

Разработано:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Школьный отдел питания
Затонский
2023г.



Согласовано:
МДОАУ №222
Заведующий
Бычкова Н.Н. Бычкова
№ 222
2023г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

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

1-3 лет

с 10.07.2023г.

Идентификационный номер 234/23/эяс

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ясли Июль 2023г (№144,222)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 1-3 лет

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
380,21	Бутерброд с маслом	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
93,12	Суп молочный с вермишелью	150	4,37	3,87	6,26	111,2	0,16	1,05	0,03	0,22	131,24	94,9	17,15	0,31
379,17	Цикорий с молоком	180	2,73	2,26	16,77	98,3	0,03	0,9	0,11	0,19	116,9	100,65	26,43	0,78
Итого за Завтрак		355	8,65	9,92	32,88	#VALUE!	0,56	1,95	0,16	0,66	253,34	209,5	46,53	1,32
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
4,05	Салат из белокочанной капусты с маслом	40	0,72	2	2,96	32,7	0,01	24,02	1,2	0,04	19,96	12,55	6,45	0,25
42,22	Рассольник ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,8	0,07	10,05		0,16	19,73	43,89	32,65	0,61
271,34	Котлета мясная	50	6,92	9	5,23	119,86	0,04	0,57	1,66	1,49	10,44	55,02	9,39	0,92
166,12	Рис с овощами	110	1,91	4,77	16,21	102	0,04	3,56		0,23	18,62	67,52	26,34	0,65
398,12	Напиток из шиповника	150	0,51	0,15	15,09	62,4	0,01	0,12	0,37	0,07	15,36	10,12	9,49	0,31
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		540	16,14	23,1	78,26	#VALUE!	0,23	38,33	3,23	2,21	93,19	202,1	94,42	3,45
Полдник														
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
394,12	Чай с молоком	150	2,17	1,87	11,93	73,3	0,02	0,83	0,43	0,15	97,67	74,37	14,92	0,78
Итого за Полдник		200	4,67	3,37	49,93	#VALUE!	0,02	0,83	0,43	0,15	97,67	74,37	14,92	0,78
Ужин														
210,23	Гуляш из филе кур	50	8,76	7,13	2,63	77,6	0,04	2,33	0,02	0,04	16,16	8,1	12,46	0,72
129,08	Гороховое пюре	110	12,67	3,21	29,19	196,3	0,76		1,11	0,29	58,96	125,83	49,88	3,89
392,12	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	10,45	42,2		0,11	0,53		13,99	8,7	6,54	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		400	25,29	10,96	66,12	#VALUE!	0,86	2,44	1,66	0,88	99,11	175,13	75,88	6,06
Итого за день			54,75	47,35	237,19	#VALUE!	1,69	47,55	5,48	3,9	563,31	679,1	241,75	11,81

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли Июль 2023г (№144,222)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 1-3 лет

№ 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	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	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,22	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/3	4,12	4,97	20,11	139,6	0,31	0,91	0,03	0,25	119,41	124,79	28,48	0,61
382,17	Какао с молоком	170	3,29	2,64	21,08	123,1	0,03	0,85	0,12	0,18	110,9	98,77	27,29	0,88
Итого за Завтрак		353	8,95	7,79	56,87	#VALUE!	0,36	1,81	0,15	0,65	235,71	237,46	59,27	1,84
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
12,02	Салат из кукурузы	40	0,8		4,4	20	0,07			1,66	5,84	112,43	38,83	0,16
56,05	Суп с домашней лапшой	150	1,26	6	4,8	78	0,01	0,9	0,02	0,22	12,37	7,23	4,73	0,11
492,22	Плов из филе птицы	130	11,82	10,73	28,28	237,6	0,08	2,26	0,02	0,22	23,49	74,61	36,1	1,18
376,12	Компот из сухофруктов	150	0,26	0,07	20,01	81,7	0,01	0,32	0,37	0,08	15,56	10,15	9,53	0,32
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		510	17,2	17,2	76,83	#VALUE!	0,23	3,49	0,39	2,2	66,34	217,42	99,29	2,48
Полдник														
312,08	Булочка Домашняя	50	3,6	5,89	0,03	190,2	0,35		0,03	1,08	10,56	35,33	7,2	0,64
400,12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,9	0,04	1,5	0,03	0,3	180	135	21	0,15
Итого за Полдник		200	7,95	9,64	7,23	#VALUE!	0,39	1,5	0,06	1,38	190,56	170,33	28,2	0,79
Ужин														
754,1	Овощи тушеные в сметанном соусе	180	4,28	11,85	14,07	162,32	0,13	50,38	1,82	0,39	78,11	99,48	62,28	1,38
300,06	Чай с вареньем клубничным	180			13,5	51,8		0,09	0,45		12,65	7,42	5,76	0,76
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	85,2	0,05			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		400	7,32	12,33	46,65	#VALUE!	0,18	50,47	2,27	0,83	98,76	132,9	73,64	2,58
Итого за день			41,42	46,96	197,58	#VALUE!	1,18	61,27	2,87	5,06	611,37	776,11	270,4	7,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли Июль 2023г (№144,222)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 1-3 лет

