	0,96	90,42	100,74	855,15	215,97	14,04	
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,00	680,00	170,00	8,50	

Обед													
72	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,25	3,46	5,11	56,76	0,05	5,95	7,5	10,11	31,21	12,22	0,43
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	180	3,36	2,2	14,21	89,77	0,08	7,07	15,1	23,66	222,68	20,47	0,62
6	Каша гречневая с мясом птицы	30/130	14,77	13,33	34,33	316,22	0,29	0,91	27,36	26,36	243,31	127,9	4,59
412	Лимонный напиток	180	0,15	0,01	9,2	38,3		2,8		3,09	1,57	0,86	0,07
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	22,58	19,6	82,8	599,55	0,51	16,73	49,96	77,72	563,77	182,45	7,51
Итого по СанПин 35%		600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,50

Уплотненный полдник													
147	Картофель тушеный (с овощами)	180	3,89	15,07	29,32	269,54	0,21	36,2		33,63	119,22	48,31	1,86
272	Расстегай с рыбой и рисом	50	5,55	3,23	20,11	130,41	0,06	0,25	6,98	14,36	67,11	14,16	0,52
781	Чай с молоком	180	1,17	1,15	10,68	57,52	0,01	0,47	7,2	43,5	32,45	5,06	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		445	13,38	19,8	77,02	539,72	0,34	36,92	14,18	99,54	249,23	79,08	3,15
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	125,00	225,00	200,00	50,00	2,50
Итого за день		1594	48,49	54,36	227,18	1597,15	1,1	55,72	140,7	454,37	1113,96	323,84	12,25
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,00	765,00	680,00	170,00	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
352	Каша манная молочная жидкая с м/сл	170	5,5	6,22	25,76	181,98	0,08	1,44	35,7	139,84	119,55	19,54	0,37
771	Какао с молоком	200	3,58	3,48	12,62	97,48	0,04	1,17	18	113,36	107,2	29,6	0,99
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03			5,7	19,5	3,9	0,36
118	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		525	11,85	14,68	65,63	447,51	0,19	14,61	73,7	279,3	260,95	63,84	4,37
Итого по СанПиН 20%		400	10,80	12,00	52,00	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
485,01	Кисель из сока плодового или ягодного	120	0,19	0,04	14,33	59,32		0,78		5,11	7,15	1,45	0,52
Итого за 2 завтрак		120	0,19	0,04	14,33	59,32		0,78		5,11	7,15	1,45	0,52
Итого по СанПиН 5%		100	2,70	3,00	13,00	90,0	0,05	3,0	25,0	45,0	40,0	10,0	0,50

18

Обед													
82	Винегрет овощной	50	0,62	5,08	3,71	63,48	0,02	4,7		13,7	20,09	10,18	0,42
287	Щи "Новгородские"	180/5	9,15	9,8	7,61	141,92	0,08	21,75	6,3	38,2	153,45	28,7	2,47
355	Тефтели рыбные с соусом томатным	50/20	6,72	5,12	8,18	105,79	0,06	1,72	15	21,38	98,38	22,98	0,64
419	Рис отварной	130	3,32	4,09	34,7	188,89	0,04		20	11,94	73,13	23,82	0,53
394	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03			14,7	23,22	7,56	0,57
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		665	23,27	24,78	95,97	689,06	0,32	28,17	41,30	114,42	433,27	114,24	6,43
Итого по СанПин 35%		600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,50
Уплотненный полдник													
327	Сырники из творога запеченные с повидлом	50/15	10,96	1,31	21,23	140,2	0,03	0,31	8,75	61,29	97,12	13,47	0,48
360	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с м/сл	170	6,2	7,33	25,3	192,76	0,16	1,31	33,8	141,76	179,71	48,55	1,12
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом 35%	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		450	19,99	8,99	73,42	455,11	0,25	1,62	42,55	211,41	307,3	73,58	2,33
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	125,00	225,00	200,00	50,00	2,50
Итого за день		1760	55,30	48,49	249,35	1651,00	0,76	45,18	157,55	610,24	1008,67	253,11	13,65
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,00	765,00	680,00	170,00	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05			20	1,2	1,5		0,01
349	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	170	6,4	5,63	31,32	202,09	0,14	1,11	30,6	118,46	166,65	32,41	1,62
411	Чай с сахаром	200	0,07		10,98	43,89				0,34	0,02	0,01	0,04
609	Кондитерское изделие	18	1,3	2,38	12,33	76,14							
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			10,18	11,94	69,19	425,67	0,19	1,11	50,6	126,9	194,27	42,32	2,27
Итого по СанПин 20%			10,80	12,00	52,00	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
419	Молоко кипяченое	120	3,48	3,84	5,64	72	0,05	1,56	24	144	108	16,8	0,12
Итого за 2 завтрак			3,48	3,84	5,64	72	0,05	1,56	24	144	108	16,8	0,12
Итого по СанПин 5%			2,70	3,00	13,00	90,0	0,05	3,0	25,0	45,0	40,0	10,0	0,50

