

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сад Октябрь 2022г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 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 (хлеб) 10/20	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
260,22	Каша молочная "Сборная" 180г	180	5,72	9,36	23,16	158,7	0,45	0,9	0,04	0,32	118,33	132,79	38,14	0,9
379,17	Цикорий с молоком	190	3,04	2,38	15,12	101,6	0,03	0,95	0,12	0,2	123,39	106,24	27,9	0,82
Итого за Завтрак		400	10,3	11,92	53,96	331,1	0,5	1,9	0,16	0,74	247,12	252,93	69,54	2,07
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
9,08	Салат из моркови с сахаром	50	0,61	5,05	5,76	48,3	0,03	2,33		0,19	18,13	26,7	18	0,38
42,08	Рассольник ленинградский + огурцы	180	1,15	3,69	13,82	96	0,08	12,06		0,19	23,67	52,67	39,18	0,73
45,21	Гречаники "Гулливвер" из филе птицы	70	10,29	5,31	18,03	232,5	0,2	1,51	0,05	0,13	19	142,79	38,09	2,45
336,12	Капуста тушеная	130	2,26	9,78	14,44	94,2	0,05	91,65	4,47	0,19	79,42	53,99	27,59	1,08
116,1	Отвар шиповника с сахаром	180	0,61	0,23	0,01	51,1	0,02	0,2	0,59	0,13	23,09	16,2	14,85	0,5
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		650	18,67	25,65	71,82	622	0,44	107,76	5,11	1,05	172,39	305,35	147,81	5,85
Полдник														
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	4,57	23,4	164,2	0,01	27,33	0,03	0,1	29,33	37,77	4,65	0,23
392,12	Чай с сахаром	200			11,11	44,5		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
Итого за Полдник		250	7,09	4,57	34,51	208,7	0,01	27,44	0,59	0,1	44,05	46,93	11,54	1,17
Ужин														
333,04	Макароны с сыром	200	14,13	12,11	42,17	326,2	0,6	0,21	0,07	11,28	156,48	139,73	18,59	1,35
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	91,9	0,03	1,11	0,58	0,2	130,22	99,16	19,89	1,04
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	22,37	16,88	82,58	555,6	0,69	1,32	0,65	12,03	296,7	271,39	45,48	2,94
Итого за день			56,53	59,15	252,87	1764,2	1,66	142,42	6,51	13,92	780,26	894,6	284,37	12,23

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад Октябрь 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 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														
380,13	Бутерброд с маслом (хлеб) 5/30	5/30	2,31	3,87	14,75	103,5	0,38		0,02	0,36	7,2	20,45	4,35	0,34
185,22	Каша молочная пшенная 180/3 (д.с)	180/3	5,3	6,36	24,14	167,6	0,33	0,91	0,03	0,26	120,49	134,11	31,8	0,72
7,01	Сыр (порция)	10	2,41	2,95	0,03	36,3		0,16	0,03	0,03	100	54	4,5	0,06
382,17	Какао с молоком..	180	3,48	2,79	22,32	130,4	0,03	0,9	0,13	0,19	117,42	104,58	28,89	0,94
Итого за Завтрак		408	13,5	15,97	61,24	437,8	0,74	1,97	0,21	0,84	345,11	313,14	69,54	2,06
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
139,22	Салат "Принцесса на горошине"	50	5,19	5,87	2,51	82,5	0,04	1,75	0,09	0,22	7,44	15,73	7,39	0,89
63,12	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,4	3,67	7,68	70,7	0,05	27,48	1,08	0,13	37,38	34,75	24,98	0,6
492,22	Плов из филе птицы (240 гр) без томата	150	13,64	12,38	32,63	360,3	0,09	2,61	0,03	0,25	27,1	86,09	41,65	1,36
376,12	Компот из кураги и изюма	180	0,56	0,06	12,01	63,2	0,02	0,53	0,01	0,41	25,27	18,72	12,26	0,45
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		600	24,54	23,57	74,59	676,6	0,26	32,38	1,21	1,23	106,27	168,29	96,38	4,01
Полдник														
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			35,97	133,9					9,68		2,11	0,03
Итого за Полдник		245	3,38	6,89	70,17	299,3					9,68		2,11	0,03
Ужин														
43,06	Суп молочный с гречкой	200	7,21	10,31	18,04	140,7	0,24	1,4	0,04	0,4	175,21	168,25	48,4	1,09
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	12,55	12,58	57,54	335,7	0,3	1,5	0,54	0,95	199,26	208,99	61,8	2,48
Итого за день			54,07	59,14	273,54	1796,2	1,32	39,85	1,96	3,02	680,32	708,42	239,83	8,78

