

Разработано:

АО «Комбинат школьного

Генеральный директор


Д.А. Затонский

« » 2022г.



Согласовано:

МДОАУ № 123

Заведующий


Е.В. Образцова

« » 2022г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**Примерный 10-дневный рацион питания для
детей в дошкольных образовательных организациях
г. Оренбурга
на весенний период**

1-3лет

с 01.03.2022г. – 31.05.22г.

Идентификационный номер 100/22/ясли

Акционерное общество
АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"
№1
Рацион: Ясли март 2022г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Ясли март 2022г.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 380,21 | Бутерброд с маслом (хлеб) 5/20 | 5/20 | 1,65 | 7,41 | 10,08 | 112,7 | 0,72 | | 0,04 | 0,71 | 6,4 | 1,9 | 3,1 | 0,2 |
| 185,12 | Каша молочная рисовая (жидкая) | 150/3 | 3,27 | 4,89 | 18,64 | 130,6 | 0,25 | 0,8 | 0,03 | 0,24 | 101,3 | 95,26 | 19,38 | 0,25 |
| 395,12 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,79 | 2,94 | 15,99 | 99 | 0,11 | 8,9 | 0,02 | 0,18 | 13,06 | 81 | 13,68 | 0,12 |
| Итого за Завтрак | | 358 | 7,71 | 15,24 | 44,71 | 342,3 | 1,08 | 9,7 | 0,09 | 1,13 | 20,76 | 78,16 | 36,16 | 0,57 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 368,12 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32,08 | Салат картофельный с соленым | 40 | 0,69 | 2,04 | 5,81 | 43,4 | 0,04 | 6,03 | | 0,96 | 8,01 | 21,77 | 18,15 | 0,35 |
| 82,12 | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 1,74 | 1,64 | 14 | 75,7 | 0,07 | 9,9 | | 1,67 | 19,37 | 39,26 | 31,56 | 0,64 |
| 204,01 | Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 40/30 | 70 | 11,09 | 10,16 | 8,39 | 168,7 | 0,16 | 1,38 | 0,01 | 1,72 | 19,28 | 12,03 | 15,42 | 1,63 |
| 314,12 | Каша пшеничная (вязкая) | 110 | 4,51 | 2,94 | 19,54 | 117,7 | 0,32 | | 2,8 | 1,69 | 16,41 | 71,19 | 15,17 | 0,59 |
| 376,12 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,35 | 0,08 | 23,05 | 90,5 | 0,01 | 0,23 | 0,45 | 0,09 | 18,66 | 12,16 | 11,43 | 0,38 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0,01 | | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за Обед | | 590 | 21,22 | 17,26 | 87,31 | 577,8 | 0,66 | 7,54 | 3,26 | 6,63 | 92,73 | 101,0 | 103,94 | 4,59 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 590,13 | Печенье сахарное 2шт. | 34 | 2,55 | 3,33 | 25,3 | 141,8 | 0,03 | | 3,74 | 1,19 | 9,86 | 30,6 | 6,8 | 0,71 |
| 392,12 | Чай с сахаром | 180 | 0,01 | 0,01 | 10,01 | 37,6 | | 0,03 | 0,15 | | 9,79 | 2,47 | 3,12 | 0,28 |
| Итого за Полдник | | 214 | 2,56 | 3,34 | 35,31 | 179,4 | 0,03 | 0,03 | 3,89 | 1,19 | 19,65 | 33,07 | 9,92 | 0,99 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 92,02 | Картофель "Золотистый", запечённый под сметанно-яичной заливкой | 180 | 6,98 | 9,86 | 24,1 | 213,1 | 0,13 | 5 | 60,1 | 2,89 | 49,4 | 80,03 | 37,52 | 2,32 |
| 392,12 | Чай с вареньем | 180 | 0,1 | 0,01 | 15,95 | 61,5 | | 0,03 | 0,15 | | 9,69 | 2,47 | 3,12 | 0,26 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | 400 | 10,12 | 10,19 | 59,73 | 368,6 | 0,17 | 5,03 | 60,25 | 3,33 | 267,1 | 108,4 | 46,24 | 3,02 |
| Итого за день | | | 42,01 | 46,43 | 236,86 | 1515,1 | 1,97 | 12,3 | 67,48 | 12,48 | 116,24 | 131,73 | 105,24 | 11,37 |

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли март 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Ясли март 2022г.

