

Разработано:

АО «Комбинат школьного

питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский

2023г.



Согласовано:

МДОАУ № 148

Заведующий

С.М. Малышева

2023г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

1-3 лет

с 12.10.2023г.

Идентификационный номер 256/23/я.с.

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Рацион: Ясли Октябрь 2023г.****День: понедельник****Сезон:****Неделя: 1****Возраст: Сад 1-3 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,06	Бутерброд с вареньем	10/20	1,58	0,16	9,81	75,4
185,12	Каша молочная манная	150/3	4,03	4,28	18,61	129,1
379,17	Щикорий с молоком	170	2,58	2,13	15,84	92,8
Итого за Завтрак		353	8,19	6,57	44,26	297,3
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
1,06	Винегрет с зеленым горошком	40	0,36	1,46		23
56,05	Суп с домашней лапшой	150	1,26	6	4,8	78
328,04	Плов Бухарский	160	4,02	15,96	0,04	330,9
372,12	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,19	58,3
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		540	8,82	23,94	38,37	581
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
400,12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,9
Итого за Полдник		200	6,85	5,25	45,2	255,4
Ужин						
271,06	Котлета домашняя с соусом	60	5,05	6,61	6,88	89,3
125,12	Картофель отварной	110	2,1	3,17	16,87	104,4
392,12	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	10,45	42,2
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		400	10,25	10,28	53,28	321,1
Итого за день			34,11	46,04	191,11	1499,8

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли Октябрь 2023г.

День: вторник

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон:

Возраст: Сад 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,12	Бутерброд с повидлом	15/25	1,91	0,76	21,55	100,6
185,22	Каша молочная пшенная	150/3	4,12	4,97	20,11	139,6
397,12	Какао с молоком	160	3,27	2,71	13,58	92,8
Итого за Завтрак		353	9,3	8,44	55,24	333
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
59,23	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	4,03	4,03	50,1
131,13	Свекольник	150	1,38	2,29	10,53	68,2
271,34	Котлета мясная	50	6,92	9	5,23	141,3
205,12	Макароны отварные	110	4,62	3,17	31,06	171,2
376,12	Компот из сухофруктов	150	0,26	0,07	20,01	81,7
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		540	16,67	18,96	90,2	603,3
Полдник						
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	3,23	11,9	81,6
392,12	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,25	33,3
Итого за Полдник		267	1,73	3,65	33,96	169,9
Ужин						
754,1	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	4,28	11,85	14,07	182,2
300,06	Чай с вареньем клубничным	180			13,5	51,8
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		400	7,32	12,33	46,65	319,2
Итого за день			35,02	43,38	236,05	1470,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли Октябрь 2023г.

День: среда

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон:

Возраст: Сад 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
377,22	Бутерброд с сыром и	20/10/8	3,98	8,99	9,65	131,6
91,01	Каша молочная кукурузная жидкая	150/3	4,7	4,06	29,97	175,2
394,12	Чай с молоком	160	2,32	2	12,73	78,2
Итого за Завтрак		351	11	15,05	52,35	385
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
4,1	Салат из белокочанной капусты с маслом	40	0,72	2,8	2,72	39
42,22	Рассольник ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,8
202,08	Тефтели из говядины	70	6,78	6,57	0,01	110,2
129,08	Гороховое пюре	110	12,67	3,21	29,19	196,3
280,08	Компот из кураги и чернослива	150	0,56	0,08	0,02	79,6
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано -	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		560	26,81	19,84	70,71	605,7
Полдник						
312,22	Булочка Домашняя	50	3,6	5,89	0,03	190,2
392,12	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,25	33,3
Итого за Полдник		200	3,65	5,91	8,28	223,5
Ужин						
166,12	Гречка рассыпчатая с овощами	180	5,09	9,8	33,98	238
294,08	Чай с лимоном	180/5	0,05	0,01	10,65	54,9
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		405	8,18	10,29	63,71	378,1
Итого за день			49,64	51,09	205,05	1637,3

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли Октябрь 2023г.

