

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**

3-7 лет

с 01.03.2022г. – 31.05.22г.

Идентификационный номер 99/22/д.с.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сад март 2022г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад март 2022г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	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	180/3	3,92	5,43	22,36	152,8	0,25	0,96	0,03	0,28	122,17	114,35	23,28	0,31	
395,12	Кофейный напиток с сахаром	200	3,1	3,27	17,77	110	0,12	9,89	0,02	0,2	125,62	90	15,2	0,13	
Итого за Завтрак		408	8,67	16,11	50,21	375,5	1,09	10,85	0,09	1,19	254,19	206,25	41,58	0,64	
Завтрак2															
368,12	Яблоко д.с	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 соевым соусом	50	0,87	2,55	7,26	54,2	0,05	7,54		1,2	10,01	27,21	22,69	0,43	
82,12	Суп картофельный с вермишелью	180	2,09	1,97	16,8	90,8	0,08	11,88		2,01	23,24	47,11	37,87	0,77	
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	112,03	15,42	1,63	
314,12	Каша пшеничная (вязкая)	130	5,33	3,48	23,09	139,1	0,37		3,31	2	19,4	84,14	17,92	0,7	
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		650	22,57	18,64	95,11	625,1	0,73	21,04	3,77	7,52	101,59	327,25	117,53	4,91	
Полдник															
590,13	Печенье сахарное 2шт.	68	5,1	6,66	50,6	283,6	0,06		7,48	2,38	19,72	61,2	13,6	1,42	
392,12	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	11,12	41,8		0,03	0,17		10,88	2,74	3,47	0,31	
Итого за Полдник		268	5,11	6,67	61,72	325,4	0,06	0,03	7,65	2,38	30,6	63,94	17,07	1,73	
Ужин															
92,02	Картофель "Золотистый", запечённый под сметанно-яичной заливкой	200	7,78	10,96	26,77	236,8	0,15	5,56	66,77	3,21	277,12	200,03	41,69	2,57	
392,12	Чай с вареньем	200	0,11	0,01	17,72	68,3		0,03	0,17		10,77	2,74	3,47	0,29	
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55	
Итого за Ужин		450	11,67	11,37	69,09	422,6	0,21	5,59	66,94	3,76	297,89	235,27	52,16	3,41	
Итого за день			48,42	53,19	285,93	1795,6	2,12	47,51	78,45	15,05	700,27	843,71	237,34	12,89	

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад март 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 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														
382,21	Бутерброд с повидлом	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	180	5,37	4,92	15,37	127,4	0,19	1,26	0,04	0,26	157,49	113,88	20,57	0,37
382,17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,05	1,4	0,15	0,29	173,42	152,2	36,6	1,07
Итого за Завтрак		410	10,74	12,21	53,49	364	0,61	2,76	0,21	1,07	337,91	268,83	60,82	1,85
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	50	0,63	5,07	4,16	64,6	0,03	4,92		2,28	12,53	22,49	15,59	0,41
81,12	Суп картофельный с бобовыми	180	4,28	3,89	15,23	101,3	0,18	8,37	0,29	1,76	33,37	63,97	39,64	1,5
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	70	10,79	14,74	6,86	204,7	0,55		0,07	0,46	18,84	120,99	16,56	1,74
344,12	Рагу из овощей	130	2,63	7,26	18,32	146,8	0,29	31,72	0,79	2,61	36	68,08	52,49	1,11
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
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0,05	0,01		0,35	8,75	39,5	11,75	0,98
Итого за Обед		650	22,19	31,49	61,61	677,7	1,14	45,64	1,15	8,98	144,27	334,75	155,36	6,41
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	200	5,5	6,4	9,4	117	0,06	2	0,04	0,4	240	180	28	0,2
Итого за Полдник		250	9,49	11,93	39,47	302,2	0,12	2	2,54	3,15	250,23	215,46	34,82	0,73
Ужин														
161,08	Котлета из минтая (с 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	130	3,34	3,77	34,67	185,9	0,36		0,02	0,21	13,88	72,04	24,77	0,51
392,12	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	11,12	41,8		0,03	0,17		10,88	2,74	3,47	0,31
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		460	14,89	7,08	77	427,1	0,57	0,93	7,34	2,05	46,16	116,8	61,66	1,95
Итого за день			59,31	62,91	257,37	1807	2,46	55,33	1311,24	15,25	796,57	953,84	322,66	11,14