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 382,21 | Бутерброд с повидлом (хлеб) 10/20 | 10/20 | 1,29 | 3,75 | 20,54 | 118 | 0,37 | 0,1 | 0,02 | 0,52 | 7 | 2,75 | 3,65 | 0,41 |
| 43,06 | Суп молочный с гречкой | 150 | 4,48 | 4,1 | 12,81 | 106,2 | 0,16 | 1,05 | 0,03 | 0,22 | 31,2 | 94,9 | 17,15 | 0,31 |
| 382,17 | Какао с молоком.. | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 105,7 | 0,05 | 1,26 | 0,14 | 0,26 | 56,04 | 36,9 | 32,94 | 0,96 |
| Итого за Завтрак | | 360 | 9,44 | 11,04 | 49,17 | 330,9 | 0,58 | 2,41 | 0,19 | 1 | 194,32 | 134,6 | 53,74 | 1,68 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 399,12 | Сок фруктовый | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,08 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 4,06 | 3,33 | 51,7 | 0,02 | 3,93 | | 1,83 | 10,03 | 17,99 | 12,47 | 0,33 |
| 81,12 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,56 | 3,24 | 12,89 | 84,4 | 0,15 | 6,98 | 0,24 | 1,47 | 27,8 | 53,31 | 33,03 | 1,25 |
| 551,04 | Гренки (из пш. хлеба) 15 г | 15 | 1,8 | 0,19 | 11,81 | 55 | 0,03 | | | 0,78 | 4,73 | | 3,31 | 0,21 |
| 209,08 | Шницель припущенный из птицы | 50 | 7,71 | 10,53 | 4,9 | 146,2 | 0,39 | | 0,05 | 0,33 | 13,46 | 36,42 | 11,83 | 1,24 |
| 344,12 | Рагу из овощей | 130 | 2,63 | 7,26 | 18,32 | 146,8 | 0,29 | 11,72 | 0,79 | 2,61 | 36 | 68,06 | 52,49 | 1,11 |
| 376,12 | Комлот из курицы | 180 | 0,41 | 0,04 | 16,88 | 61,8 | 0,01 | 0,62 | | 0,74 | 30,05 | 19,72 | 16,02 | 0,46 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0,01 | | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,76 |
| Итого за Обед | | 585 | 17,93 | 25,56 | 74,61 | 580,7 | 0,93 | 13,26 | 1,08 | 8,04 | 29,08 | 77,12 | 38,54 | 5,38 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 473,12 | Булочка Веснушка | 50 | 3,99 | 5,53 | 30,07 | 185,2 | 0,06 | | 2,5 | 2,75 | 10,23 | 35,46 | 6,82 | 0,53 |
| 400,12 | Молоко кипяченое | 150 | 4,12 | 4,8 | 7,05 | 87,7 | 0,04 | 1,5 | 0,03 | 0,3 | 180 | 135 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | 200 | 8,11 | 10,33 | 37,12 | 272,9 | 0,1 | 1,5 | 2,53 | 3,05 | 90,2 | 170,46 | 27,82 | 0,68 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 161,06 | Котлета из минтая (с томатным соусом) 50/30 | 80 | 7,47 | 1,8 | 4,66 | 63,1 | 0,04 | | 7,14 | 1,24 | 9,01 | 6,58 | 24,83 | 0,51 |
| 316,12 | Рис припущенный | 110 | 2,82 | 3,19 | 29,33 | 157,3 | 0,3 | | 0,01 | 0,18 | 11,74 | 60,95 | 20,96 | 0,43 |
| 392,12 | Чай с сахаром | 180 | 0,01 | 0,01 | 10,01 | 37,6 | | 0,03 | 0,15 | | 9,79 | 2,47 | 3,12 | 0,28 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | 410 | 13,61 | 6,42 | 65,63 | 370,8 | 0,48 | 0,93 | 7,31 | 1,91 | 40,93 | 98,94 | 56,1 | 1,73 |
| Итого за день | | | 51,09 | 53,55 | 232,33 | 1591,3 | 2,12 | 52,13 | 11,1 | 14 | 174,57 | 99,12 | 86,2 | 9,67 |

