

Разработано:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

«  »

2022г.



Согласовано
МДОАУ №222
Заведующий

«  »

2022г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

3-7 лет

с 01.08.2022г. – 31.08.22г.

Идентификационный номер 124/22/д.с.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сад Август 2022г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад Август 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 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
185,05	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом д.с)	180	3,91	3,26	22,34	133,1	0,05	0,96	0,02	0,26	121,95	114,08	23,24	0,31
395,12	Кофейный напиток с молоком д.с)	190	2,95	3,1	16,88	104,5	0,12	9,39	0,02	0,19	119,34	85,5	14,44	0,13
Итого за Завтрак		400	8,15	10,11	59,76	355,6	0,54	10,45	0,06	0,97	248,29	202,33	41,33	0,85
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														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,42	2,53	2,66	35	0,02	28,23	1,41	2,25	24,57	15,05	7,66	0,31
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
551,04	Гренки (рж- пш)	15	1,56	0,29	8,04	42,8	0,05	0,01			6		8,63	0,58
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
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 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	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		665	23,61	21,45	97,65	659,8	0,94	60,67	2,19	6,33	152,6	301	160,64	6,18
Полдник														
4 618,2	Печенье Овсяное	58	3	10,4	30,96	232	0,12		2		7,75	26	7	0,54
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 Полдник		258	3,01	10,41	42,08	273,8	0,12	0,03	2,17		18,63	28,74	10,47	0,85
Ужин														
93,12	Суп молочный с вермишелью (д.с)	230	6,49	7,06	22,39	212,8	0,24	1,61	0,05	0,33	201,24	145,51	26,29	0,47
300,06	Чай с вареньем клубничным	180	0,11		10,85	43,3		0,09	0,45		12,74	7,42	5,76	0,77
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	10,4	7,46	57,84	373,6	0,3	1,7	0,5	0,88	223,98	185,43	39,05	1,79
Итого за день			47,17	49,63	263,13	1698,8	1,92	76,85	304,94	8,18	663,5	735,5	261,49	9,87

№ 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
7,01	Сыр (порция) д.с/	10	2,34	2,61		36,4	0,03	1,6	0,26	0,3	1000	540	45	0,6
91,06	Каша молочная кукурузная жидкая (д.с)	180/3	6,69	7,26	31,7	219,5	0,43	0,9	0,04	0,75	120,9	112,89	19,94	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		428	13,05	16,83	55,06	423,7	0,86	3,53	0,51	1,77	251,44	746,58	83,66	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														
9,08	Салат из моркови с сахаром	50	0,57	5,04	5,19	68,4	0,03	2,2		2,38	11,94	24,3	16,72	0,32
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	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	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	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		650	16,11	22,68	87,85	608,9	0,95	46,43	0,85	8,11	126,92	288,02	148,01	4,95
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
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 Полдник		250	4	5,54	41,19	227	0,06	0,03	2,67	2,75	21,11	38,2	10,29	0,84
Ужин														
161,08	Котлета из минтая	50	7,47	1,8	4,66	61,2	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	143	0,36		0,02	0,21	13,88	72,04	24,77	0,51
294,08	Чай с лимоном 180/5	180/5	0,08	0,02	13,7	52,7		2,09	0,45	0,01	14,83	8,52	6,36	0,81
108,13	Хлеб пшеничный.	55	4,18	0,44	27,06	129,3	0,06			0,61	11	35,75	7,7	0,61
Итого за Ужин		450	15,34	7,13	82,04	405	0,57	2,99	7,62	2,12	51,11	125,83	65,25	2,51
Итого за день			50,5	52,38	271,94	1700,6	2,46	56,98	311,64	14,75	470,64	216,63	317,21	10,15