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад Октябрь 2022г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 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 (хлеб) 10/20	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8	0,02	0,05		0,22	5,4	13,9	3,5	0,35
185,03	Каша молочная рисовая (жидкая) 180/3	180/3	4,24	2,76	18,1	128,2	0,25	0,96	0,03	0,28	122,17	114,35	23,28	0,31
394,12	Чай с молоком	190	2,76	2,38	15,12	87,3	0,03	1,06	0,55	0,19	123,71	94,2	18,89	0,99
Итого за Завтрак		403	8,54	5,32	48,9	286,3	0,3	2,07	0,58	0,69	251,28	222,45	45,67	1,65
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,9	5	5,2	69,4	0,02	30,03	1,5	0,05	29,69	16,63	8,36	0,35
86,12	Суп лапша домашняя	180	2,14	5,63	18,95	127,7	0,01	1,08	0,02	0,07	11,53	10,57	5,06	0,34
271,06	Котлета домашняя с соусом 70/30.	100	8,42	11,01	11,46	148,9	0,04	1,38	0,01	0,2	12,94	16,44	7,67	0,54
166,12	Каша перловая рассыпчатая с овощами	130	3,79	7,13	18,15	162,6	0,28	0,95	0,01	0,49	29,72	133,93	22,78	0,85
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	98	0,01	0,38	0,45	0,1	20,57	12,18	11,87	0,38
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		680	19,31	30,44	97,53	706,5	0,42	33,83	1,99	1,13	113,53	202,75	65,84	3,17
Полдник														
421,17	Сдоба обыкновенная	75	5,84	11,6	30,12	224,1				0,03	15,2	7,34	3,77	0,15
393,12	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	10,21	41,2		2,9	0,5	0,01	16,05	9,78	7,04	0,89
Итого за Полдник		262	5,91	11,61	40,33	265,3		2,9	0,5	0,04	31,25	17,12	10,81	1,04
Ужин														
210,05	Гуляш из филе кур	70	8,59	6,99	2,58	76	0,04	2,28	0,02	0,04	15,84	7,94	12,21	0,71
129,08	Гороховое пюре	130	8,91	5,05	28,89	178,4	0,89		1,32	0,35	69,68	148,7	58,95	4,59
392,12	Чай с сахаром	200			11,11	44,5		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	22,84	14,31	67,08	436,4	0,99	2,39	1,9	0,94	110,24	198,3	85,05	6,79
Итого за день			56,7	61,81	263,84	1741,3	1,73	45,19	4,97	2,8	526,3	658,62	217,37	12,85