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли март 2022г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Ясли март 2022г.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 380,21 | Бутерброд с маслом (хлеб) 5/20 | 5/20 | 1,65 | 7,41 | 10,08 | 112,7 | 0,72 | | 0,04 | 0,71 | 6,4 | 1,9 | 3,1 | 0,2 |
| 185,12 | Каша молочная Геркулес 150/3 д.с. | 150/3 | 5,03 | 3,99 | 21,72 | 141,8 | 0,13 | 0,8 | 0,02 | 0,53 | 11,34 | 47,6 | 41,46 | 0,93 |
| 298,08 | Чай с молоком. | 180 | 2,51 | 2,3 | 11,94 | 78,5 | 0,02 | 0,81 | 0,47 | 0,14 | 85,46 | 72,22 | 15 | 0,86 |
| Итого за Завтрак | | 358 | 9,19 | 13,7 | 43,74 | 333 | 0,87 | 1,61 | 0,53 | 1,38 | 213,2 | 221,75 | 59,56 | 1,99 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 399,12 | Сок фруктовый | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 62,13 | Салат из моркови с курагой (припущ.) | 40 | 0,64 | 0,04 | 6,04 | 27,2 | 0,03 | 1,97 | | 0,3 | 14,41 | 24,46 | 17,01 | 0,35 |
| 80,12 | Суп картофельный с рисом | 150 | 1,52 | 1,21 | 14,23 | 71,8 | 0,17 | 9,9 | 0,01 | 0,14 | 18,29 | 43,07 | 33,65 | 0,59 |
| 180,08 | Гуляш из свинины | 50 | 7,42 | 4,63 | 1,75 | 85,2 | 0,15 | 1,18 | | 1,06 | 8 | 53,66 | 9,24 | 0,63 |
| 321,12 | Картофельное пюре д.с) | 110 | 2,41 | 3,44 | 19,37 | 113,7 | 0,39 | 8,94 | 0,02 | 0,24 | 35,24 | 71,75 | 57,34 | 0,9 |
| 705,04 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,47 | 0,11 | 29,52 | 116 | 0,02 | 0,2 | 0,59 | 0,13 | 21,96 | 16,2 | 14,58 | 0,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0,01 | | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за Обед | | 570 | 15,3 | 9,83 | 87,43 | 495,7 | 0,82 | 2,24 | 0,62 | 2,37 | 108,9 | 253,74 | 144,02 | 3,97 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 315,08 | Булочка Российская | 50 | 4,49 | 4,62 | 31,69 | 185,5 | 0,35 | | 14,02 | 1,08 | 13,25 | 45,25 | 7,2 | 0,64 |
| 401,12 | Варенец д.с) | 150 | 4,2 | 4,72 | 6,15 | 84,7 | 0,03 | 0,45 | 0,06 | 0,03 | 177 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | 200 | 8,69 | 9,34 | 37,84 | 270,2 | 0,38 | 0,45 | 14,08 | 1,11 | 90,24 | 183,24 | 28,2 | 0,79 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 125,12 | Картофель отварной | 150 | 3,27 | 3,79 | 31,56 | 165,9 | 0,54 | 32 | 0,02 | 0,35 | 20,88 | 94,5 | 93,17 | 1,48 |
| 354,12 | Соус сметанный | 30 | 0,46 | 1,15 | 1,81 | 16,2 | 0,01 | 0,03 | | 0,04 | 8,9 | 6,77 | 1,31 | 0,04 |
| 274,08 | Кисель из к/ц плодового или | 180 | 1,22 | | 26,12 | 104,6 | | | | | 8,72 | | 1,9 | 0,03 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | 400 | 7,99 | 5,26 | 79,17 | 380,7 | 0,59 | 2,03 | 0,02 | 0,83 | 46,5 | 27,2 | 101,94 | 1,99 |
| Итого за день | | | 43,17 | 38,33 | 253,98 | 1515,6 | 2,68 | 10,34 | 15,2 | 5,89 | 178,8 | 504,0 | 343,74 | 8,94 |

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли март 2022г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Ясли март 2022г.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 377,08 | Бутерброд с сыром (хлеб) | 5/15/15 | 4,72 | 7,66 | 7,54 | 123,7 | 0,37 | 0,24 | 0,06 | 0,57 | 154,2 | 1,95 | 9 | 0,24 |
| 185,12 | Каша молочная манная | 150/3 | 3,77 | 4,89 | 18,13 | 130,6 | 0,26 | 0,8 | 0,03 | 0,4 | 103,1 | 185,51 | 14,58 | 0,25 |
| 395,12 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,79 | 2,94 | 15,99 | 99 | 0,11 | 8,9 | 0,02 | 0,18 | 13,06 | 81 | 13,68 | 0,12 |
| Итого за Завтрак | | 368 | 11,28 | 15,49 | 41,66 | 353,3 | 0,74 | 9,94 | 0,11 | 1,15 | 370,36 | 48,46 | 37,26 | 0,61 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 399,12 | Сок фруктовый | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 35,12 | Салат из свеклы с яблоками | 40 | 0,44 | 2,07 | 4,58 | 38,8 | 0,01 | 3,72 | | 0,93 | 11,6 | 12,71 | 6,83 | 0,61 |
| 63,12 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,13 | 3,1 | 6,11 | 56,1 | 0,04 | 22,9 | 0,9 | 1,43 | 31,15 | 29,02 | 20,82 | 0,5 |
| 202,08 | Тефтели из говядины с рисом | 50 | 6 | 7,31 | 7,39 | 121,5 | 0,02 | 1,7 | 3,75 | 1,42 | 8,41 | 75,83 | 11,27 | 0,97 |
| 205,12 | Макароны отварные | 110 | 4,65 | 3,34 | 29,5 | 166,7 | 0,34 | | 0,01 | 6,29 | 12,91 | 37,92 | 7,05 | 0,71 |
| 376,12 | Компот из изюма | 180 | 0,24 | | 18,89 | 72,8 | 0,02 | | | | 19,24 | 17,42 | 7,5 | 0,44 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0,01 | | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за Обед | | 570 | 15,3 | 16,22 | 82,99 | 537,5 | 0,49 | 28,3 | 4,66 | 10,57 | 94,3 | 217,6 | 165,67 | 4,23 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 618,21 | Печенье Овсяное 58 гр. | 58 | 3 | 10,4 | 30,96 | 232 | 0,12 | | 2 | | 7,75 | 26 | 7 | 0,54 |
| 394,12 | Чай с молоком (д.с) | 180 | 2,53 | 2,89 | 14,24 | 89,8 | 0,03 | 0,93 | 0,17 | 0,18 | 13,74 | 43,47 | 14,82 | 0,37 |
| Итого за Полдник | | 238 | 5,53 | 13,29 | 45,2 | 321,8 | 0,15 | 0,93 | 2,17 | 0,18 | 21,49 | 69,4 | 21,82 | 0,91 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 391,04 | Шницель рыбный натуральный 50/30 (с соусом) | 80 | 8,12 | 8,49 | 5,92 | 133,4 | 0,22 | 1,3 | 0,02 | 3,23 | 12,2 | 11,76 | 29,68 | 0,7 |
| 166,12 | Рис рассыпчатый с овощами | 130 | 3,03 | 3,24 | 30,06 | 161,2 | 0,36 | 1,04 | 0,02 | 0,5 | 28,16 | 32,8 | 22,97 | 0,83 |
| 392,12 | Чай с сахаром | 180 | 0,01 | 0,01 | 10,01 | 37,6 | | 0,03 | 0,15 | | 9,79 | 2,47 | 3,12 | 0,28 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | 430 | 14,2 | 12,06 | 65,67 | 426,2 | 0,62 | 2,37 | 0,19 | 4,17 | 56,15 | 73,12 | 31,37 | 2,25 |
| Итого за день | | | 48,31 | 57,28 | 241,32 | 1674,8 | 2,02 | 45,5 | 307,1 | 16,07 | 162,37 | 66,5 | 96,1 | 8,2 |

