

Разработано:

АО «Комбинат школьного

питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

« » 2022г.



Согласовано:

МДОАУ №107

Заведующий

С.С. Багайскова

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 04.04.2022г. – 31.05.2022г.

Идентификационный номер 112/22/д.с.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Сад апрель 2022г.

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: Сад апрель 2022г.

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2,12	Бутерброд с повидлом (хл)	15/20	1,58	0,16	19,75	84,1	0,02	0,08		0,66	6,1	1,35	3,85	0,38
185,05	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом д.с)	185	4,01	3,35	22,96	136,8	0,05	0,99	0,02	0,27	125,34	117,24	23,88	0,31
395,12	Кофейный напиток с молоком д.с)	180	2,79	2,94	15,99	99	0,11	8,9	0,02	0,18	113,06	81	13,68	0,12
Итого за Завтрак		400	8,38	6,45	58,7	319,9	0,18	9,97	0,04	1,11	244,5	199,59	41,41	0,81
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый д.с)	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														
32,08	Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,87	2,55	7,26	54,2	0,05	7,54		1,2	10,01	27,21	22,69	0,43
81,12	Суп картофельный с бобовыми (д.с)	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
204,01	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе 40/30	40/30	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) д.с	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 изюма д.с)	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		650	24,73	20,48	92,35	629,7	0,85	17,3	3,61	7,18	115,9	355,17	117,26	5,83
Полдник														
479,12	Булочка Молочная д.с	50	4,74	2,39	35,17	179,7	0,07	0,2		1,21	33,16	52,8	9,31	0,53
300,06	Чай с вареньем клубничным(сах 5)	200	0,12		12,06	48,1		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
Итого за Полдник		250	4,86	2,39	47,23	227,8	0,07	0,3	0,5	1,21	47,31	61,04	15,71	1,38
Ужин														
93,12	Суп молочный с вермишелью (д.с)	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
943,08	Чай с сахаром (сах 12)	200	0,02	0,01	12,02	45,2		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,45
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	9,46	6,55	56,09	317,9	0,27	1,45	0,29	0,84	187,71	163,15	32,06	1,41
Итого за день			49,43	36,07	260,17	1531,3	1,39	33,02	1304,44	10,34	615,42	796,95	216,44	9,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад апрель 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад апрель 2022г.

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
380,13	Бутерброд с маслом (хлеб) 5/30	5/30	1,21	3,75	7,54	68	0,37		0,02	0,52	4,2	0,95	2,25	0,15
185,12	Каша молочная ячневая с маслом (жидкая) 180/3 (д.с)	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 (д.с)	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		418	9,39	11,98	44,72	315,5	0,65	1,93	2,04	2	248,92	220,61	41,13	1,05
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый д.с)	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
82,12	Суп картофельный с вермишелью (д.с)	180	2,09	1,97	16,8	90,8	0,08	11,88		2,01	23,24	47,11	37,87	0,77
45,21	Гречаники "Гулливвер" из филе птицы ТТК	70	7,35	7,93	13,28	153,9	0,48		0,06	0,15	16,61	115,81	14,81	1,58
344,12	Рагу из овощей (д.с)	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 (д.с 13,5)	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		635	14,76	22,57	77,79	561,4	0,94	49,15	0,85	8,14	127,18	312,71	148,53	5,31
Полдник														
473,12	Булочка Веснушка д.с)	50	3,99	5,53	30,07	185,2	0,06		2,5	2,75	10,23	35,46	6,82	0,53
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного.	200	1,36		29,02	116,2					9,69		2,11	0,03
Итого за Полдник		250	5,35	5,53	59,09	301,4	0,06		2,5	2,75	19,92	35,46	8,93	0,56
Ужин														
161,08	Котлета из минтая	50	7,47	1,8	4,66	63,1	0,04		7,14	1,24	9,01	6,58	24,83	0,51
348,12	Соус томатный д.с)	30	0,27	1,1	1,95	18,8	0,11	0,9	0,01	0,05	2,39	2,94	1,59	0,07
316,12	Рис припущенный д.с)	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 д.с)	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			46,39	47,36	264,4	1641,4	2,24	56,01	1312,74	14,94	462,18	703,58	270,25	9,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад апрель 2022г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад апрель 2022г.