№ 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														
382,06	Бутерброд с вареньем	10/20	1,58	0,16	9,81	75,4	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
185,12	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/3	3,9	5,6	18	128,1	0,26	0,75	1,53	1,07	98,8	105,91	18,7	0,41
394,12	Чай с молоком	170	2,46	2,12	13,52	83,1	0,03	0,94	0,49	0,17	110,69	84,28	16,91	0,89
Итого за Завтрак		353	7,94	7,88	41,33	#VALUE!	0,31	1,69	2,02	1,46	213,49	203,19	38,41	1,52
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
35,03	Салат из свеклы с яблоками	40	0,99	4	10,45	81,7	0,02	7,36		0,1	31,91	27,05	14,12	1,26
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,08	5,77	55,1	0,04	22,9	0,9	0,11	31,15	28,96	20,82	0,5
271,17	Котлета домашняя с соусом	50	4,24	6,22	5,29	93,1	0,1	0,88	0,01	0,08	5,64	6,55	2,93	0,19
166,12	Гречка рассыпчатая с овощами	110	3,11	5,99	20,77	125,5	0,42	2,2	0,01	0,34	20,37	115,89	74,49	2,45
376,12	Компот из изюма	150	0,2		0,02	60,6	0,02				16,03	14,52	6,25	0,37
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		540	12,7	19,69	61,64	#VALUE!	0,66	33,35	0,92	0,85	114,18	205,97	128,71	5,48
Полдник														
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	3,23	11,9	81,6	0,02		1,87	0,6	4,93	15,3	3,4	0,36
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
392,12	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,25	33,3		0,08	0,42		11,04	6,87	5,17	0,71
Итого за Полдник		267	1,73	3,65	33,96	#VALUE!	0,05	10,08	2,29	0,8	31,97	33,17	17,57	3,27
Ужин														
333,04	Макароны с сыром	180	7,63	8,5	47,14	295,5	0,54	0,19	0,06	10,15	140,83	125,76	16,73	1,21
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	180			17,88	111,5					8,72		1,9	0,03
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	85,2	0,05			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		400	10,67	8,98	84,1	#VALUE!	0,59	0,19	0,06	10,59	157,55	151,76	24,23	1,68
Итого за день			33,04	40,2	231,03	#VALUE!	1,63	49,31	5,29	13,7	537,19	612,09	218,92	12,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли Июль 2023г (№144,222)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 1-3 лет