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли март 2022г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Ясли март 2022г.

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 382,21 | Бутерброд с повидлом (хлеб) 10/20 | 10/20 | 1,29 | 3,75 | 20,54 | 118 | 0,37 | 0,1 | 0,02 | 0,52 | 7 | 2,75 | 3,65 | 0,41 |
| 185,12 | Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая) 150/3 | 150/3 | 4,49 | 4,73 | 17,81 | 128,1 | 0,26 | 0,75 | 1,53 | 1,07 | 98,8 | 05,9 | 18,7 | 0,41 |
| 298,08 | Чай с молоком. | 180 | 2,51 | 2,3 | 11,94 | 78,5 | 0,02 | 0,81 | 0,47 | 0,14 | 95,46 | 72,22 | 15 | 0,86 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Завтрак | | 393 | 10,57 | 11,02 | 65,05 | 395,1 | 0,68 | 1,66 | 2,02 | 2,06 | 107,28 | 100,34 | 41,55 | 2,01 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 399,12 | Сок фруктовый | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,04 | Салат "Степной" | 40 | 0,71 | 2,05 | 4,52 | 38,7 | 0,03 | 4,93 | | 0,95 | 9,58 | 20,99 | 14,75 | 0,32 |
| 108,04 | Суп картофельный с клецками 180. | 150 | 1,74 | 1,97 | 12,12 | 73,8 | 0,22 | 7,67 | 0,02 | 0,21 | 20,27 | 34,11 | 25,74 | 0,57 |
| 308,12 | Фрикадельки из птицы (с томатно-сметанным соусом)50/30 | 80 | 7,81 | 7,07 | 4,77 | 114,9 | 0,04 | | 10,28 | 0,32 | 12,15 | 92,61 | 11,93 | 1,31 |
| 314,12 | Каша гречневая (вязкая) | 110 | 3,51 | 3,56 | 15,73 | 108,9 | 0,37 | | 0,01 | 0,24 | 16,37 | 83,48 | 56,67 | 1,88 |
| 282,08 | Компот из свежих яблок. | 180 | 0,14 | | 13,49 | 54,6 | 0,01 | 3,68 | | 0,07 | 13,1 | 3,97 | 4,8 | 0,85 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0,01 | | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за Обед | | 600 | 17,36 | 16,21 | 69,77 | 493 | 0,74 | 17 | 10,31 | 2,35 | 91,2 | 188,04 | 28,26 | 6,01 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 421,17 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,78 | 2,36 | 23,55 | 131 | 0,47 | | 0,03 | 1,06 | 17,61 | 35,02 | 8,08 | 0,51 |
| 272,08 | Кефир | 150 | 4,2 | 4,73 | 9,89 | 84,8 | 0,04 | 1,05 | 0,03 | 180 | 77,04 | 135 | 21 | 0,16 |
| Итого за Полдник | | 200 | 7,98 | 7,09 | 33,44 | 215,8 | 0,51 | 1,05 | 0,06 | 81,06 | 94,64 | 70,02 | 29,08 | 0,67 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 93,12 | Суп молочный с вермишелью (д.с) | 180 | 5,08 | 5,53 | 17,52 | 139,7 | 0,19 | 1,26 | 0,04 | 0,26 | 57,44 | 13,86 | 20,57 | 0,37 |
| 300,08 | Чай с вареньем | 180 | 0,11 | | 10,85 | 43,3 | | 0,09 | 0,45 | | 12,74 | 7,42 | 5,76 | 0,77 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | 400 | 8,23 | 5,85 | 48,05 | 277 | 0,23 | 1,35 | 0,49 | 0,7 | 78,22 | 147,33 | 31,93 | 1,58 |
| Итого за день | | | 48,14 | 40,37 | 222,11 | 1416,9 | 2,18 | 15,03 | 12,8 | 86,1 | 191,36 | 23,74 | 40,82 | 10,47 |