№ 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	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) д.с. 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 180/3 (д.с.)	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	14,69	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 д.с)	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 (припуш)	50	0,8	0,05	7,55	34	0,03	2,47		0,38	18,02	30,58	21,27	0,44
80,12	Суп картофельный с рисом (д.с)	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
221,08	Каша пшеничная (вязкая)	130	5,29	5,04	22,8	152	0,52		3,28	1,98	21,4	83,79	17,87	0,71
372,12	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,51	84,3	0,01	3,68		0,07	13,11	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		650	21,28	13,56	87,9	557,6	1,03	19,69	3,29	4,58	96,68	289,74	109,46	4,59
Полдник														
315,08	Булочка Российская (на м.р)	50	4,49	4,62	31,69	185,5	0,35		14,02	1,08	13,25	45,25	7,2	0,64
300,08	Чай с сахаром.	200	0,03	0,02	15,06	56,7		0,1	0,5		14,25	8,24	6,4	0,87
Итого за Полдник		250	4,52	4,64	46,75	242,2	0,35	0,1	14,52	1,08	27,5	53,49	13,6	1,51
Ужин														
83,21	Морковь запечённая с картофелем ТТК.	200	2,73	9,35	21,53	181,2	0,36	60		5	44,72	177,2	174,88	2,81
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного.	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	7,89	9,75	75,15	414,9	0,42	60		5,55	64,41	209,7	183,99	3,39
Итого за день			46,07	42,84	264,61	1618,4	2,71	85,64	1318,39	12,7	453,61	827,72	385,7	11,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад апрель 2022г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад апрель 2022г.

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
380,13	Бутерброд с маслом (хлеб) 5/30	5/30	1,21	3,75	7,54	68	0,37		0,02	0,52	4,2	0,95	2,25	0,15
185,12	Каша молочная манная (жидкая) 180/3 (д.с)	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 молоком д.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	8,81	12,43	47,03	330,4	0,75	10,84	0,07	1,2	253,53	193,09	34,88	0,59
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый д.с)	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 картофелем (д.с)	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)	70	8,39	10,23	10,35	170,1	0,03	2,38	5,25	1,98	11,77	106,16	15,77	1,36
205,12	Макароны отварные (д.с)	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 сухофруктов (д.с 13,5)	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	18,99	20,96	97,84	655,1	0,56	34,75	6,8	12,88	108,58	258,45	81,25	4,94
Полдник														
421,17	Сдоба обыкновенная (м.р)	50	3,78	2,36	23,55	131	0,47		0,03	1,06	17,61	35,02	8,08	0,51
394,12	Чай с молоком (д.с)	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		250	6,59	5,57	39,37	230,8	0,5	1,03	0,22	1,26	143,99	127,76	24,55	0,92
Ужин														
308,12	Фрикадельки из птицы (д.с)	50	7,81	7,07	4,77	114,9	0,04		10,28	0,32	12,15	92,61	11,93	1,31
331,07	Соус сметанный с томатом (шк)	30	0,54	1,56	2,29	25,5	0,01	0,71		0,05	8,61	7,67	2,03	0,07
166,12	Рис рассыпчатый с овощами	130	3,03	3,24	30,06	161,2	0,36	1,04	0,02	0,5	26,16	132,89	22,97	0,83
392,12	Чай с сахаром д.с)	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.	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		450	14,43	12,2	67,92	437,4	0,45	1,78	10,47	1,31	65,8	261,91	46	2,96
Итого за день			50,82	51,36	257,96	1689,7	2,28	52,4	1317,56	16,65	591,9	859,21	196,68	9,61

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад апрель 2022г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад апрель 2022г.