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад Октябрь 2022г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 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														
380,21	Бутерброд с маслом (хлеб) 5/20	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	180/3	4,45	4,69	25,35	181,4	0,27	0,9	0,03	0,53	117,62	100,61	17,36	0,34
395,12	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	2,5	17,73	106,4	0,12	9,89	0,02	0,2	125,62	90	15,2	0,13
Итого за Завтрак		408	9,23	10,98	52,93	367,8	0,76	10,79	0,07	0,98	248,44	204,56	35,51	0,7
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
1 122,2	Салат "Столичный" без курицы	50	3,49	4,29	2,84	75,3	0,04	3,25	0,08	0,19	10,25	15,28	11,63	0,83
81,12	Суп картофельный с бобовыми	180	7	3,91	20,31	165,6	0,18	8,37	0,29	0,18	33,37	63,9	39,64	1,5
551,04	Гренки из рж- пш хлеба	15	0,61	0,17	15,27	63	0,05	0,01			6		8,63	0,58
202,08	Тефтели из говядины с рисом (Ежики)	70	14,34	15,02	17,62	170,6	0,02	2,38	0,01	0,06	14,14	23,49	7,36	0,36
321,12	Картофельное пюре	130	2,84	3,93	22,93	138,4	0,46	22,44	0,03	0,29	41,64	84,79	67,76	1,07
372,12	Компот из свежих яблок	180	0,14		17,57	70,8	0,01	3,68		0,07	13,01	3,97	4,8	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		665	32,17	28,91	116,3	783,6	0,82	40,14	0,41	1,01	127,49	204,43	149,92	5,89
Полдник														
368,12	Яблоко д.с	100	0,4	0,4	13,81	55	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
590,13	Печенье сахарное	34	2,38	6,46	24,5	163,2	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
392,12	Чай с сахаром	150			8,33	33,3		0,08	0,42		11,04	6,87	5,17	0,71
Итого за Полдник		284	2,78	6,86	46,64	251,5	0,06	10,08	4,16	1,39	36,9	48,47	20,97	3,62
Ужин														
93,12	Суп молочный с вермишелью (д.с)	200	5,83	7,16	8,35	138,3	0,21	1,4	0,04	0,29	174,99	126,53	22,86	0,41
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5		0,1	0,5		14,05	8,24	6,4	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	11,17	9,43	47,85	333,3	0,27	1,5	0,54	0,84	199,04	167,27	36,26	1,8
Итого за день			55,45	56,31	273,72	1783	1,93	66,51	5,18	4,22	631,87	642,73	252,66	12,21

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад Октябрь 2022г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 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	Бутиерброд с повидлом (хлеб) 10/20	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" 180/3	180/3	5,15	5,92	24,5	160,9	0,3	0,9	0,03	0,28	118,05	130,24	30,24	0,6
382,17	Какао с молоком..	190	3,68	2,95	23,56	137,6	0,03	0,95	0,13	0,2	123,95	110,39	30,5	0,99
Итого за Завтрак		403	10,37	9,05	63,74	369,3	0,35	1,9	0,16	0,7	247,4	254,53	64,24	1,94
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
59,17	Салат из моркови с яблоками	50	0,54	5,04	5,04	62,6	0,03	3,13		0,18	17,67	23,13	15,71	0,59
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1,45	6,37	8,06	56,2	0,04	16,97	0,43	0,14	36,04	37,22	24,14	0,86
308,22	Фрикадельки из птицы с соусом	80	5,01	2,75	4,81	70,2	0,15	0,9	0,04	0,15	12,3	92,85	13,27	1,38
166,12	Гречка рассыпчатая с овощами	130	3,67	7,08	24,54	171,9	0,49	2,6	0,02	0,41	24,08	136,96	88,04	2,89
376,12	Компот из кураги и изюма	180	0,56	0,06	12,01	63,2	0,02	0,53	0,01	0,41	25,27	18,72	12,26	0,45
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		660	14,98	22,89	74,22	524	0,79	24,14	0,5	1,51	124,44	321,88	163,52	6,88
Полдник														
312,22	Булочка Домашняя	100	5,78	12	46,7	312,4			0,04	0,06	5,24	2,38	1,74	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		250	10,13	15,75	53,9	392,3	0,04	1,5	0,07	0,36	185,24	137,38	22,74	0,49
Ужин														
161,08	Котлета из минтая	70	10,4	8,34	6,39	88,4	0,06		0,01	0,84	10,69	10,55	34,76	0,75
166,12	Каша пшеничная рассыпчатая с овощами	130	5,14	4,52	24,57	146,5	0,41	1,04	4,52	2,8	23,82	124,36	30,44	1,06
294,08	Чай с лимоном 200/5	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		455	20,93	15,14	70,61	433,2	0,53	3,14	5,03	4,2	60,76	176,75	79,2	3,26
Итого за день			56,51	62,96	272,47	1765,6	1,73	34,68	5,76	6,77	637,84	908,54	339,7	12,77

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад Октябрь 2022г.