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли март 2022г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Ясли март 2022г.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 382,21 | Бутерброд с повидлом (хлеб) 10/20 | 10/20 | 1,29 | 3,75 | 20,54 | 118 | 0,37 | 0,1 | 0,02 | 0,52 | 7 | 2,75 | 3,65 | 0,41 |
| 185,12 | Каша молочная пшеничная (жидкая) | 150/3 | 3,63 | 5,09 | 17,32 | 129,5 | 0,3 | 0,78 | 0,03 | 0,21 | 99,66 | 04,02 | 23,75 | 0,51 |
| 397,12 | Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,82 | 15,35 | 107,5 | 0,04 | 1,1 | 0,08 | 0,23 | 38,36 | 12,1 | 24,7 | 0,58 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,03 | | | 0,33 | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Завтрак | | 393 | 10,91 | 12,9 | 67,97 | 425,5 | 0,74 | 1,96 | 0,13 | 1,29 | 51,02 | 38,36 | 56,3 | 1,83 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 399,12 | Сок фруктовый | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 23,08 | Салат из свеклы. | 40 | 0,57 | 2,03 | 3,8 | 30,1 | 0,01 | 3,8 | | 0,92 | 16,51 | 16,88 | 8,51 | 0,55 |
| 42,08 | Рассольник ленинградский | 150 | 3,02 | 6,78 | 19,43 | 89,8 | 0,28 | 0,04 | 0,01 | 0,17 | 20,45 | 44,46 | 32,74 | 0,62 |
| 259,07 | Жаркое по-домашнему (свин с морк) 30/130 | 160 | 10,98 | 9,51 | 20,93 | 217,3 | 0,31 | 21,99 | | 3,19 | 28,4 | 128,97 | 1,67 | 1,78 |
| 376,12 | Компот из кураги | 180 | 0,41 | 0,04 | 16,88 | 61,8 | 0,01 | 0,62 | | 0,74 | 30,05 | 19,72 | 16,02 | 0,46 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0,01 | | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за Обед | | 570 | 17,82 | 18,76 | 77,56 | 480,8 | 0,67 | 16,4 | 0,01 | 5,52 | 06,4 | 254,56 | 41,1 | 4,41 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 479,12 | Булочка Молочная | 50 | 4,74 | 2,39 | 35,17 | 179,7 | 0,07 | 0,2 | | 1,21 | 33,16 | 52,8 | 9,31 | 0,53 |
| 401,12 | Ряженка д.с) | 150 | 4,2 | 4,72 | 6,15 | 84,7 | 0,03 | 0,45 | 0,06 | 0,03 | 186 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | 200 | 8,94 | 7,11 | 41,32 | 264,4 | 0,1 | 0,65 | 0,06 | 1,24 | 19,16 | 190,83 | 30,31 | 0,68 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 261,12 | Тефтели рыбные тушеные с соусом | 70 | 6,13 | 2,08 | 4,43 | 59,7 | 0,04 | | | 1,33 | 3,58 | 3,28 | 20,77 | 0,37 |
| 316,12 | Рис припущенный | 110 | 2,82 | 3,19 | 29,33 | 157,3 | 0,3 | | 0,01 | 0,18 | 11,74 | 60,95 | 20,96 | 0,43 |
| 392,12 | Чай с сахаром | 180 | 0,01 | 0,01 | 10,01 | 37,8 | | 0,03 | 0,15 | | 9,79 | 2,47 | 3,12 | 0,28 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | 400 | 12 | 5,6 | 63,45 | 348,6 | 0,38 | 0,03 | 0,16 | 1,95 | 33,11 | 92,7 | 50,45 | 1,52 |
| Итого за день | | | 51,67 | 44,57 | 256,1 | 1555,3 | 1,91 | 13,1 | 300,3 | 10 | 829,7 | 94,4 | 288,2 | 8,64 |