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад март 2022г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 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	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	180/3	5,94	4,73	25,68	167,7	0,15	0,95	0,02	0,62	132,55	174,65	48,88	1,09
298,08	Чай с молоком.	200	2,79	2,55	13,27	87,3	0,02	0,9	0,52	0,16	106,07	80,24	16,67	0,95
Итого за Завтрак		408	10,38	14,69	49,01	367,7	0,89	1,85	0,58	1,49	245,02	256,79	68,65	2,24
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 (припуск)	50	0,8	0,05	7,55	34	0,03	2,47		0,37	18,02	30,57	21,27	0,44
80,12	Суп картофельный с рисом	180	1,82	1,45	17,07	86,2	0,2	11,88	0,01	0,17	21,95	51,68	40,38	0,71
180,08	Гуляш из свинины	70	10,39	6,48	2,45	119,3	0,21	1,65		1,48	11,2	75,12	12,94	0,88
321,12	Картофельное пюре	130	2,85	4,06	22,9	134,3	0,46	22,44	0,03	0,29	41,64	84,79	67,76	1,07
705,04	Напиток из плодов	200	0,52	0,12	32,8	128,9	0,02	0,22	0,66	0,14	24,4	18	16,2	0,56
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		670	19,22	12,56	99,29	584,5	0,98	38,67	0,7	2,95	128,21	304,76	170,75	4,66
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	200	5,6	6,3	8,2	113	0,04	0,6	0,08	0,04	236	184	28	0,2
Итого за Полдник		250	10,09	10,92	39,89	298,5	0,39	0,6	14,1	1,12	249,25	229,25	35,2	0,84
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	50	0,77	1,92	3,02	27	0,02	0,05		0,07	14,83	11,28	2,18	0,07
274,08	Кисель из к/ц плодового или	200	1,36		29,02	116,2					9,69		2,11	0,03
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	9,2	6,11	88,2	426,6	0,62	32,05	0,02	0,97	55,4	138,28	104,46	2,13
Итого за день			50,89	44,48	282,19	1713,3	2,9	77,17	1315,4	6,53	697,88	947,08	389,06	10,07

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад март 2022г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Сад март 2022г.

Неделя: 1

№ 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														
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	81,95	9	0,24
185,12	Каша молочная манная (жидкая) 180/3	180/3	4,5	5,41	21,72	152,4	0,26	0,95	0,03	0,48	123,71	102,14	17,43	0,31
395,12	Кофейный напиток с	200	3,1	3,27	17,77	110	0,12	9,89	0,02	0,2	125,62	90	15,2	0,13
Итого за Завтрак		418	12,32	16,34	47,03	386,1	0,75	11,08	0,11	1,25	403,53	274,09	41,63	0,68
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														
35,12	Салат из свеклы с яблоками	50	0,56	2,59	5,72	48,3	0,01	4,65		1,16	14,51	15,89	8,54	0,76
63,12	Щи из свежей капусты с карт	180	1,36	3,72	7,33	67,4	0,05	27,48	1,08	1,71	37,38	34,82	24,98	0,6
202,08	Тефтели из говядины с рисом (Ежики)	80	9,59	11,69	11,82	194,4	0,03	2,72	6	2,26	13,45	121,33	18,02	1,55
205,12	Макароны отварные	130	5,49	3,94	34,87	187	0,4		0,02	7,44	15,26	44,82	8,33	0,84
376,12	Компот из изюма	200	0,27		20,99	80,9	0,02				21,38	19,36	8,33	0,49
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		680	20,11	22,34	97,25	669,8	0,57	34,86	7,1	13,07	112,98	280,82	80,4	5,24
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	200	2,81	3,21	15,82	99,8	0,03	1,03	0,19	0,2	126,38	92,74	16,47	0,41
Итого за Полдник		258	5,81	13,61	46,78	331,8	0,15	1,03	2,19	0,2	134,13	118,74	23,47	0,95
Ужин														
391,04	Щницель 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	150	3,5	3,74	34,69	186	0,41	1,2	0,02	0,58	30,19	153,34	26,5	0,96
392,12	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	11,12	41,8		0,03	0,17		10,88	2,74	3,47	0,31
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		480	15,43	12,64	76,33	478,7	0,69	2,53	0,21	4,36	63,27	200,34	66,65	2,52
Итого за день			55,67	65,13	273,19	1902,4	2,18	53,5	1309,61	18,88	733,05	1004,02	144,02	3,11