№ 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	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 д.с.	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 (д.С)	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
Итого за Завтрак		413	9,45	11,32	55,17	353	0,64	1,9	2,37	1,96	231,41	209,91	42,73	1,85
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый д.с)	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" (д.с)	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 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
308,12	Фрикадельки из птицы (д.с)	50	7,81	7,07	4,77	114,9	0,04		10,28	0,32	12,15	92,61	11,93	1,31
355,12	Соус сметанный с томатом д.с)	30	0,61	1,16	2,62	20,3	0,01	0,71		0,06	8,75	8,29	2,17	0,08
314,12	Каша гречневая (вязкая) д.с)	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.	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		660	18,53	17,76	76,18	537,2	0,86	19,77	10,32	2,68	100,61	315,28	147,41	6,55
Полдник														
421,17	Сдоба обыкновенная (м.р)	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 вермишелью (д.с)	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
300,06	Чай с вареньем клубничным(сах 5)	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			48,92	44,48	230,02	1491	2,32	28,57	1313,3	246,54	804,87	925,48	272,48	11,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад апрель 2022г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад апрель 2022г.

№ 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	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 д.с.	10/20	1,29	3,75	20,54	118	0,37	0,1	0,02	0,52	7	2,75	3,65	0,41
84,13	Каша молочная "Дружба" 180/3 (жидкая)	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
392,12	Чай с сахаром д.с)	200	0,01	0,01	11,12	41,8		0,03	0,17		10,88	2,74	3,47	0,31
Итого за Завтрак		413	5,5	7,09	53,12	291,2	0,44	1,05	0,21	0,77	136,2	123,14	32,71	1,17
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый д.с)	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
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
260,03	Гуляш 90	70	10,48	7,21	2,46	126,4	0,22	1,65		1,8	8,94	75,29	12,9	0,88
321,12	Картофельное пюре д.с)	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
376,12	Компот из смеси сухофруктов д.с)	180	0,47	0,11	25,94	102,6	0,02	0,28	0,6	0,13	22,02	16,21	14,62	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		650	18,88	17,99	83,05	563,8	0,83	46,77	1,28	5,56	134,31	285,19	143,48	4,76
Полдник														
479,12	Булочка Молочная д.с	50	4,74	2,39	35,17	179,7	0,07	0,2		1,21	33,16	52,8	9,31	0,53
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного д.с)	200			12,83	48,8					9,69		2,11	0,03
Итого за Полдник		250	4,74	2,39	48	228,5	0,07	0,2		1,21	42,85	52,8	11,42	0,56
Ужин														
261,12	Тефтели рыбные тушеные с соусом д.с.	40/30	6,13	2,08	4,43	59,7	0,04			1,33	3,58	3,28	20,77	0,37
5,18	Рис припущенный с овощами	130	3,54	9,11	33,71	231,5	0,05	4,2		4,09	22,12	82,05	31,82	0,78
294,08	Чай с лимоном (2 вар) 200/5	200/5	0,1	0,01	15,27	61,6		2,9	0,5	0,01	17,05	9,78	7,24	0,91
108,13	Хлеб пшеничный.	45	3,42	0,36	22,14	105,8	0,05			0,5	9	29,25	6,3	0,5
Итого за Ужин		450	13,19	11,56	75,55	458,6	0,14	7,1	0,5	5,93	51,75	124,36	66,13	2,56
Итого за день			44,31	39,23	265,52	1578,1	1,5	59,12	1301,94	13,47	385,11	603,49	263,74	9,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад апрель 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад апрель 2022г.

