

Согласованно
Юго-Восточный территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Оренбургской области

Запрещённых блюд нет.

Утверждено
Руководитель Отдела Образования
Администрации Ясненского городского округа



2020 год

Запрещённых блюд нет.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 (дней)
3-7 лет осенний-зимний период
(детские сады)
С 10,5 часовым пребыванием

1 неделя

1 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные		
<i>Завтрак 1</i>			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe
Суп молочный с макар.изд	103	200	6	3.8	24.2	156	0.066	2	3.4	0	17.8	9.4	1.6
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	104.4	0.018	0	70	0	30.6	40.5	0
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	1	2	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	0.06
<i>Завтрак 2</i>													
Сок фруктовый		100	1.5	0.1	10	46	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		526											
<i>Обед</i>													
Салат из зелёного горошка	84	60	0.08	3.12	3.76	25.1	6.6	0.4	0	12.88	24.58	12.54	0.8
Щи со св.капустой	6	10/250	1.75	4.88	8.48	84.75	0.06	18.47	0	0	43.3	47.6	0.8
Плов из отварной курицы	113	210	14.3	2.7	30.69	242	0.06	1.01	48	0	45.1	199.3	2.19
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	9.94	45.2	0	0	0	0	4.7	9.33	0
ИТОГО		760											
<i>Уплотнённый полдник</i>													
Вареники с отварным карт	114	180	7.38	7.66	46.6	296.31	0.046	0.2	7	0	9.5	20	5.4
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0.4
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
Фрукт		100	1.5	0.5	21	95	0.04	10	0	0	8	0.6	0.6
ИТОГО		510	45.45	36.8	235.68	1446.1	7.05	32.438	213.8	14.09	347.83	408.7	12.75

2 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак 1													
Каша геркулесовая молочная	38	200	18.55	2.68	31.17	261.3	0.013	0	146.6	0	233.2	139.4	1.506
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	104.4	0.018	0	70	0	30.6	40.5	0
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	1	2	0
Сыр порционный	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	0.06
Завтрак 2													
Сок фруктовый		100			10	46	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		526											
Обед													
Винегрет овощной	69	60	0.08	1.07	5.06	24.98	0.04	6.15	0	0	13.92	26.98	0.86
Суп "Шурпа" на курином бульоне	116	250	10.32	10.96	1.05	248.39	0.05	0.74	236.25	0	38.16	66.65	0.16
Тефтели из печени и риса с овощами	96	80	14.18	34.6	35.95	161.2	0.168	6.72	18.24	0	16.32	39.73	3.52
Макаронные изделия отваренные	41	150	6.58	5.06	34.644	198.58	0.07	0	1.5	0	5.81	44.6	0.133
Компот из с/ф	31	150	0.03	0	18.57	70.65	0.01	0.81	0	0	4.8	2.7	0.14
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
ИТОГО		760											
Уплотнённый полдник													
Салат из белокочанной капусты	116	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	12	0	224.2	16.57	0.03
Омлет натуральный	42	85	18.99	28.32	3.51	345.9	0.13	0.33	4.53	0	114.2	165.4	2.5
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0.4
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
Фрукт		100			21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	0.6
ИТОГО		475	82.48	99.78	228.69	1911.18	0.709	44.47	574.52	1.21	966.06	766.3	10.619

3 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe
Завтрак 1													
Каша дружба молочная	32	200	9.43	6.1	19.55	161.64	0.03	21.09	233.87	0	190.17	156.1	2.93
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	1	2	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	0.06
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	104.4	0.018	0	70	0	30.6	40.5	0
Завтрак 2													
Сок фруктовый		100	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		526											
Обед													
Салат из белокачанной капусты	58	60	0.84	3.02	5.4	52.44	19.4	0	0	22.4	16.58	9.1	0.3
Суп-лапша домашняя	118	250	11.44	11.96	13.98	128.93	0.11	8.25	108	0	24.6	66.65	1.09
Котлета рыбная с соусом	119	80	5.92	5.06	9.59	143.75	0.08	1.03	26.25	0	19.64	21.02	0.74
Каша перловая	120	150	6.33	5.69	19.7	259.17	0.07	0	25.2	0	116.1	44.6	2.1
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
ИТОГО		810											
Уплотнённый полдник													
Картофель тушённый с овс	121	200	2.75	13.2	17.33	299.2	0.08	10.4	37.2	0	28.68	74.16	1.18
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0.4
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
Фрукт		100	0	0	21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	0.6
ИТОГО		530	49.65	59.07	203.64	1687.07	19.988	51.128	585.92	23.61	717.62	639.4	10.3