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад март 2022г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад март 2022г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	10/20	1,29	3,75	20,54	118	0,37	0,1	0,02	0,52	7	2,75	3,65	0,41
185,01	Каша молочная пшеничная с маслом	180/3	5,37	5,02	21,36	147,7	0,25	0,9	1,83	1,28	118,34	126,92	22,41	0,49
298,08	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,3	0,02	0,9	0,52	0,16	106,07	80,24	16,67	0,95
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
Итого за Завтрак		433	10,97	11,48	65,01	400	0,66	1,9	2,37	2,18	235,41	222,91	45,53	2,07
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"	50	0,89	2,56	5,65	48,4	0,04	6,17		1,19	11,95	26,23	18,44	0,4
108,04	Суп картофельный с клецками 180г	180	2,09	2,36	14,54	88,5	0,26	9,2	0,02	0,25	24,32	40,93	30,89	0,68
308,12	Фрикадельки из птицы (с томатно-сметанным соусом)	50	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)	130	4,15	4,21	18,59	128,7	0,44		0,02	0,29	19,34	98,65	66,98	2,23
282,08	Компот из свежих яблок	200	0,16		14,99	60,6	0,01	4,09		0,08	14,55	4,41	5,33	0,94
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		680	18,55	17,76	77,68	543,2	0,86	20,18	10,32	2,69	102,06	315,72	147,94	6,64
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	200	5,6	6,3	13,19	113	0,06	1,4	0,04	240	236,1	180	28	0,21
Итого за Полдник		250	9,38	8,66	36,74	244	0,53	1,4	0,07	241,06	253,71	215,02	36,08	0,72
Ужин														
93,12	Суп молочный с макаронами	200	5,64	6,14	19,47	155,2	0,21	1,4	0,04	0,29	174,99	126,53	22,86	0,41
300,08	Чай с вареньем	200	0,12		12,06	48,1		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	9,56	6,54	56,13	320,8	0,27	1,5	0,54	0,84	199,14	167,27	36,26	1,81
Итого за день			50,46	44,64	241,36	1544	2,34	28,98	1313,3	246,77	810,32	938,92	275,81	11,44

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад март 2022г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад март 2022г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	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	180/3	4,6	5,68	20,78	151,5	0,31	0,91	0,03	0,25	119,41	124,79	28,48	0,61	
397,12	Какао с молоком	180	3,51	3,82	15,35	107,5	0,04	1,1	0,08	0,23	138,36	112,1	24,7	0,58	
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		433	12,44	13,57	76,35	471	0,76	2,11	0,13	1,44	272,77	265,64	62,43	2,04	
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.	50	0,71	2,54	4,75	37,7	0,01	4,75		1,15	20,64	21,1	10,63	0,69	
42,08	Рассольник ленинградский .	180	3,62	8,14	23,31	107,7	0,33	12,06	0,01	0,21	24,54	53,35	39,28	0,74	
259,07	Жаркое по-домашнему (свин с морк)50/150	180	9,45	29,91	18,96	382,8	0,41	24,1		3,37	25,4	159,1	79,44	2,12	
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		630	17,03	41,03	80,42	671,8	0,82	41,54	0,01	5,97	111,63	297,87	157,57	5,01	
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)	200	5,6	6,3	8,2	113	0,04	0,6	0,08	0,04	248	184	28	0,2	
Итого за Полдник		250	10,34	8,69	43,37	292,7	0,11	0,8	0,08	1,25	281,16	236,8	37,31	0,73	
Ужин															
261,12	Тефтели рыбные тушеные с	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	130	3,34	3,77	34,67	185,9	0,36		0,02	0,21	13,88	72,04	24,77	0,51	
392,12	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	11,12	41,8		0,03	0,17		10,88	2,74	3,47	0,31	
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55	
Итого за Ужин		450	13,28	6,26	74,82	404,9	0,46	0,03	0,19	2,09	38,34	110,56	56,01	1,74	
Итого за день			55,09	69,75	280,76	1876,4	2,17	48,48	1300,41	10,75	723,9	928,67	323,32	9,72	