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 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 (хлеб) 5/20	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
168,12	Каша молочная гречневая 180/3	180/3	4,06	6,21	22,35	156,5	0,37	0,9	0,03	0,44	119,23	171,38	73,35	2,14
395,12	Кофейный напиток с молоком д.с)	200	3,23	2,5	17,73	106,4	0,12	9,89	0,02	0,2	125,62	90	15,2	0,13
Итого за Завтрак		408	8,84	12,5	49,93	342,9	0,86	10,79	0,07	0,89	250,05	275,33	91,5	2,5
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
35,22	Салат "Бурячок"	50	0,96	4,19	5,25	62,5	0,02	4,66		0,06	19,4	20,4	9,19	0,69
82,12	Суп картофельный с вермишелью	180	1,22	3,79	9,14	95,4	0,08	11,88		0,14	23,24	40,81	37,87	0,77
271,07	Шницель домашний с соусом	80	9,98	8,89	8,5	133	0,02	1,4		0,11	8,55	10,1	4,63	0,29
129,08	Гороховое пюре	130	8,91	5,05	28,89	178,4	0,89		1,32	0,35	69,68	148,7	58,95	4,59
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	98	0,01	0,38	0,45	0,1	20,57	12,18	11,87	0,38
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		660	25,13	23,59	95,55	667,2	1,08	18,33	1,77	0,98	150,52	245,19	132,61	7,43
Полдник														
565,13	Булочка Дорожная	75	4,07	9,69	43,02	230,7	0,11		0,03	0,05	3,99	1,68	1,05	0,18
393,12	Чай с лимоном	180/7	0,07	0,01	10,21	41,2		2,9	0,5	0,01	16,05	9,78	7,04	0,89
Итого за Полдник		262	4,14	9,7	53,23	271,9	0,11	2,9	0,53	0,06	20,04	11,46	8,09	1,07
Ужин														
210,05	Гуляш из филе кур	70	8,59	6,99	2,58	76	0,04	2,28	0,02	0,04	15,84	7,94	12,21	0,71
5,15	Перловка с овощами	130	3,39	7,4	24,09	206,8	0,06	1,86		0,52	33,71	150,31	25,1	1
392,12	Чай с сахаром	200			11,11	44,5		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	17,32	16,66	62,28	464,8	0,16	4,25	0,58	1,11	74,27	199,91	51,2	3,2
Итого за день			55,53	62,58	270,95	1793,6	2,23	40,27	2,95	3,04	514,88	749,89	293,4	14,4

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад Октябрь 2022г.

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 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 (хлеб) 10/20	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 180/3 (д.с)	180/3	5,3	6,36	24,14	167,6	0,33	0,91	0,03	0,26	120,49	134,11	31,8	0,72
382,17	Какао с молоком..	200	3,87	3,1	24,8	144,8	0,03	1	0,14	0,21	130,47	116,2	32,1	1,04
Итого за Завтрак		413	10,71	9,64	64,62	383,2	0,38	1,96	0,17	0,69	256,36	264,21	67,4	2,11
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
1,22	Салат овощной с яйцом	50	1,25	7,24	2,55	44,7	0,04	3	0,06	0,18	12,17	18,33	13,03	0,75
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1,45	6,37	8,06	56,2	0,04	16,97	0,43	0,14	36,04	37,22	24,14	0,86
492,22	Плов из филе птицы (240 гр) без томата	150	13,64	12,38	32,63	360,3	0,09	2,61	0,03	0,25	27,1	86,09	41,65	1,36
116,1	Отвар шиповника с сахаром	180	0,61	0,23	0,01	51,1	0,02	0,2	0,59	0,13	23,09	16,2	14,85	0,5
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		600	20,7	27,81	63,01	612,2	0,25	22,79	1,11	0,92	107,48	170,84	103,77	4,18
Полдник														
589,21	Пряник	45	3,38	6,89	34,2	165,4								
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	205			20,36	127					9,93		2,16	0,03
Итого за Полдник		250	3,38	6,89	54,56	292,4					9,93		2,16	0,03
Ужин														
333,04	Макароны с сыром	200	14,13	12,11	42,17	326,2	0,6	0,21	0,07	11,28	156,48	139,73	18,59	1,35
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	91,9	0,03	1,11	0,58	0,2	130,22	99,16	19,89	1,04
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	22,37	16,88	82,58	555,6	0,69	1,32	0,65	12,03	296,7	271,39	45,48	2,94
Итого за день			57,26	61,35	274,77	1890,2	1,34	30,07	1,93	13,64	690,47	724,44	228,81	9,46

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад Октябрь 2022г.