5 день

5 день													
Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe
Завтрак 1													
Суп молочный гречневый	103	200	5.2	5.6	17.4	136.4	0.03	31.06	266	0	110.1	97.07	2
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	75	0	0	59	0	1	2	0
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	104.4	0.018	0	70	0	30.6	40.5	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	0.06
Завтрак 2													
Сок фруктовый		100	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		526											
Обед													
Салат "Рубин"(свёкла, солёный огурец)	161	60	0.04	0.06	2.6	22	6.2	50	0	17	50	2.2	0.1
Суп " Волна" на курином бульоне	122	250	4.35	11.69	24.24	125.86	0.11	8.25	169	0	24.6	66.65	1.09
Эчпочмачки из мяса курицы	123	135	6.36	13.03	32.7	488.71	0.08	0.12	23	0	200.25	133.1	1.2
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
ИТОГО		715											
Уплотнённый полдник													
Суп с рыбными консервам	7	250	8.61	8.4	24.34	251	0.1	9.11	15	0	45.3	176.5	1.26
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0.4
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
ИТОГО		480	37.5	52.82	198.37	1570.91	6.698	98.898	628.4	18.21	672.1	594.8	7.01

2 неделя 6 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe
Завтрак 1													
Каша манная молочная	39	200	9.41	9.68	30.38	245.16	0.016	7.04	36.72	0	144.13	117	1.64
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	0
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	37.5	0	0	59	0	1	2	0
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	87	0.018	0	70	0	30.6	40.5	0
Сыр порционными	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	0.06
Завтрак 2													
Сок фруктовый		100		0	10	46	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		526											
Обед													
Салат из моркови с яблоками	83	60	0.11	0.108	5.172	24.24	3.75	0	0	14.57	26.4	18.45	0.65
Суп гороховый	11	250	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	2.19	320	0	37.56	87.18	2.03
Голоубцы ленивые	21	30/160	11.02	15.67	18.29	269.33	0.09	12.9	63.72	0	45.25	23.88	1.42
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
ИТОГО		740											
Уплотняющий полдник													
Винегрет овощной	69	60	0.82	3.71	5.06	56.88	0.04	6.15	0	0	13.92	26.98	0.51
Блинчики со сгущённым м	99	60	3.05	6.15	13	116.25	0.1	0.2	4.45	0	40.6	4.3	1.65
Фрукт		100	0	0.5	21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	0.6
Кисель из свежих плодов	126	200	0.14	0.04	27.5	110.8	0.01	1.83	0	0	13.98	9.06	0.14
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
ИТОГО		450	42.78	55.178	219.82	1516.45	4.454	40.668	580.29	15.78	637.69	554.8	9.6

7 день

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)				Энергетич еская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные		
			Б	Ж	У			В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe
Завтрак 1														
Суп рисовый молочный	103	200	5.2	8.9	17.4	250.6	0.03	0.4	300	0	110.1	97.07	3.3	
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	47	14	0	
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	37.5	0	0	59	0	1	2	0	
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	0.06	
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	87	0.018	0	70	0	30.6	40.5	0	
Завтрак 2														
Сок фруктовый		100		0	10	46	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО		526												
Обед														
	194													
Салат из свёклы с сыром		60	0.43	1.83	2.51	28.17	2.85	0	0	10.55	12.29	6.27	0.4	
Рассольник со сметаной	65	250	6.125	9.06	17.81	167.5	0.08	16.88	5.31	0	5.63	112.5	0.2	
Картофельная запеканка с	56	190	8.93	13.2	17.33	268.68	0.08	10.4	37.2	0	28.68	74.16	1.18	
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0.19	
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	0.71	
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0	
ИТОГО		770												
Уплотнённый полдник														
Салат из моркови с зел.гор	49	60	1.79	3.11	3.75	50.16	0.07	6.6	0.41	0	12.87	35.97	0.48	
Пирожок с капустой и яйцом	124	150	7.48	12.8	25.95	291.36	0.17	25.6	10.2	0	81.11	36.84	1.21	
Чай с лимоном	51	200	0.4	0	21.2	82.2	0	0	0	0	1.4	0	0	
Фрукт		100			21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	0.6	
ИТОГО		510	41.575	62.76	203.96	1652.51	3.498	70.238	508.52	11.76	520.93	621.3	8.33	
8 день														