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли март 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Ясли март 2022г.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 380,21 | Бутерброд с маслом (хлеб) 5/20 | 5/20 | 1,65 | 7,41 | 10,08 | 112,7 | 0,72 | | 0,04 | 0,71 | 6,4 | 1,9 | 3,1 | 0,2 |
| 185,12 | Каша молочная Геркулес 150/3 | 150/3 | 5,03 | 3,99 | 21,72 | 141,8 | 0,13 | 0,8 | 0,02 | 0,53 | 11,34 | 47,64 | 41,46 | 0,93 |
| 298,08 | Чай с молоком. | 180 | 2,51 | 2,3 | 11,94 | 78,5 | 0,02 | 0,81 | 0,47 | 0,14 | 95,48 | 72,22 | 15 | 0,86 |
| Итого за Завтрак | | 358 | 9,19 | 13,7 | 43,74 | 333 | 0,87 | 1,61 | 0,53 | 1,38 | 213,22 | 221,75 | 59,56 | 1,99 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 368,12 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 32,22 | Салат с солёным огурцом и луком | 40 | 0,69 | 2,04 | 5,81 | 43,4 | 0,04 | 6,03 | | 0,96 | 8,01 | 21,77 | 18,15 | 0,35 |
| 108,04 | Суп картофельный с клецками 180. | 150 | 1,74 | 1,97 | 12,12 | 73,8 | 0,22 | 7,67 | 0,02 | 0,21 | 20,27 | 34,11 | 25,74 | 0,57 |
| 202,08 | Тефтели из говядины с рисом 49/21 | 70 | 6,41 | 9,47 | 6,61 | 137,3 | 0,3 | 2,1 | 0,01 | 0,19 | 15,39 | 79,45 | 12,18 | 1,06 |
| 129,08 | Гороховое пюре | 110 | 10,78 | 1,1 | 25,63 | 157,3 | 0,76 | | 1,11 | 0,29 | 58,96 | 25,84 | 49,88 | 3,89 |
| 376,12 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,35 | 0,08 | 23,05 | 90,5 | 0,01 | 0,23 | 0,45 | 0,09 | 18,68 | 12,16 | 11,43 | 0,38 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0,01 | | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за Обед | | 590 | 22,81 | 15,06 | 89,74 | 584,1 | 1,39 | 6,04 | 1,59 | 2,24 | 32,29 | 17,92 | 29,54 | 7,25 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 589,22 | Пряник 50 | 50 | 5,9 | 4,7 | 75 | 366 | 0,08 | | | | 9 | 41 | | 0,6 |
| 274,08 | Кисель из к/ц плодового или | 180 | | | 11,55 | 43,9 | | | | | 8,72 | | 1,9 | 0,03 |
| Итого за Полдник | | 230 | 5,9 | 4,7 | 86,55 | 409,9 | 0,08 | | | | 17,72 | 41 | 1,9 | 0,63 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 238,12 | Залеканка из творога с морковью | 180 | 20,03 | 18,63 | 42,89 | 413,3 | 0,11 | 61,3 | 18,05 | 3,94 | 22,22 | 288,43 | 46,04 | 1,26 |
| 479,13 | Сметана (порц) | 15 | 0,02 | 0,11 | 0,02 | 0,9 | | | | | 0,66 | 0,47 | 0,07 | |
| 392,12 | Чай с сахаром | 180 | 0,01 | 0,01 | 10,01 | 37,6 | | 0,03 | 0,15 | | 9,79 | 2,47 | 3,12 | 0,28 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | 415 | 23,1 | 19,07 | 72,6 | 545,8 | 0,15 | 61,4 | 18,2 | 4,38 | 40,68 | 17,35 | 54,83 | 1,98 |
| Итого за день | | | 61,4 | 52,93 | 302,43 | 1919,8 | 2,52 | 89,02 | 20,32 | 8,2 | 119,89 | 109,04 | 154,81 | 14,05 |

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли март 2022г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Ясли март 2022г.

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 382,21 | Бутерброд с повидлом (хлеб) 10/20 | 10/20 | 1,29 | 3,75 | 20,54 | 118 | 0,37 | 0,1 | 0,02 | 0,52 | 7 | 2,75 | 3,65 | 0,41 |
| 185,12 | Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая) 150/3 | 150/3 | 4,49 | 4,73 | 17,81 | 128,1 | 0,26 | 0,75 | 1,53 | 1,07 | 98,8 | 05,9 | 18,7 | 0,41 |
| 394,12 | Чай с молоком | 180 | 2,53 | 2,89 | 14,24 | 89,8 | 0,03 | 0,93 | 0,17 | 0,18 | 13,74 | 63,47 | 14,82 | 0,37 |
| Итого за Завтрак | | 363 | 8,31 | 11,37 | 52,59 | 335,9 | 0,66 | 1,78 | 1,72 | 1,77 | 119,54 | 92,13 | 37,17 | 1,19 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 399,12 | Сок фруктовый | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 13,08 | Салат из моркови (припущ) с | 40 | 1,42 | 2,92 | 8,86 | 67 | 0,06 | 3,3 | | 1,26 | 11,4 | 45,31 | 21,27 | 0,8 |
| 57,12 | Борщ из свежей капусты с | 150 | 1,17 | 2,26 | 8,33 | 57,5 | 0,25 | 4,14 | 0,37 | 0,13 | 30,75 | 31,58 | 20,21 | 0,72 |
| 492,21 | Глов из филе птицы (без томатной | 150 | 11,4 | 9,75 | 27,15 | 247,5 | 0,08 | 2,85 | 0,03 | 2,79 | 22,79 | 48,93 | 28,41 | 1,12 |
| 376,12 | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,33 | 0,02 | 17,78 | 66,7 | 0,02 | 0,38 | | 0,41 | 25,25 | 18,7 | 12,24 | 0,45 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0,01 | | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за Обед | | 560 | 17,16 | 15,35 | 78,64 | 520,5 | 0,47 | 10,74 | 0,4 | 5,09 | 101,14 | 89,12 | 104,33 | 3,89 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 565,13 | Булочка Дорожная | 50 | 3,5 | 6,9 | 27,9 | 188,3 | 0,42 | | 9,81 | 1,08 | 12,51 | 42,43 | 7,07 | 0,6 |
| 272,08 | Варенец | 150 | 4,2 | 4,73 | 6,15 | 84,8 | 0,03 | 0,45 | 0,06 | 0,03 | 177 | 138 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | 200 | 7,7 | 11,63 | 34,05 | 273,1 | 0,45 | 0,45 | 9,87 | 1,11 | 89,51 | 80,42 | 28,07 | 0,75 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 161,08 | Котлета из минтая (с томатным соусом) 50/30 | 80 | 7,47 | 1,8 | 4,66 | 63,1 | 0,04 | | 7,14 | 1,24 | 9,01 | 6,58 | 24,83 | 0,51 |
| 321,12 | Картофельное пюре | 130 | 2,85 | 4,06 | 22,9 | 134,3 | 0,46 | 2,44 | 0,03 | 0,29 | 41,64 | 64,79 | 67,76 | 1,07 |
| 274,08 | Кисель из к/д плодового или | 180 | 1,22 | | 26,12 | 104,6 | | | | | 8,72 | | 1,9 | 0,03 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | 430 | 14,85 | 7,28 | 75,31 | 414,8 | 0,65 | 3,34 | 7,18 | 2,02 | 69,76 | 20,31 | 101,64 | 2,12 |
| Итого за день | | | 50,02 | 45,83 | 246,39 | 1580,3 | 2,25 | 10,33 | 19,1 | 9,99 | 600 | 199,94 | 171,25 | 8,15 |