20

Обед													
19	Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,53	66,34	0,03	2,2		11,93	24,3	16,72	0,31
136	Свекольник со сметаной	180/5	8,6	10,88	13,81	175,3	0,09	12,78	6,15	41,42	157,87	34,28	2,83
377	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/20	4,71	6,14	5,14	95,05	0,03	14,7	4,8	22,66	56,08	12,33	0,87
643	Картофельное пюре	130	2,81	2,95	19,04	114,36	0,14	22,45	14,3	39,91	83,69	28,55	1,06
526	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6		6,17	3,96	3,24	0,83
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09			14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		665	19,88	25,75	79,47	620,34	0,39	55,73	25,25	136,59	390,90	116,12	7,70
Итого по СанПин 35%		600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,50
Уплотненный полдник													
254	Каша гречневая вязкая молочная с м/сл	150/5	7,23	7,42	26,07	200,4	0,2	1,02	35,64	103,71	188,57	89,2	2,71
559	Ватрушка с повидлом	50	3,22	1,61	35,75	166,06	0,05	0,13	10,4	11,28	29,85	6,29	0,71
411	Чай с сахаром	180	0,06		9,98	39,9				0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06			8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		420	13,28	9,38	88,71	488,61	0,31	1,15	46,04	123,35	248,89	107,05	4,15
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	125,00	225,00	200,00	50,00	2,50
Итого за день		1508	43	47	237	1535	1	58	122	387	834	265	14
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,00	765,00	680,00	170,00	8,50

Итого за 10 дней	4208	115	128	616	4089	2	42	658	1640	2204	546	28
Итого за день	420,8	11,5	12,8	61,597	408,908	0,25	4,22	65,806	163,97	220,402	54,61	2,78
Итого по СанПиН 20%	400	10,80	12,00	52,00	360,00	0,18	10,00	100,00	180,00	160,00	40,00	2,00

Итого за 10 дней	1226	17	17	105	661	0	36	96	643	503	102	10
Итого за день	122,6	1,66	1,67	10,531	66,058	0,03	3,56	9,6	64,3	50,29	10,21	1,05
Итого по СанПиН 5%	100	2,70	3,00	13,00	90,0	0,05	3,0	25,0	45,0	40,0	10,0	0,50

Итого за 10 дней	6377	228	240	832	6375	4	357	300	1055	4305	1109	65
Итого за день	637,7	22,8	24	87,815	637,53	0,38	35,7	29,982	105,48	430,523	110,914	6,46
Итого по СанПиН 35%	600	18,90	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,50

Итого за 10 дней	4393	133	108	753	4485	2	86	364	1448	2241	618	24
Итого за день	439,3	13,3	11,5	75,25	448,521	0,25	8,64	36,44	144,8	224,072	61,778	2,41
Итого по СанПиН 25%	437,5	13,50	15,00	75,25	450,00	0,23	12,50	125,00	225,00	200,00	50,00	2,50

Итого за 10 дней	16084	489	488	2300	15534	9	519	1394	4635	9009	2353	127
Итого за день	1608,4	48,9	49	230,02	1553,41	0,89	51,9	139,43	463,47	900,927	235,29	12,7
Итого по СанПиН 85%	1534,7	45,90	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,00	765,00	680,00	170,00	8,50

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

1d (двадцать два) листов (стр.)
цифрами прописью

Умурбаева З