[illegible]

Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe
<i>Завтрак1</i>													
Каша рисовая молочная	34	200	6.24	6.1	19.7	158.64	0.08	0.109	36.72	0	192.17	156.1	0.3
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	87	0.018	0	70	0	30.6	40.5	0
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	7	14	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	0.06
<i>Завтрак2</i>													
Сок фруктовый		100	0	0	10	46	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		516											
<i>Обед</i>													
Салат из моркови и зел.горошка	49	60	1.79	3.11	3.75	50.16	6.6	0.41	0	12.87	35.97	12.48	0.48
Солянка сборная	10	150	6.89	6.09	9.2	145.71	0.05	0.842	90	0	178.8	6.52	0.12
Рыба тушёная с овощами	14	75	4.27	4.85	6.53	150	0.1	0.035	100	0	52.11	238.5	0.96
Картофельное пюре	46	150	3.65	3.9	26.93	156.33	0.16	2.18	30.6	0	44.37	103.9	0.121
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
ИТОГО		705											
<i>Уплотнённый полдник</i>													
Суп мол. геркулесовый	103	200	9.2	10.53	23.2	250.6	0.03	0.53	0.04	0	110.1	97.07	0.13
Чай с сахаром	91	200	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0.4
Выпечка		50	1.7	2.1	8.5	169.5	0.027	0	0	0	0.55	3.75	0
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
Фрукт		100	1.5	0	21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	0.6
ИТОГО		580	48.18	42.52	215.8	1630.48	7.265	14.464	353.76	14.08	894.92	884.1	4.071

10 день													
Наименование блюда	номер тех. карты	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные		
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe
<i>Завтрак 1</i>													
Каша пшеничная молочная	106	200	9.41	6.13	19.6	158	0.11	1.45	48.96	0	192	23.41	0.29
Кофейный напиток	44	180	1.26	1.6	20.16	87	0.018	0	70	0	30.6	40.5	0
Батон		30	2.28	0.27	11.91	67.8	0	0	10.5	0	7	14	0
Сыр порциями	2	6	1.4	1.77	1.65	21.84	0	0.04	15.9	0	52.8	30	0.06
Масло сливочное	1	10	0	8.2	0.1	37.5	0	0	59	0	1	2	0
<i>Завтрак 2</i>													
Сок фруктовый		100		0	10	46	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		526											
<i>Обед</i>													
Пкра свекольная	50	60	0.84	1.56	6.42	43.32	5.76	20.1	0	2.04	1.56	3.36	3.84
Суп картофельный с клёцк	107	250	2.69	2.84	17.14	104.75	0.11	8.25	0	0	24.6	66.65	1.09
Печень по страгановски	19												
		50	7.43	7.8	7.1	162.31	0.036	25.61	58.4	0	20.4	24.12	5.1
Макаронные изделия отвар	41	150	6.58	5.06	26.37	198.58	0.07	0	15	0	58.1	44.6	0.133
Компот из сухофруктов	31	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	0.108	0	0	6.4	3.6	0.19
Хлеб ржаной		50	4.72	1.84	2.35	19.3	0.15	0.21	0	1.21	4.05	10.5	0.71
Хлеб пшеничный		20	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
ИТОГО		780											
<i>Уплотнённый полдник</i>													
Овощное рагу	26	180	2.75	13.2	17.33	199.2	0.08	10.4	288	0	28.68	74.16	2.64
Чай с лимоном	51	200	0.4	0	21.2	82.2	0	0	0	0	1.4	0	0
Хлеб пшеничный		30	1.52	0.18	6.08	45.2	0	0	0	0	47	9.33	0
Фрукт		100	1.5	0	21	95	0.04	10	0	0	80	148.6	0.6
ИТОГО		510	44.34	50.63	219.25	1507.4	6.384	76.168	565.76	3.25	602.59	504.2	14.653

	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные (мг)			
	Б	Ж	У	B ₁	С	Ккал.	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	665	634	2600	80	641	16633	2206	14.55	5131	8250	2402	178