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
380,13	Бутерброд с маслом (хлеб) 5/30	5/30	1,21	3,75	7,54	68	0,37		0,02	0,52	4,2	0,95	2,25	0,15
109,08	Каша молочная Геркулес (жидкая)	185	4,61	3,32	22,28	136,3	0,06	0,98	0,02	0,47	126,41	104,39	17,82	0,31
397,12	Какао с молоком д.с)	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
Итого за Завтрак		400	9,33	10,89	45,17	311,8	0,47	2,08	0,12	1,22	268,97	217,44	44,77	1,04
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый д.с)	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														
54,12	Икра морковная	50	0,97	2,56	5,28	48,8	0,04	5,69		1,32	16,71	31,97	19,92	0,52
335,22	Суп "Бабушкин" 200г.	200	4,94	3,76	10,46	97,7	0,2	1,37	0,01	0,27	26,87	52,93	12,46	0,76
202,08	Тефтели из говядины с рисом 70/30.	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
314,12	Каша пшеничная (вязкая) д.с	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 изюма д.с)	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		670	20,81	19,67	83,82	589,3	1	9,17	3,33	4,28	112,21	316,31	84,07	4,61
Полдник														
559,13	Булочка Веснушка (м.р)	50	3,9	3	28,5	157,5	0,35		14,77	1,51	14,88	47,99	8,01	0,7
394,12	Чай с молоком (д.с)	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		250	6,71	6,21	44,32	257,3	0,38	1,03	14,96	1,71	141,26	140,73	24,48	1,11
Ужин														
209,08	Биточки припущенные из птицы	70	10,14	12,95	6,5	182,4	0,06	0,99	0,02	2,63	16,4	1,38	11,68	0,8
227,08	Макароны отварные.	130	4,78	4,58	37,44	182,9	0,41		0,02	7,83	15,76	47,08	8,74	0,88
392,12	Чай с сахаром д.с)	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	18,73	17,94	79,66	524,6	0,53	1,02	0,21	11,01	53,04	83,7	30,89	2,54
Итого за день			57,58	54,91	258,77	1719	2,4	17,3	1318,61	18,22	595,48	776,18	194,21	9,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад апрель 2022г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад апрель 2022г.

№ 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	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 д.с.	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 манная (жидкая) 180/3 (д.с)	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
294,08	Чай с лимоном (2 вар) 200/5	200/5	0,1	0,01	15,27	61,6		2,9	0,5	0,01	17,05	9,78	7,24	0,91
Итого за Завтрак		418	5,89	9,17	57,53	332	0,63	3,95	0,55	1,01	147,76	114,67	28,32	1,63
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый д.с)	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" (д.с)	50	0,89	2,56	5,65	48,4	0,04	6,17		1,19	11,95	26,23	18,44	0,4
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем (д.с)	180	1,4	2,71	9,99	69	0,3	16,96	0,45	0,15	36,9	37,9	24,25	0,86
492,02	Плов из филе птицы (240 гр) без томата	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 (д.с 10)	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	16,86	15,44	77,09	513,4	0,5	26,47	0,48	5,04	107,89	176,36	95,54	3,83
Полдник														
559,13	Булочка Веснушка (м.р)	50	3,9	3	28,5	157,5	0,35		14,77	1,51	14,88	47,99	8,01	0,7
300,06	Чай с вареньем клубничным(сах 5)	200	0,12		12,06	48,1		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
Итого за Полдник		250	4,02	3	40,56	205,6	0,35	0,1	15,27	1,51	29,03	56,23	14,41	1,55
Ужин														
161,08	Котлета из минтая	50	7,47	1,8	4,66	63,1	0,04		7,14	1,24	9,01	6,58	24,83	0,51
348,12	Соус томатный д.с)	30	0,27	1,1	1,95	18,8	0,11	0,9	0,01	0,05	2,39	2,94	1,59	0,07
321,12	Картофельное пюре д.с)	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
392,12	Чай с сахаром д.с)	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.	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		450	13,64	7,29	60,31	352	0,65	23,37	7,35	2,02	71,92	123,05	103,25	2,4
Итого за день			42,41	35,1	241,29	1439	2,15	57,89	1323,64	9,58	376,6	488,31	251,52	9,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Сад апрель 2022г.****День: четверг****Сезон: 01.01-12.31 (Все)****Неделя: 2****Возраст: Сад апрель 2022г.**