День: четверг

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон:

Возраст: Сад 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,06	Бутерброд с вареньем	10/20	1,58	0,16	9,81	75,4
260,13	Каша молочная "Дружба"	150/3	3,75	4,39	18,37	128
395,12	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,12	15,07	90,4
Итого за Завтрак		353	8,08	6,67	43,25	293,8
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
25,04	Салат "Степной"	40	0,94	2,08	3,91	40,1
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,21	5,31	6,71	46,8
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	50	2,18	2,41	9,09	64,1
166,12	Рис с овощами	110	2,79	7,71	0,03	191,4
376,12	Компот из изюма	150	0,2		0,02	60,6
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано -	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		540	10,38	17,91	39,1	493,8
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	4,57	23,4	164,2
274,08	Кисель	150			14,9	92,9
Итого за Полдник		200	7,09	4,57	38,3	257,1
Ужин						
93,12	Суп молочный с вермишелью	180	5,25	4,64	7,52	133,5
300,06	Чай с вареньем	180			13,5	51,8
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		400	8,29	5,12	40,1	270,5
Итого за день			33,84	34,27	170,75	1360,2

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли Октябрь 2023г.

День: пятница

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон:
Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,12	Бутерброд с повидлом	15/25	1,91	0,76	21,55	100,6
106,22	Каша молочная манная с маслом	150	4,88	2,01	0,03	164
394,12	Чай с молоком	160	2,32	2	12,73	78,2
Итого за Завтрак		350	9,11	4,77	34,31	342,8
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
432 013,18	Салат из моркови "По- корейски"	40	0,51	2,03	3,13	32,8
45,15	Суп гороховый	150	3,58	1,2	11,4	70,7
551,04	Гренки из пшеничного. хлеба	10	0,76	0,08	4,9	23,4
344,12	Рагу из овощей	180	3,62	9,97	25,97	208,1
398,12	Напиток из шиповника	180	0,61	0,18	18,11	74,9
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано-	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		600	12,14	13,86	82,85	500,7
Полдник						
237,12	Запеканка из творога	60	12,7	2,44	10,84	141,2
479,13	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16
394,12	Чай с молоком	150	2,17	1,87	11,93	73,3
Итого за Полдник		220	15,13	5,81	23,13	230,5
Ужин						
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
348,12	Соус томатный	10	0,09	0,37	0,67	6,4
316,12	Рис припущенный	110	3,19	3,19	28,55	155,6
392,12	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,8	35,6
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		400	17,47	13,57	60,83	423
Итого за день			53,85	38,01	211,12	1542

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли Октябрь 2023г.

День: понедельник

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон:
Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
94,13	Бутерброд с маслом	5/30	2,31	3,87	14,75	103,5
185,12	Каша молочная пшеничная с маслом	150/3	3,9	5,6	18	128,1
394,12	Чай с молоком	170	2,46	2,12	13,52	83,1
Итого за Завтрак		358	8,67	11,59	46,27	314,7
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
35,22	Салат "Бурячок"	40	0,76	3,35	4,2	50
82,12	Суп с вермишелью	150	1,74	1,76	8,33	56,2
370,13	Плов из отварной	180	18,8	15,23	0,03	349,3
376,12	Компот из сухофруктов	160	0,28	0,07	21,34	87,1
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		570	24,64	20,81	53,24	633,4
Полдник						
368,02	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	3,23	11,9	81,6
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
Итого за Полдник		322	1,73	3,64	40,86	197,4
Ужин						
235,08	Капуста тушеная	180	4,24	8,15	20,12	170,8
392,12	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		400	7,34	8,65	49,1	296
Итого за день			42,38	44,69	199,47	1486,5

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли Октябрь 2023г.

День: вторник
Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон:
Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,21	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8
185,05	Каша молочная рисовая с маслом	150	3,44	4,79	18,86	132,2
382,17	Какао с молоком	170	3,29	2,64	21,08	123,1
Итого за Завтрак		350	8,27	7,61	55,62	326,1
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
25,04	Салат "Степной"	40	0,94	2,08	3,91	40,1
42,22	Рассольник	150	3,02	6,78	19,43	89,8
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	50	2,18	2,41	9,09	64,1
321,12	Картофельное пюре	110	2,41	3,6	16,2	106,9
398,12	Напиток из шиповника	150	0,51	0,15	15,09	62,4
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		540	12,12	15,42	83,06	454,1
Полдник						
473,12	Булочка «Веснушка»	50	4,29	5,52	30,36	196,1
274,08	Кисель	150			14,9	92,9
Итого за Полдник		200	4,29	5,52	45,26	289
Ужин						
205,17	Макароны отварные с овощами	180	6,12	7,18	0,03	226,1
392,12	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		400	9,22	7,68	29,01	351,3
Итого за день			33,9	36,23	222,95	1465,5

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли Октябрь 2023г.