№ 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	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
91,22	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/3	3,7	7,9	17,05	121,6	0,27	0,75	0,03	0,62	100,01	93,76	16,56	0,4
395,12	Кофейный напиток с молоком	180	2,91	2,25	15,96	95,7	0,11	8,9	0,02	0,18	113,06	81	13,68	0,12
Итого за Завтрак		358	8,16	13,94	42,86	#VALUE!	0,75	9,65	0,07	1,05	218,27	188,71	33,19	0,75
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
5,08	Салат из белокочанной капусты с помидором и зеленью	40	0,76	4,1		46,8	0,03	20,6		1,93	11,54	16,63	7,66	0,49
81,12	Суп с бобовыми	150	3,56	3,25	12,35	92,8	0,15	6,98	0,24	0,15	27,81	53,25	33,03	1,25
551,04	Гренки	15	1,8	0,19	11,58	55,5	0,03			0,26	4,73	15,36	3,31	0,26
202,08	Тефтели из говядины с рисом	50	4,58	6,77	4,72	98,1	0,02	1,7	0,01	0,04	10,1	16,78	5,26	0,26
321,12	Картофельное пюре	110	2,41	3,6	16,2	89,8	0,39	18,99	0,02	0,24	35,24	71,75	57,34	0,9
372,12	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,19	48,2	0,01	3,07		0,06	10,84	3,31	4	0,7
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		555	16,29	18,43	78,38	#VALUE!	0,69	51,35	0,27	2,9	109,34	190,08	120,7	4,57
Полдник														
233,12	Сырники с морковью	50	7,6	7	12,3	127,2	0,11	57,95	5,02	1,19	63,17	93,56	13,73	0,37
350,12	Соус молочный	20	0,4	1,13		17,5	0,08	0,1	0,01	0,04	13,51	10,27	1,75	0,03
300,39	Чай фруктовый	150	0,45	0,3	5,55	36,5		0,45	0,38	0,01	11,17	6,59	5,14	0,71
Итого за Полдник		220	8,45	8,43	17,85	#VALUE!	0,19	58,5	5,41	1,24	87,85	110,42	20,62	1,11
Ужин														
43,06	Суп молочный с гречкой	180	6,49	9,28	17,04	126,6	0,22	1,26	0,04	0,36	157,69	151,43	43,56	0,98
294,08	Чай с лимоном	180/5	0,05	0,01	10,65	54,9		2,09	0,45	0,01	14,83	8,52	6,36	0,81
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	85,2	0,05			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		405	9,58	9,77	46,77	#VALUE!	0,27	3,35	0,49	0,81	180,52	185,95	55,52	2,23
Итого за день			42,48	50,57	195,86	#VALUE!	1,92	126,85	6,24	6	615,98	693,16	240,03	8,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли Июль 2023г (№144,222)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 1-3 лет

№ 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	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	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
84,22	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/3	4,2	3,33	20,41	131,4	0,07	0,92	0,02	0,25	118,32	117,65	25,59	0,45
382,17	Какао с молоком	170	3,29	2,64	21,08	123,1	0,03	0,85	0,12	0,18	110,9	98,77	27,29	0,88
Итого за Завтрак		353	9,03	6,15	57,17	#VALUE!	0,12	1,82	0,14	0,65	234,62	230,32	56,38	1,68
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
246,08	Огурцы свежие	40	0,32		1,2	6,1	0,01	4		0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,21	5,31	6,71	46,8	0,03	14,14	0,36	0,11	30,03	31,01	20,12	0,71
308,22	Фрикадельки из птицы с соусом	50	3,13	1,72	3,01	43,9	0,09	0,56	0,03	0,09	7,69	58,03	8,29	0,86
166,12	Каша пшеничная с овощами	110	5,1	4,1	28,3	120,4	0,09	1,1	3,81	2,35	19,96	105,81	25,95	0,9
376,12	Компот из кураги и изюма	150	0,41	0,05	11,73	49	0,02	0,44	0,01	0,34	21,06	15,6	10,22	0,37
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		540	13,23	11,58	70,29	#VALUE!	0,3	20,25	4,21	3,15	97,02	240,25	80,28	3,79
Полдник														
421,17	Сдоба обыкновенная	50	3,89	7,73	20,08	149,4				0,02	10,13	4,89	2,51	0,1
394,12	Чай с молоком	150	2,17	1,87	11,93	73,3	0,02	0,83	0,43	0,15	97,67	74,37	14,92	0,78
Итого за Полдник		200	6,06	9,6	32,01	222,7	0,02	0,83	0,43	0,17	107,8	79,26	17,43	0,88
Ужин														
161,08	Котлета из минтая	50	7,43	5,96	4,56	63,1	0,04		0,01	0,6	7,64	7,54	24,83	0,54
344,01	Рагу из овощей	110	2,21	6,09	15,87	107,2	0,24	26,84	0,67	0,24	30,07	55,62	44,07	0,91
392,12	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	10,45	42,2		0,11	0,53		13,99	8,7	6,54	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		400	13,5	12,67	54,73	#VALUE!	0,34	26,95	1,21	1,39	61,7	104,36	82,44	2,9
Итого за день			41,82	40	224,2	#VALUE!	0,8	53,85	5,99	5,36	521,14	672,19	246,53	9,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли Июль 2023г (№144,222)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 1-3 лет