№ 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 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
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		413	11,31	12,02	63,78	404,3	0,57	2,45	0,19	1,43	312,97	329,6	89,13	2,57
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														
15,12	Салат из свежих помидор и огурцов (д.с)	50	0,51	3,08	1,84	37,6	0,03	8,35		1,51	10,35	17,36	8,16	0,38
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	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		650	21,21	16,63	83,05	566,6	1,03	25,57	3,29	5,43	87,09	244,92	94,25	4,24
Полдник														
368,12	Яблоко д.с	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
392,12	Чай с сахаром д.с)	150	0,01	0,01	8,34	31,3		0,02	0,12		8,16	2,06	2,6	0,23
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	25,3	141,8	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
Итого за Полдник		284	2,96	3,74	43,44	220,1	0,06	10,02	3,86	1,39	34,02	43,66	18,4	3,14
Ужин														
333,04	Макароны с сыром	200	10,8	12,27	42,53	397,3	0,59	0,43	0,09	10,12	288,29	204,77	23,31	1,29
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного (2022г)	200			30,6	118					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	14,6	12,67	97,73	632,8	0,65	0,43	0,09	10,67	307,98	237,27	32,42	1,87
Итого за день			52,08	45,26	293,8	1859,8	2,33	42,47	307,41	18,92	762,06	873,45	244,2	12,02

№ рец.	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
321,12	Картофельное пюре д.с)	110	2,41	3,44	19,37	113,7	0,39	18,99	0,02	0,24	35,24	71,75	57,34	0,9
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	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		630	16,13	20,5	83,2	577,2	0,55	53,74	6,8	5,4	126,64	253,78	128,16	4,71
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
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	30	0,54	1,56	2,29	25,5	0,01	0,71		0,05	8,61	7,67	2,03	0,07
314,12	Каша пшеничная (вязкая) д.с	150	6,15	4,01	26,64	160,5	0,43		3,82	2,31	22,38	97,08	20,68	0,81
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		480	18,31	13,05	69,42	460,2	0,54	0,74	14,27	3,23	64,02	232,6	45,11	3,05
Итого за день			51,84	51,75	244,82	1634,6	2,36	70,35	321,34	11,09	608,18	825,23	242,7	9,47

№ 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 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 пшеничная (жидкая) 180/3 (д.с)	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
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	8,68	11,98	54,59	356,8	0,7	1,91	0,57	0,93	232,48	207,78	48,8	1,97
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														
26,22	Салат из редиса с огурцами	50	0,63	2,74	1,15	32	0,01	8,6	11,25	1,2	18,29	22,62	5,12	0,45
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
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
372,12	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,2	23,1	97,6	0,02	4,3		0,2	22	16	14	1,1
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	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		650	26,49	14,11	91,23	606,1	1,28	22,11	22,87	2,54	155,52	333,86	130,99	8,84
Полдник														
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	5	37,95	212,7	0,05		5,61	1,79	14,79	45,9	10,2	1,07
400,12	Молоко кипяченое д.с)	200	5,5	6,4	9,4	117	0,06	2	0,04	0,4	240	180	28	0,2
Итого за Полдник		251	9,33	11,4	47,35	329,7	0,11	2	5,65	2,19	254,79	225,9	38,2	1,27
Ужин														
43,06	Суп молочный с гречкой(д.с)	200	5,97	5,47	17,08	141,6	0,21	1,4	0,04	0,29	174,99	126,53	22,86	0,41
300,06	Чай с вареньем клубничным	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	9,89	5,87	53,74	307,2	0,27	1,5	0,54	0,84	199,14	167,27	36,26	1,81
Итого за день			56,39	43,56	252,71	1635,8	2,38	31,52	329,61	6,5	861,93	952,81	264,25	14,09