День: среда
Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон:
Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,06	Бутерброд с вареньем	10/20	1,58	0,16	9,81	75,4
185,12	Каша молочная ячневая с маслом	150/3	4,39	4,1	0,02	120,7
379,17	Цикорий с молоком	170	2,58	2,13	15,84	92,8
Итого за Завтрак		353	8,55	6,39	25,67	288,9
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
4,1	Салат из белокочанной капусты с маслом	40	0,72	2,8	2,72	39
131,13	Свекольник	150	1,38	2,29	10,53	68,2
260,07	Гуляш из свинины	50	7,42	5,14	1,78	89,9
166,12	Каша пшеничная с овощами	110	5,1	4,1	28,3	170,4
376,12	Компот из кураги и изюма	150	0,41	0,05	11,73	49
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано -	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		540	18,09	14,78	74,4	507,3
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	150			11,25	45
Итого за Полдник		200	2,5	1,5	49,25	220,5
Ужин						
7,01	Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3
166,12	Гречка рассыпчатая с овощами	180	5,09	9,8	33,98	238
294,08	Чай с лимоном	180/7	0,09	0,02	0,01	53,4
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		417	10,63	13,25	53,1	412,9
Итого за день			39,77	35,92	212,42	1474,6

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли Октябрь 2023г.

День: четверг

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон:
Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
377,22	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/8	3,98	8,99	9,65	131,6
185,12	Каша молочная манная	150/3	4,03	4,28	18,61	129,1
394,12	Чай с молоком	160	2,32	2	12,73	78,2
Итого за Завтрак		351	10,33	15,27	40,99	338,9
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	40	0,51	2,03	3,13	32,8
80,12	Суп картофельный с рисом	150	1,32	1,72	10,49	62,6
545,02	Котлета рыбная из	80	11,1	9,51	3,73	140,2
336,12	Капуста тушеная	110	2,51	3,86	12,09	93,1
372,12	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,19	58,3
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано -	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		570	18,62	17,64	62,97	477,8
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	4,57	23,4	164,2
274,08	Кисель	150			14,9	92,9
Итого за Полдник		200	7,09	4,57	38,3	257,1
Ужин						
93,12	Суп молочный с вермишелью	180	5,25	4,64	7,52	133,5
778,22	Чай с вареньем	180			11,34	45
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		400	8,29	5,12	37,94	263,7
Итого за день			44,33	42,6	190,2	1382,5

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли Октябрь 2023г.

День: пятница

Неделя: 2


Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Сезон:
Возраст: Сад 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,12	Бутерброд с повидлом	15/25	1,91	0,76	21,55	100,6
84,22	Каша молочная "Дружба"	150/3	4,2	3,33	20,41	131,4
395,12	Кофейный напиток с	160	2,59	2	14,19	85,1
Итого за Завтрак		353	8,7	6,09	56,15	317,1
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
26,08	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,51	4,03		50,7
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,21	5,31	6,71	46,8
271,17	Котлета домашняя с	60	5,09	7,46	6,35	111,7
129,08	Гороховое пюре	110	12,67	3,21	29,19	196,3
376,12	Компот из сухофруктов	150	0,26	0,07	20,01	81,7
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано -	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		550	22,8	20,48	81,6	578
Полдник						
233,12	Сырники с морковью	50	7,6	7	12,3	147
392,12	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,25	33,3
Итого за Полдник		200	7,65	7,02	20,55	180,3
Ужин						
2 101,23	"Картофель по- деревенски" с чесноком	160	4,64	5,73	37,82	221,3
479,13	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16
394,12	Чай с молоком	190	2,76	2,38	15,12	92,9
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		400	10,7	10,09	72,38	415,4
Итого за день			49,85	43,68	240,68	1535,8

Итого за период		416,69	415,91	2079,8	14854,6
Среднее значение за период		41,7	41,6	208	1485,5
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		9	8,8	45,4	323,8
Завтрак2				10	45
Обед		17,1	18,4	67,7	543,5
Полдник		5,8	4,7	34,3	228,1
Ужин		9,8	9,6	50,6	345,1
Ужин2					

Составил ведущий технолог : Ведяева Т.В.

 м.п.

Утвердил ген.директор Затонский ДА