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли март 2022г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Ясли март 2022г.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 380,21 | Бутерброд с маслом (хлеб) 5/20 | 5/20 | 1,65 | 7,41 | 10,08 | 112,7 | 0,72 | | 0,04 | 0,71 | 6,4 | 1,9 | 3,1 | 0,2 |
| 260,13 | Каша молочная "Дружба" 150/3 | 150/3 | 3,51 | 2,79 | 17,9 | 109,7 | 0,06 | 0,77 | 0,02 | 0,21 | 98,22 | 98,18 | 21,33 | 0,37 |
| 382,17 | Какао с молоком.. | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,7 | 0,05 | 1,26 | 0,14 | 0,26 | 56,01 | 36,93 | 32,94 | 0,96 |
| Итого за Завтрак | | 358 | 8,83 | 13,39 | 43,8 | 329,1 | 0,83 | 2,03 | 0,2 | 1,18 | 260,7 | 137,06 | 57,37 | 1,53 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 399,12 | Сок фруктовый | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 12,02 | Салат из кукурузы (консервир) | 40 | 1,15 | 2,47 | 3,21 | 39,7 | 0,07 | | | 1,66 | 5,84 | 12,43 | 38,83 | 0,16 |
| 82,12 | Суп картофельный с вермишелью | 150 | 1,74 | 1,64 | 14 | 75,7 | 0,07 | 9,9 | | 1,67 | 19,37 | 39,26 | 31,56 | 0,64 |
| 180,08 | Гуляш из свинины | 50 | 7,42 | 4,63 | 1,75 | 85,2 | 0,15 | 1,18 | | 1,06 | 8 | 53,66 | 9,24 | 0,63 |
| 166,12 | Гречка рассычатая с овощами. | 130 | 6,85 | 4,47 | 30,67 | 190,7 | 0,36 | 1,04 | 0,02 | 0,5 | 26,16 | 32,84 | 22,97 | 0,83 |
| 376,12 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,35 | 0,08 | 23,05 | 90,5 | 0,01 | 0,23 | 0,45 | 0,09 | 18,66 | 12,16 | 11,43 | 0,38 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0,01 | | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за Обед | | 590 | 20,35 | 13,69 | 89,2 | 563,6 | 0,72 | 2,36 | 0,47 | 5,48 | 89,03 | 395 | 26,2 | 3,64 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 312,08 | Булочка Домашняя | 50 | 3,6 | 5,89 | 30,6 | 190,2 | 0,35 | | 0,03 | 1,08 | 10,56 | 35,33 | 7,2 | 0,64 |
| 400,12 | Молоко кипяченое | 150 | 4,12 | 4,8 | 7,05 | 87,7 | 0,04 | 1,5 | 0,03 | 0,3 | 180 | 135 | 21 | 0,15 |
| Итого за Полдник | | 200 | 7,72 | 10,69 | 37,65 | 277,9 | 0,39 | 1,5 | 0,06 | 1,38 | 90,54 | 70,3 | 28,2 | 0,79 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 25,04 | Салат "Степной" | 40 | 0,71 | 2,05 | 4,52 | 38,7 | 0,03 | 4,93 | | 0,95 | 9,56 | 20,99 | 14,75 | 0,32 |
| 218,22 | Омлет с картофелем, с маслом | 140 | 9,65 | 17,92 | 10,11 | 241 | 0,53 | 2,28 | 76,79 | 0,67 | 84,08 | 83,62 | 27,77 | 2,09 |
| 392,12 | Чай с сахаром | 180 | 0,01 | 0,01 | 10,01 | 37,6 | | 0,03 | 0,15 | | 9,79 | 2,47 | 3,12 | 0,28 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | 400 | 13,41 | 20,3 | 44,32 | 411,3 | 0,6 | 7,24 | 76,94 | 2,06 | 11,4 | 133,1 | 51,24 | 3,13 |
| Итого за день | | | 52,31 | 58,27 | 220,77 | 1617,9 | 2,56 | 7,14 | 77,6 | 10,1 | 871,7 | 1053,2 | 73,04 | 9,29 |