№ 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 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
382,17	Какао с молоком..	190	3,88	3,36	16,7	112,7	0,05	1,33	0,14	0,28	164,75	144,59	34,77	1,02
Итого за Завтрак		403	9,37	10,44	58,7	362,1	0,49	2,35	0,18	1,05	290,07	264,99	64,01	1,88
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														
34,22	Салат из свеклы с зеленым горошком (д.с) без яблока	50	0,83	2,09	4,1	38,6	0,02	5,04		0,95	14,62	21,19	9,78	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	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		650	19,22	17,58	83,26	570,1	0,84	47,06	1,28	5,08	126,37	253,68	140,53	4,47
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 д.с)	200			12,83	48,8					9,69		2,11	0,03
Итого за Полдник		250	3,99	5,53	42,9	234	0,06		2,5	2,75	19,92	35,46	8,93	0,56
Ужин														
261,12	Тефтели рыбные тушеные с соусом д.с.	40/30	6,13	2,08	4,43	259,8	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 (2022г)	200/5	0,08	0,02	15,21	62,2		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
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		455	13,55	11,61	77,95	671	0,15	6,3	0,5	5,98	51,95	127,17	66,59	2,6
Итого за день			48,13	45,36	268,61	1873,2	1,56	59,71	304,44	14,86	508,31	699,3	290,06	9,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад Август 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад Август 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														
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
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		420	8,92	10,34	47,59	314,3	0,55	10,87	0,06	1,19	256,23	195,34	35,27	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														
59,17	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,09	4,26	20	0,04	2,38		0,84	30,15	38,88	27,38	0,67
81,12	Суп картофельный с бобовыми (д.с)	200	4,75	4,32	16,92	112,6	0,2	9,3	0,32	1,96	37,08	71,08	44,04	1,67
551,04	Гренки (рж- пш)	20	2,08	0,38	10,71	57	0,06	0,01			8		11,5	0,77
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
398,12	Напиток из шиповника	180	0,35	0,08	18,65	73,9	0,01	0,15	0,45	0,09	18,43	12,15	11,39	0,37
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
Итого за Обед		670	20,97	17,98	90,08	586,9	1	13,94	4,09	5,3	132,45	298,7	127,21	5,46
Полдник														
368,12	Яблоко д.с	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	3,33	25,3	141,8	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
283,04	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,09	20,87	82,7	0,02	0,23	0,5	0,11	11,48	13,51	10,66	0,41
Итого за Полдник		284	3,34	3,82	55,97	271,5	0,08	10,23	4,24	1,5	37,34	55,11	26,46	3,32
Ужин														
209,08	Биточки припущенные из птицы	70	10,14	12,95	6,5	225,7	0,06	0,99	0,02	2,63	16,4	1,38	11,68	0,8
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
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	18,1	17,57	60,81	513,7	0,56	1,02	0,21	3,47	56,62	135,27	89,13	3,89
Итого за день			53,33	49,91	260,25	1722,4	2,21	40,06	1308,6	11,46	502,64	702,42	288,07	13,46

№ 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 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
394,12	Чай с молоком (д.с)	190	2,67	3,05	15,03	94,8	0,03	0,98	0,18	0,19	120,06	88,11	15,64	0,39
Итого за Завтрак		403	8,46	12,21	57,29	365,2	0,66	2,03	0,23	1,19	250,77	193	36,72	1,11
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														
14,12	Салат из свежих помидор с луком (д.с)	50	0,59	3,09	2,31	40,3	0,03	10,15		1,58	9,71	16,32	8,88	0,43
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	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	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		600	16,78	16,01	74,61	510,7	0,49	30,45	0,48	5,15	103,73	134,85	83,88	3,57
Полдник														
559,13	Булочка Веснушка	50	5,02	5,24	31,95	194,5	0,07		0,01	0,6	11,04	36,62	7,77	0,66
300,06	Чай с вареньем клубничным	200	0,12		12,06	48,1		0,1	0,5		14,15	8,24	6,4	0,85
Итого за Полдник		250	5,14	5,24	44,01	242,6	0,07	0,1	0,51	0,6	25,19	44,86	14,17	1,51
Ужин														
161,08	Котлета из минтая	50	7,47	1,8	4,66	61,2	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)	110	2,41	3,44	19,37	113,7	0,39	18,99	0,02	0,24	35,24	71,75	57,34	0,9
294,08	Чай с лимоном (2 вар) 200/5 (2022г)	200/5	0,08	0,02	15,21	62,2		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
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		435	13,27	6,68	60,87	349,9	0,58	21,99	7,67	1,98	70,89	116,61	96,36	2,82
Итого за день			45,65	40,34	242,58	1504,4	1,82	58,57	308,84	8,92	470,58	507,32	241,13	9,21