№ 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														
380,08	Бутерброд с маслом	10/20	1,56	7,83	10,28	117,8	0,72		0,04	0,39	6,2	14,9	2,9	0,26
168,22	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	150/3	3,38	5,17	15,6	120	0,39	0,75	0,03	0,47	101,98	180,16	86,14	2,62
392,12	Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,35	37,8		0,09	0,47		12,51	7,78	5,86	0,8
Итого за Завтрак		353	5	13,02	35,23	#VALUE!	1,11	0,84	0,54	0,86	120,69	202,84	94,9	3,68
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
246,08	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,84	9,2	0,02	10		0,28	5,6	10,4	8	0,36
82,12	Суп с вермишелью	150	1,74	1,76	8,33	56,2	0,07	9,9		0,11	19,37	34,01	31,56	0,64
271,07	Шницель домашний с соусом	80	9,98	8,89	8,5	108	0,02	1,4		0,11	8,55	10,1	4,63	0,29
205,12	Макароньы отварные	110	4,62	3,17	31,06	171,2	0,34		0,01	6,29	16,96	38,75	7,29	0,74
376,12	Компот из сухофруктов	150	0,26	0,07	20,01	81,7	0,01	0,32	0,37	0,08	15,56	10,15	9,53	0,32
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		570	20,1	14,37	89,08	#VALUE!	0,52	21,63	0,38	7,09	75,12	116,41	71,11	3,06
Полдник														
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
394,12	Чай с молоком	170	2,46	2,12	13,52	83,1	0,03	0,94	0,49	0,17	110,69	84,28	16,91	0,89
Итого за Полдник		204	5,01	8,58	37,32	#VALUE!	0,06	0,94	4,23	1,36	120,55	114,88	23,71	1,6
Ужин														
753,23	Овощное рагу тушеное в сметане с птицей	180	25,02	10,8	4,32	202,3	0,28	43,38	1,09	3,59	49,33	92,58	72	1,5
294,08	Чай с лимоном	180/5	0,05	0,01	10,65	54,9		2,09	0,45	0,01	14,83	8,52	6,36	0,81
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	85,2	0,05			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		405	28,11	11,29	34,05	#VALUE!	0,33	45,47	1,54	4,04	72,16	127,1	83,96	2,75
Итого за день			58,22	47,26	205,68	#VALUE!	2,04	72,88	6,69	13,35	408,52	579,23	283,68	11,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли Июль 2023г (№144,222)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 1-3 лет

№ 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	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	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,22	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/3	4,12	4,97	20,11	139,6	0,31	0,91	0,03	0,25	119,41	124,79	28,48	0,61
382,17	Какао с молоком.	170	3,29	2,64	21,08	123,1	0,03	0,85	0,12	0,18	110,9	98,77	27,29	0,88
Итого за Завтрак		353	8,95	7,79	56,87	#VALUE!	0,36	1,81	0,15	0,65	235,71	237,46	59,27	1,84
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
17,08	Салат из свежих огурцов с зеленью	40	0,33	2,04		23,6	0,01	3,75		0,04	9,55	15,94	5,31	0,23
67,12	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,08	5,77	55,1	0,04	22,9	0,9	0,11	31,15	28,96	20,82	0,5
492,22	Плов из филе птицы	130	11,82	10,73	28,28	237,6	0,08	2,26	0,02	0,22	23,49	74,61	36,1	1,18
116,1	Отвар шиповника	150	0,66	0,15	23,94	99,7	0,02	0,17	0,5	0,11	18,23	13,5	12,15	0,41
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		510	16,97	16,4	77,33	#VALUE!	0,21	29,09	1,42	0,7	91,5	146,01	84,48	3,03
Полдник														
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5								
394,12	Чай с молоком	150	2,17	1,87	11,93	73,3	0,02	0,83	0,43	0,15	97,67	74,37	14,92	0,78
Итого за Полдник		200	4,67	3,37	49,93	#VALUE!	0,02	0,83	0,43	0,15	97,67	74,37	14,92	0,78
Ужин														
40,04	Запеканка "Богатырь"	50	7,65	8,4	9,45	144,5	0,32	0,11	0,08	0,75	22,76	125,72	16,35	1,75
129,08	Гороховое пюре	110	12,67	3,21	29,19	196,3	0,76		1,11	0,29	58,96	125,83	49,88	3,89
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	190			18,87	117,7					9,2		2,01	0,03
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		400	24,12	12,21	81,36	#VALUE!	1,14	0,11	1,19	1,59	100,92	284,05	75,24	6,22
Итого за день			54,71	39,77	275,49	#VALUE!	1,75	35,84	3,19	3,09	545,8	759,89	243,91	12,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли Июль 2023г (№144,222)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 1-3 лет