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад март 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 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														
380,21	Бутерброд с маслом (хлеб)	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	180/3	5,94	4,73	25,66	167,7	0,15	0,95	0,02	0,62	132,55	174,65	48,88	1,09
298,08	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,3	0,02	0,9	0,52	0,16	106,07	80,24	16,67	0,95
Итого за Завтрак		408	10,38	14,89	49,01	367,7	0,89	1,85	0,58	1,49	245,02	256,79	68,65	2,24
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	50	0,87	2,55	7,26	54,2	0,05	7,54		1,2	10,01	27,21	22,89	0,43
108,04	Суп картофельный с клецками 180.	180	2,09	2,36	14,54	88,5	0,26	9,2	0,02	0,25	24,32	40,93	30,89	0,68
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	130	12,74	1,3	30,29	185,9	0,89		1,32	0,35	69,68	148,7	58,95	4,59
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		650	25,3	16,16	98,27	638,2	1,57	19,08	1,8	2,58	149,06	353,05	148,34	8,14
Полдник														
589,22	Пряник 50	50	5,9	4,7	75	366	0,08				9	41		0,8
274,08	Кисель из к/ц плодового или	200			12,83	48,8					9,69		2,11	0,03
Итого за Полдник		250	5,9	4,7	87,83	414,8	0,08				18,69	41	2,11	0,63
Ужин														
238,12	Залеканка из творога с	180	20,03	18,63	42,89	413,3	0,11	161,39	18,05	3,94	222,23	288,43	46,04	1,26
479,13	Сметана (порц)	20	0,03	0,15	0,03	1,2					0,88	0,62	0,09	
392,12	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	11,12	41,8		0,03	0,17		10,88	2,74	3,47	0,31
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	23,87	19,19	78,64	573,8	0,17	161,42	18,22	4,49	243,99	324,29	56,6	2,12
Итого за день			65,85	55,14	323,55	2041,5	2,74	192,35	20,6	8,76	672,78	986,13	284,7	15,33

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад март 2022г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 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	10/20	1,29	3,75	20,54	118	0,37	0,1	0,02	0,52	7	2,75	3,65	0,41
185,01	Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая) 180/3	180/3	5,37	5,02	21,36	147,7	0,25	0,9	1,83	1,28	118,34	126,92	22,41	0,49
394,12	Чай с молоком	200	2,81	3,21	15,82	99,8	0,03	1,03	0,19	0,2	126,38	92,74	16,47	0,41
Итого за Завтрак		413	9,47	11,98	57,72	365,5	0,65	2,03	2,04	2	251,72	222,41	42,53	1,31
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	50	1,78	3,64	11,07	83,7	0,07	4,12		1,57	14,25	56,63	26,58	0,74
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1,4	2,71	9,99	69	0,3	16,96	0,45	0,15	36,9	37,9	24,25	0,86
492,21	Плов из филе птицы (без томатной пасты)	150	11,4	9,75	27,15	247,5	0,08	2,95	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		600	17,75	16,52	82,51	548,7	0,53	24,42	0,48	5,42	110,19	206,76	103,68	4,17
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	200	5,6	6,3	8,2	113	0,04	0,6	0,08	0,04	236	184	28	0,2
Итого за Полдник		250	9,1	13,2	36,1	301,3	0,46	0,6	9,89	1,12	248,51	228,43	35,07	0,8
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	22,44	0,03	0,29	41,64	84,79	67,76	1,07
274,08	Кисель из к/ц плодового или	200	1,36		29,02	116,2					9,69		2,11	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		450	14,99	7,28	78,21	426,4	0,65	23,34	7,18	2,02	70,73	120,31	101,89	2,12
Итого за день			53,31	49,18	260,34	1677,9	2,31	54,39	1319,59	10,56	701,15	793,91	293,17	8,6