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 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	Бутиерброд с маслом (хлеб) 5/20	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
185,12	Каша молочная манная (жидкая) 180/3	180/3	4,82	8,69	37,3	180,7	0,26	0,95	0,03	0,48	123,71	102,14	17,43	0,31
379,17	Цикорий с молоком	200	3,2	2,5	15,91	107	0,03	1	0,12	0,21	129,89	111,83	29,37	0,87
Итого за Завтрак		408	9,57	14,98	63,06	367,7	0,66	1,95	0,17	0,94	258,8	227,92	49,75	1,41
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
4,08	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,9	5	5,2	69,4	0,02	30,03	1,5	0,05	29,69	16,63	8,36	0,35
80,12	Суп картофельный с рисом	180	1,62	1,94	14,42	91,9	0,07	11,88		0,15	22,16	46,21	38,52	0,68
204,22	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	70	6,28	5,33	5,97	97,1	0,12	1,08	0,01	0,09	12,1	9,03	3	0,2
221,07	Каша пшеничная (рассыпчатая)	130	6,48	4,89	36,04	214,1	0,1		5,1	3,06	21,03	128,27	26,62	1,05
376,12	Компот из кураги и изюма	180	0,56	0,06	12,01	63,2	0,02	0,53	0,01	0,41	25,27	18,72	12,26	0,45
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		650	19,59	18,81	93,4	635,6	0,39	43,53	6,62	3,98	119,33	231,86	98,86	3,44
Полдник														
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
590,13	Печенье сахарное	34	2,38	6,46	24,5	163,2	0,03		3,74	1,19	9,86	30,6	6,8	0,71
300,08	Чай с сахаром	150			11,25	45		0,08	0,38		10,69	6,18	4,8	0,65
Итого за Полдник		284	2,78	6,86	49,56	263,2	0,06	10,08	4,12	1,39	36,55	47,78	20,6	3,56
Ужин														
391,04	Шницель рыбный натуральный	70	10,96	10,63	5,39	162,5	0,07	1,68	0,01	0,74	11,51	11	39,94	0,91
321,12	Картофельное пюре	130	2,84	3,93	22,93	138,4	0,46	22,44	0,03	0,29	41,64	84,79	67,76	1,07
392,12	Чай с вареньем	200	0,1		5,57	80,7		0,11	0,56		14,61	9,16	6,89	0,93
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	19,24	16,83	58,39	519,1	0,59	24,23	0,6	1,58	77,76	137,45	121,59	3,46
Итого за день			51,28	57,61	274,41	1832,4	1,72	83,79	11,51	7,89	512,44	663,01	300,8	12,07

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад Октябрь 2022г.

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 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 (хлеб) 10/20	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" 180/3	180/3	5,15	5,92	24,5	160,9	0,3	0,9	0,03	0,28	118,05	130,24	30,24	0,6
394,12	Чай с молоком	190	2,76	2,38	15,12	87,3	0,03	1,06	0,55	0,19	123,71	94,2	18,89	0,99
Итого за Завтрак		403	9,45	8,48	55,3	319	0,35	2,01	0,58	0,69	247,16	238,34	52,63	1,94
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
33,22	Салат из отварной свеклы	50	1,31	3	5,13	50,7	0,01	4,75		0,05	23,1	21,55	10,78	0,71
130,02	Суп картофельный с гречневой крупой	180	2,78	2,59	12,72	75,1	0,08	10,32		0,17	21,58	51,92	43,22	0,92
209,22	Биточки припущенные из птицы	70	14,79	10,66	6,89	142,8	0,06	0,99	0,02	0,14	16,4	9,73	11,68	0,83
205,12	Макароньы отварные	130	5,46	3,74	36,7	202,3	0,4		0,02	7,44	20,05	45,79	8,61	0,88
372,12	Компот из свежих яблок	180	0,14		17,57	70,8	0,01	3,68		0,07	13,01	3,97	4,8	0,84
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		650	28,23	21,58	98,77	641,6	0,62	19,75	0,04	8,09	103,22	145,96	89,19	4,89
Полдник														
4 618,2	Печенье Овсяное	56	3,13	11,02	0,03	245,9	0,14		2,32		8,99	30,16	8,12	0,62
274,08	Кисель из к/ц плодового или ягодного	200			19,87	123,9					9,69		2,11	0,03
Итого за Полдник		256	3,13	11,02	19,9	369,8	0,14		2,32		18,68	30,16	10,23	0,65
Ужин														
754,1	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	4,76	13,17	24,97	202,4	0,14	55,98	2,02	0,43	86,79	110,53	69,2	1,53
294,08	Чай с лимоном 200/5	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8		2,1	0,5	0,01	16,25	9,34	7	0,9
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		455	10,15	15,45	64,62	400,7	0,2	58,08	2,52	0,99	113,04	152,37	83,2	2,98
Итого за день			51,06	56,66	248,59	1777,9	1,33	83,84	5,46	9,77	502,1	584,83	245,25	10,66