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
377,22	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/8	3,98	8,99	9,65	131,6	0,59	0,16	0,06	0,29	105,92	68,52	7,54	0,3
185,12	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/3	4,03	4,28	18,61	129,1	0,26	0,8	0,03	0,4	103,1	85,51	14,58	0,25
379,17	Цикорий с молоком	160	2,43	2,01	14,91	87,4	0,03	0,8	0,1	0,17	103,91	89,47	23,49	0,69
Итого за Завтрак		351	10,44	15,28	43,17	#VALUE!	0,88	1,76	0,19	0,86	312,93	243,5	45,61	1,24
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
1,08	Винегрет овощной	40	0,5	4,06		51,7	0,02	3,93		1,83	10,03	17,99	12,47	0,33
80,12	Суп картофельный с рисом	150	1,32	1,72	10,49	62,6	0,06	9,9		0,13	18,47	38,51	32,1	0,57
161,23	Котлета рыбная	50	7,43	5,96	4,56	63,1	0,04		0,01	0,6	7,64	7,54	24,83	0,54
321,12	Картофельное пюре	110	2,41	3,6	16,2	89,8	0,39	18,99	0,02	0,24	35,24	71,75	57,34	0,9
376,12	Компот из кураги и изюма	150	0,41	0,05	11,73	49	0,02	0,44	0,01	0,34	21,06	15,6	10,22	0,37
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		540	15,13	15,79	62,32	#VALUE!	0,59	33,27	0,04	3,36	101,52	164,39	147,06	3,42
Полдник														
590,13	Печенье сахарное	17	1,28	3,23	11,9	81,6	0,02		1,87	0,6	4,93	15,3	3,4	0,36
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
300,08	Чай с сахаром	150			11,25	45		0,08	0,38		10,69	6,18	4,8	0,65
Итого за Полдник		267	1,68	3,63	36,96	#VALUE!	0,05	10,08	2,25	0,8	31,62	32,48	17,2	3,21
Ужин														
333,04	Макароны с сыром	180	7,63	8,5	47,14	295,5	0,54	0,19	0,06	10,15	140,83	125,76	16,73	1,21
300,06	Чай с вареньем клубничным	180			13,5	51,8		0,09	0,45		12,65	7,42	5,76	0,76
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	85,2	0,05			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		400	10,67	8,98	79,72	#VALUE!	0,59	0,28	0,51	10,59	161,48	159,18	28,09	2,41
Итого за день			37,92	43,68	232,17	#VALUE!	2,13	49,39	2,99	15,61	627,55	617,55	247,96	10,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли Июль 2023г (№144,222)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 1-3 лет