№ 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														
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
185,03	Каша молочная рисовая (жидкая) 180/3 (д.с)	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
382,17	Какао с молоком..	190	3,88	3,36	16,7	112,7	0,05	1,33	0,14	0,28	164,75	144,59	34,77	1,02
Итого за Завтрак		408	9,01	12,54	46,6	333,5	0,67	2,29	0,19	1,08	291,12	259,89	60,3	1,48
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														
13,12	Салат из свежих огурцов д.с	50	0,38	3,04	1,19	33,6	0,01	4,75		1,37	12,77	20,39	6,76	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
372,12	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,18	20,79	87,8	0,02	3,87		0,18	19,8	14,4	12,6	0,99
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	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		660	15,43	15,76	212,31	580,1	0,57	22,05	1,47	5,58	100,18	275,93	98,52	4,41
Полдник														
590,13	Печенье сахарное	51	3,83	5	37,95	212,7	0,05		5,61	1,79	14,79	45,9	10,2	1,07
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 Полдник		251	6,62	7,55	51,22	300	0,07	0,9	6,13	1,95	120,86	126,14	26,87	2,02
Ужин														
20,12	Салат из белокочанной капусты с морковью (д.с)	50	0,78	2,58	4,71	44,7	0,02	23,99	1,19	1,16	22,41	15,42	8,38	0,3
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	14,93	22,19	51,26	462,2	0,65	26,47	190,78	2,43	133,35	247,43	48,6	3,4
Итого за день			47,99	58,24	367,19	1711,8	1,98	55,71	498,51	11,04	665,51	927,39	244,29	11,51

№ 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 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 пшенная (жидкая) 180/3 (д.с)	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
395,12	Кофейный напиток с молоком д.с)	190	2,95	3,1	16,88	104,5	0,12	9,39	0,02	0,19	119,34	85,5	14,44	0,13
Итого за Завтрак		403	8,84	12,53	58,2	374	0,8	10,4	0,07	0,96	245,75	213,04	46,57	1,15
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"	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
321,12	Картофельное пюре д.с)	110	2,41	3,44	19,37	113,7	0,39	18,99	0,02	0,24	35,24	71,75	57,34	0,9
300,06	Чай с вареньем клубничным	150	0,09		9,05	36		0,08	0,38		10,61	6,18	4,8	0,64
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	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		600	16,4	22,09	76,16	568,4	0,56	46,85	6,3	6,06	120,94	266,76	127,61	5,51
Полдник														
541,13	Ватрушка с творогом	50	3	1,41	18,5	98,3	0,24	27,33	14,19	0,57	37,35	70,55	8,87	0,55
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
Итого за Полдник		250	3,39	1,5	44,11	198,8	0,25	27,59	14,69	0,67	58,08	84,06	21,57	0,97
Ужин														
754,1	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	4,64	9,44	21,69	225,7	0,32	49,41	1,24	4,09	56,18	105,44	82	1,71
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	8,45	9,85	57,41	385	0,38	49,44	1,41	4,64	77,06	140,68	92,47	2,57
Итого за день			39,08	46,17	241,68	1562,2	2,01	138,28	322,41	12,33	521,83	722,54	298,22	10,4

Итого за период		492,16	482,6	2706,7	16903,6	21,03	630,5	3317,9	118,05	7035,16	8162,5	2691,6	109,89
Среднее значение за период		49,2	48,3	270,7	1690,4	2,1	63,1	1331,8	11,8	703,5	816,3	269,2	11

Составил _____ ВедяеваТВ

М.П.

Утвердил _____