№ 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	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 д.с.	10/20	1,29	3,75	20,54	118	0,37	0,1	0,02	0,52	7	2,75	3,65	0,41
84,13	Каша молочная "Дружба" 180/3 (дс)	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..	180	3,67	3,19	15,82	106,7	0,05	1,26	0,14	0,26	156,08	136,98	32,94	0,96
Итого за Завтрак		393	9,16	10,27	57,82	356,1	0,49	2,28	0,18	1,03	281,4	257,38	62,18	1,82
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый д.с)	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														
1 037	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5		0,05	11,5	12	7	0,3
82,12	Суп картофельный с вермишелью (д.с)	180	2,09	1,97	16,8	90,8	0,08	11,88		2,01	23,24	47,11	37,87	0,77
271,07	Шницель домашний 50/30 (с соусом)	80	6,06	6,88	9,68	127,1	0,04	0,5	1,45	1,3	9,13	48,14	8,22	0,81
166,12	Перловка рассыпчатая с овощами	130	3,7	3,25	146,47	153,6	0,36	1,04	0,02	0,5	26,16	132,89	22,97	0,83
300,06	Чай с вареньем клубничным(сах 5)	200	0,12		12,06	48,1		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	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		680	15,21	12,55	202,38	507,9	0,55	16,03	1,97	4,36	95,18	292,98	94,66	4,56
Полдник														
312,22	Булочка Домашняя (м.р) д.с.	50	3,6	5,89	30,6	190,2	0,35		0,03	1,08	10,56	35,33	7,2	0,64
294,08	Чай с лимоном (2 вар) 200/5	200/5	0,1	0,01	15,27	61,6		2,9	0,5	0,01	17,05	9,78	7,24	0,91
Итого за Полдник		255	3,7	5,9	45,87	251,8	0,35	2,9	0,53	1,09	27,61	45,11	14,44	1,55
Ужин														
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
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 д.с)	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	14,78	24,68	50,71	482,1	0,66	7,4	189,59	3,55	123,47	254,5	55,81	3,51
Итого за день			44,85	53,6	362,58	1633,9	2,07	32,61	1492,2	10,03	547,66	867,97	237,09	11,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад апрель 2022г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад апрель 2022г.

№ 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	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
380,13	Бутерброд с маслом (хлеб) 5/30	5/30	1,21	3,75	7,54	68	0,37		0,02	0,52	4,2	0,95	2,25	0,15
185,12	Каша молочная Геркулес 180/3 (д.с.)	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
394,12	Чай с молоком (д.с)	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		418	9,96	11,69	49,02	335,5	0,55	1,98	0,23	1,34	263,13	268,34	67,6	1,65
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый д.с)	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														
35,22	Салат "Бурячок" 60г.	50	0,92	4,31	9,53	80,4	0,02	7,75		1,93	24,17	26,47	14,23	1,27
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)	70	8,39	10,23	10,35	170,1	0,03	2,38	5,25	1,98	11,77	106,16	15,77	1,36
205,12	Макароны отварные (д.с)	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 сухофруктов (д.с 13,5)	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	19,52	22,63	104,8	700,8	0,58	28,01	6,37	13,63	110,93	277,41	87,33	5,48
Полдник														
421,17	Сдоба обыкновенная (м.р)	50	3,78	2,36	23,55	131	0,47		0,03	1,06	17,61	35,02	8,08	0,51
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного.	200	1,36		29,02	116,2					9,69		2,11	0,03
Итого за Полдник		250	5,14	2,36	52,57	247,2	0,47		0,03	1,06	27,3	35,02	10,19	0,54
Ужин														
754,1	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	4,64	9,44	21,69	192,9	0,32	49,41	1,24	4,09	56,18	105,44	82	1,71
943,08	Чай с сахаром (сах 12)	200	0,02	0,01	12,02	45,2		0,05	0,25		2,72	4,12	2,2	0,45
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	8,46	9,85	58,31	355,6	0,38	49,46	1,49	4,64	68,9	142,06	91,2	2,71
Итого за день			45,08	46,73	270,5	1675,1	2	83,45	1308,1	20,67	490,26	740,83	266,32	10,58

Итого за период		475,86	451,68	2675,82	16016,9	21,06	506,01	3311,0	373,14	5323,07	589,72	2554,43	101,95
Среднее значение за период		47,6	45,2	267,6	1601,7	2,1	50,6	1331,1	37,3	532,3	759	255,4	10,2

Составил _____ Мазурок О.Н.

Утвердил _____

М.П.