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли март 2022г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Ясли март 2022г.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 382,21 | Бутерброд с повидлом (хлеб) 10/20 | 10/20 | 1,29 | 3,75 | 20,54 | 118 | 0,37 | 0,1 | 0,02 | 0,52 | 7 | 2,75 | 3,65 | 0,41 |
| 185,12 | Каша молочная Геркулес 150/3 | 150/3 | 5,03 | 3,99 | 21,72 | 141,8 | 0,13 | 0,8 | 0,02 | 0,53 | 11,34 | 47,64 | 41,46 | 0,93 |
| 395,12 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,79 | 2,94 | 15,99 | 99 | 0,11 | 8,9 | 0,02 | 0,18 | 13,06 | 81 | 13,68 | 0,12 |
| Итого за Завтрак | | 363 | 9,11 | 10,68 | 58,25 | 358,8 | 0,61 | 9,8 | 0,06 | 1,23 | 231,42 | 231,34 | 58,79 | 1,46 |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 399,12 | Сок фруктовый | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Итого за Завтрак2 | | 100 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,02 | 4 | 1300 | | 20 | 18 | 10 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 19,06 | Салат Здоровье | 40 | 0,74 | 2,57 | 3,19 | 39 | 0,02 | 3,04 | 0,01 | 1,2 | 10,72 | 19,67 | 10,69 | 0,35 |
| 154,13 | Суп крестьянский с крупой | 150 | 1,27 | 3,06 | 8,73 | 67,5 | 0,05 | 14,7 | 0,54 | 1,41 | 25,06 | 36 | 21,14 | 0,53 |
| 202,08 | Тефтели из говядины с рисом | 80 | 9,59 | 11,69 | 11,82 | 194,4 | 0,03 | 2,72 | 6 | 2,26 | 13,45 | 21,3 | 18,02 | 1,55 |
| 205,12 | Макароны отварные | 110 | 4,65 | 3,34 | 29,5 | 166,7 | 0,34 | | 0,01 | 6,29 | 12,91 | 37,92 | 7,05 | 0,71 |
| 376,12 | Компот из изюма | 180 | 0,32 | | 21,86 | 84,6 | 0,03 | | | | 22,84 | 23,22 | 9,39 | 0,57 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 | 0,02 | | | 0,22 | 4 | 13 | 2,8 | 0,22 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 0,04 | 0,01 | | 0,28 | 7 | 31,6 | 9,4 | 0,78 |
| Итого за Обед | | 600 | 19,41 | 21,06 | 91,62 | 634 | 0,53 | 10,4 | 6,56 | 11,86 | 95,98 | 82,74 | 78,48 | 4,71 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 618,21 | Печенье Овсяное 58 гр. | 58 | 3 | 10,4 | 30,96 | 232 | 0,12 | | 2 | | 7,75 | 26 | 7 | 0,54 |
| 393,12 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,07 | 0,01 | 10,22 | 40 | | 2,83 | 0,15 | 0,01 | 12,59 | 4,01 | 3,96 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 245 | 3,07 | 10,41 | 41,18 | 272 | 0,12 | 2,83 | 2,15 | 0,01 | 20,34 | 30,01 | 10,96 | 0,86 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 754,1 | Овощи тушеные в сметанном соусе | 180 | 4,18 | 8,5 | 19,52 | 173,6 | 0,28 | 4,46 | 1,12 | 3,68 | 50,56 | 94,9 | 73,8 | 1,54 |
| 392,12 | Чай с сахаром | 180 | 0,01 | 0,01 | 10,01 | 37,6 | | 0,03 | 0,15 | | 9,79 | 2,47 | 3,12 | 0,28 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,04 | | | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Ужин | | 400 | 7,23 | 8,83 | 49,21 | 305,2 | 0,32 | 4,49 | 1,27 | 4,12 | 68,35 | 23,38 | 82,52 | 2,26 |
| Итого за день | | | 40,82 | 51,18 | 246,06 | 1606 | 1,6 | 31,53 | 10,07 | 7,02 | 336,07 | 385,34 | 40,71 | 9,49 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------|--------|---------|--------|-------|------|------------|------------|------------|
| Итого за период | | 486,94 | 488,72 | 2458,35 | 15993 | 21,81 | 26,6 | 741,289,73 | 180,067,6 | 600,298,27 |
| Среднее значение за период | | 48,7 | 48,9 | 245,8 | 1599,3 | 2,2 | 62,7 | 074,29 | 618,1806,8 | 260,9,8 |

Составил  Ведяева ТВ

М.П.

Утвердил 