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад Октябрь 2022г.

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 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														
380,21	Бутерброд с маслом (хлеб) 5/20	5/20	1,55	3,79	9,85	80	0,37		0,02	0,25	5,2	13,95	2,95	0,23
185,22	Каша молочная Геркулес 180/3 жидкая	180/3	2,27	5,75	23,59	147,1	0,34	0,9	0,03	0,55	124,43	153,96	41,82	0,91
395,12	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	2,5	17,73	106,4	0,12	9,89	0,02	0,2	125,62	90	15,2	0,13
Итого за Завтрак		408	7,05	12,04	51,17	333,5	0,83	10,79	0,07	1	255,25	257,91	59,97	1,27
Завтрак2														
399,12	Сок фруктовый	100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Итого за Завтрак2		100	0,1	0,13	10	46,8	0,02	4			20	18	10	0,2
Обед														
1 122,2	Салат "Столичный" без курицы	50	3,49	4,29	2,84	75,3	0,04	3,25	0,08	0,19	10,25	15,28	11,63	0,83
154,13	Суп крестьянский с крупой	180	1,89	3,17	7,29	73,9	0,06	17,64	0,65	0,11	30,07	43,13	25,37	0,63
260,07	Гуляш из свинины	70	5,59	7,2	2,63	126,8	0,22	1,65		0,23	10,85	73,88	12,7	0,87
316,12	Рис припущенный	130	3,77	2,9	25,07	149,3	0,36		0,02	0,21	13,88	72,04	24,77	0,51
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	98	0,01	0,38	0,45	0,1	20,57	12,18	11,87	0,38
108,13	Хлеб пшеничный.	20	2,13	0,91	9,8	55	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,62	0,68	9,96	44,9	0,04	0,01			5,08		7,3	0,49
Итого за Обед		650	18,8	19,23	81,6	623,2	0,75	22,93	1,2	1,06	94,7	229,51	96,44	3,93
Полдник														
315,08	Булочка Российская	100	8,98	9,24	0,64	306,9	0,7		28,04	2,16	26,5	90,5	14,4	1,28
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		250	13,33	12,99	7,84	386,8	0,74	1,5	28,07	2,46	206,5	225,5	35,4	1,43
Ужин														
4,08	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,03	5,12	68,8	0,02	25,48	1,26	0,06	27,2	16,9	8,98	0,34
143,22	Омлет с картофелем	150	11,24	12,66	57,56	213,6	0,39	12,44	0,24	0,63	41,37	68,99	47,67	2,41
392,12	Чай с сахаром	200			11,11	44,5		0,11	0,56		14,72	9,16	6,89	0,94
108,13	Хлеб пшеничный.	50	5,34	2,27	24,5	137,5	0,06			0,55	10	32,5	7	0,55
Итого за Ужин		450	17,4	18,96	98,29	464,4	0,47	38,03	2,06	1,24	93,29	127,55	70,54	4,24
Итого за день			56,68	63,35	248,9	1854,7	2,81	77,25	31,4	5,76	669,74	858,47	272,35	11,07

Итого за период		553,07	600,92	2654,1	17999,1	17,8	643,87	77,63	70,83	146,27	393,5	2674,54	116,5
Среднее значение за период		55,3	60,1	265,4	1799,9	1,8	64,4	7,8	7,1	614,6	739,4	267,5	11,7

Составил _____ ВедяеваТВ

М.П.

Утвердил _____