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонек"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад март 2022г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад март 2022г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	Бутиерброд с маслом (хлеб)	5/20	1,65	7,41	10,08	112,7	0,72		0,04	0,71	6,4	1,9	3,1	0,2
84,13	Каша молочная "Дружба"	180/3	4,2	3,33	21,46	131,4	0,07	0,92	0,02	0,25	118,32	117,65	25,59	0,45
382,17	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,05	1,4	0,15	0,29	173,42	152,2	36,6	1,07
Итого за Завтрак		408	9,93	14,28	49,12	362,7	0,84	2,32	0,21	1,25	298,14	271,75	65,29	1,72
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 (консервы)	50	1,44	3,08	4,02	49,7	0,09			2,08	7,3	140,53	48,53	0,2
82,12	Суп картофельный с вермишелью	180	2,09	1,97	16,8	90,8	0,08	11,88		2,01	23,24	47,11	37,87	0,77
180,08	Гуляш из свинины	70	10,39	6,48	2,45	119,3	0,21	1,65		1,48	11,2	75,12	12,94	0,88
166,12	Гречка рассыпчатая с	150	7,9	5,16	35,39	220	0,41	1,2	0,02	0,58	30,19	153,34	26,5	0,96
376,12	Компот из сухофруктов	200	0,39	0,09	25,61	100,5	0,01	0,26	0,5	0,1	20,73	13,51	12,7	0,42
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		690	25,05	17,18	100,79	662,1	0,86	15	0,52	6,75	103,66	474,21	150,74	4,23
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	200	5,5	6,4	9,4	117	0,06	2	0,04	0,4	240	180	28	0,2
Итого за Полдник		250	9,1	12,29	40	307,2	0,41	2	0,07	1,48	250,56	215,33	35,2	0,84
Ужин														
25,04	Салат "Степной"	50	0,89	2,56	5,65	48,4	0,04	6,17		1,19	11,85	26,23	18,44	0,4
218,22	Омлет с картофелем, с маслом	150	10,34	19,2	10,83	258,2	0,57	2,45	189,42	0,72	90,06	196,77	29,75	2,24
392,12	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	11,12	41,8		0,03	0,17		10,88	2,74	3,47	0,31
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	15,04	22,17	52,2	465,9	0,67	8,65	189,59	2,46	122,89	258,24	58,66	3,5
Итого за день			61,12	66,12	247,91	1833,9	2,8	31,97	1490,39	11,94	795,25	237,53	319,89	10,49

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад март 2022г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 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														
382,21	Бутерброд с повидлом	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	180/3	5,94	4,73	25,66	167,7	0,15	0,95	0,02	0,62	132,55	174,65	48,88	1,09
395,12	Кофейный напиток с	200	3,1	3,27	17,77	110	0,12	9,89	0,02	0,2	125,62	90	15,2	0,13
Итого за Завтрак		413	10,33	11,75	63,97	395,7	0,64	10,94	0,06	1,34	265,17	267,4	67,73	1,63
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	50	0,92	3,21	3,98	48,7	0,03	3,8	0,01	1,49	13,4	24,58	13,36	0,44
154,13	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81	0,06	17,64	0,65	1,69	30,07	43,2	25,37	0,63
202,08	Тефтели из говядины с рисом (Ежики)	80	9,59	11,69	11,82	194,4	0,03	2,72	6	2,26	13,45	121,33	18,02	1,55
205,12	Макароны отварные	130	5,49	3,94	34,87	197	0,4		0,02	7,44	15,26	44,82	8,33	0,84
376,12	Компот из изюма	200	0,36		24,29	94	0,03				25,38	25,8	10,43	0,63
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		680	20,73	22,91	101,96	696,9	0,61	24,17	6,68	13,38	108,56	304,33	87,71	5,09
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	200	0,07	0,01	10,93	42,7		3,03	0,16	0,01	13,47	4,29	4,24	0,34
Итого за Полдник		258	3,07	10,41	41,89	274,7	0,12	3,03	2,16	0,01	21,22	30,29	11,24	0,88
Ужин														
754,1	Овощи тушеные в	200	4,64	9,44	21,69	192,9	0,32	49,41	1,24	4,09	56,18	105,44	82	1,71
392,12	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	11,12	41,8		0,03	0,17		10,88	2,74	3,47	0,31
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	8,45	9,85	57,41	352,2	0,38	49,44	1,41	4,64	77,06	140,68	92,47	2,57
Итого за день			44,58	55,12	271,03	1755,5	1,77	91,58	1310,31	19,37	492,01	760,7	269,15	10,37

Итого за период		544,7	565,66	2723,63	17947,5	23,79	681,26	10769,3	3363,86	7126,02	2282,68	2937,25	109,64
Среднее значение за период		54,5	56,6	272,4	1794,8	2,4	68,1	1076,9	36,4	712,6	928,3	293,7	11

Составил

Ведяева ТВ

М.П.

Утвердил