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
380,08	Бутерброд с маслом	10/20	1,56	7,83	10,28	117,8	0,72		0,04	0,39	6,2	14,9	2,9	0,26
84,22	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/3	4,2	3,33	20,41	131,4	0,07	0,92	0,02	0,25	118,32	117,65	25,59	0,45
394,12	Чай с молоком	170	2,46	2,12	13,52	83,1	0,03	0,94	0,49	0,17	110,69	84,28	16,91	0,89
Итого за Завтрак		353	8,22	13,28	44,21	#VALUE!	0,82	1,86	0,55	0,81	235,21	216,83	45,4	1,6
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
246,08	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,84	9,2	0,02	10		0,28	5,6	10,4	8	0,36
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	150	2,32	2,16	10,6	62,6	0,07	8,6		0,14	17,99	43,27	36,02	0,77
209,22	Биточки припущенные из птицы	50	10,56	7,61	4,92	102	0,04	0,71	0,01	0,1	11,71	6,95	8,34	0,59
129,08	Гороховое пюре	110	12,67	3,21	29,19	196,3	0,76		1,11	0,29	58,96	125,83	49,88	3,89
372,12	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,19	58,3	0,01	3,07		0,06	10,84	3,31	4	0,7
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		540	29,17	13,58	80,08	#VALUE!	0,96	22,39	1,12	1,09	114,18	202,76	116,34	7,02
Полдник														
541,13	Ватрушка с творогом	75	10,63	6,85	35,1	246,3	0,02	41	0,04	0,15	43,99	56,65	6,98	0,34
400,12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	79,9	0,04	1,5	0,03	0,3	180	135	21	0,15
Итого за Полдник		225	14,98	10,6	42,3	#VALUE!	0,06	42,5	0,07	0,45	223,99	191,65	27,98	0,49
Ужин														
166,11	Каша "Жемчужная" с птицей	180	10,8	7,38	26,1	217,8	0,4	1,35	0,02	0,7	42,18	190,07	32,34	1,21
392,12	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40		0,1	0,5		13,25	8,24	6,2	0,85
108,13	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,48	19,08	85,2	0,05			0,44	8	26	5,6	0,44
Итого за Ужин		400	13,9	7,88	55,08	#VALUE!	0,45	1,45	0,52	1,14	63,43	224,31	44,14	2,5
Итого за день			66,27	45,34	231,67	#VALUE!	2,31	72,2	2,26	3,49	656,81	853,55	243,86	11,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли Июль 2023г (№144,222)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 1-3 лет

№ 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	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,22	Каша молочная «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	6,43	5,94	17,9	122,6	0,36	0,95	0,03	0,64	133,27	175,22	48,97	1,1
395,12	Кофейный напиток с молоком	170	2,75	2,12	15,07	90,4	0,1	8,41	0,02	0,17	106,78	76,5	12,92	0,11
Итого за Завтрак		353	10,72	8,24	48,65	#VALUE!	0,48	9,41	0,05	1,03	245,45	265,62	65,39	1,56
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100			10	45	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
246,08	Огурцы свежие	40	0,32		1,2	6,1	0,01	4		0,04	9,2	16,8	5,6	0,24
131,13	Свекольник	150	1,38	2,29	10,53	68,2	0,26	10,41	0,01	0,14	26,78	39,79	28,35	0,89
271,31	Котлета с мясом	50	4,89	7,52	9,29	122	0,03	1,29		0,15	10,67	16,46	5,31	0,38
348,12	Соус томатный	20	0,17	0,74	1,34	12,7	0,07	0,6	0,01	0,02	1,41	1,1	0,9	0,03
166,12	Каша пшеничная с овощами	110	5,1	4,1	28,3	120,4	0,09	1,1	3,81	2,35	19,96	105,81	25,95	0,9
376,12	Компот из сухофруктов	150	0,26	0,07	20,01	81,7	0,01	0,32	0,37	0,08	15,56	10,15	9,53	0,32
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		560	15,18	15,12	90,01	#VALUE!	0,53	17,73	4,2	3	92,66	203,11	85,74	3,47
Полдник														
590,23	Печенье "Мария" (галеты)	30	2,55	1,5	22,2	114								
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	170			16,89	105,3					8,24		1,79	0,03
Итого за Полдник		200	2,55	1,5	39,09	#VALUE!					8,24		1,79	0,03
Ужин														
38,04	Горошек зеленый	40	1,24		2,6	15,4	0,05	4		0,08	8	24,8	8,4	0,28
143,22	Омлет с картофелем	130	9,74	11,13	10,04	179,3	0,34	10,78	0,21	0,55	35,85	59,79	41,31	2,09
300,39	Чай фруктовый	180	0,54	0,36	6,66	43,7		0,54	0,45	0,01	13,4	7,91	6,17	0,86
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		400	15,32	12,09	43,15	#VALUE!	0,45	15,32	0,66	1,19	67,25	125	62,88	3,78
Итого за день			43,77	36,95	230,9	#VALUE!	1,48	46,46	4,91	5,22	433,6	611,73	225,8	9,04

Итого за период		474,4	438,08	2261,71	#VALUE!	16,93	615,6	45,91	74,78	521,2	6854,6	2462,84	104,85
Среднее значение за период		47,4	43,8	226,2	#VALUE!	1,7	61,6	4,6	7,5	52,1	685,5	246,3	10,5

Составил _____ ХусаиноваЕВ

Утвердил _____

М.П.

