

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 Ю.В.Тихонова  
 \_\_\_\_\_ 2021

## Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием

Прием пищи	наименование блюда	Выход д блюдо	Пищевые вещества(г)			энерг етиче ская ценн остьк кал	Вит С	Выхо д блюдо	Пищевые вещества(г)			энерг ценнос ть ккал	вита м с	№ рецеп туры Технол огич.ка рты)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
	<b>ДЕНЬ 1</b>													
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	160	5.33	8.8	18.11 .21	173.1	0.72	180	01.0 6.21	11	22.64	216.4	0.81	
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	150	3.4	3.78	16.13	109.0	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.3	1.3	23.0	112		
<b>2 Завтр</b>	<b>Сок</b>	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	
<b>Обед</b>	<b>Салат из моркови</b>	40	0.65	0.04	12.18	53.1	2.2	60	0.77	0.05	13.28	54.27	2.5	
	<b>Борщ на кур/ б со</b>	160	2.46	1.39	4.34	51.98	7.98	200	01.0	1.74	5.42	64.98	9.98	

	сметаной								3.42					
	Плов из отварной курицы	160	18.7	14.25	20.79	291.2	1.37	200	20.0	16.28	26.22	332.6	1.57	
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	124 с1
	хлеб	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		148 с6
Полдни	Лапша в молоке	150	7.89	9.72	31.17	248.3	0.21	180	9.1	11.2	35.97	286.5	0.24	
	чай сладкий с лимоном	150	0.95	0.31	15.82	52.04	2.4	180	01.0 1.21	0.25	19.99	62.44	2.9	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.3	1.3	23.0	89		
	Итого за 1 день		47.55	39.2	183.	1343.	26.5		55.7	47.16	258.8	1652	34.14	
	<b>ДЕНЬ 2</b>													
Завтр	Каша гречневая молочная жидкая	160	5.58	8.34	20	177.9	0.72	180	6.28	9.38	22.5	200.14	0.81	
	Какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.3 7	0.81	180	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.3	1.3	23.0	112		
	Сыр порционный	8	2.6	2.68	0	35.2	0.28	12	3.12	3.22	0	42.24	0.34	27 с6.1
2 Завтр	Сок	100	0.55	0.11	11.1	50.6	2.2	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130 сб1
Обед	Салат «Белоснежка»	40	0.60	3.64	1.3	44.6	5.8	60	0.96	5.45	1.95	66.9	8.75	33.с3
	Суп полевой на м/к б со сметаной	160	1.94	1.3	10.56	73.66	5.66	200	2.42	1.62	13.2	92.08	7.08	37 сб1
	Котлета мясная	60	8.83	3.55	3.26	75.03		70	10.3	4.14	3.81	87.54		307 с2
	картофельное пюре	110	3.26	4.68	8.04	123.9	3.14	130	3.91	5.62	9.65	148.7	3.76	56 сб1
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	124 с1

	<b>Хлеб ржаной</b>													
<b>Полдни</b>	<b>Рыба тушеная в томате под овощами</b>	130	0.06	5.4	5.59	72		150	0.7	6.3	6.02	84		274 с1
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	150	0.95	0.21	15.82	52.04	2.4	180	1.13	0.25	19.99	62.44	2.9	545 с5
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.3	1.3	23.0	112		
	<b>Итого за 2 день</b>		34.36	35.19	141.8	1045.	10.8	200	48.7	42.64	350	1415.50	18.45	
	<b>ДЕНЬ 3</b>													
<b>Завтрак</b>	<b>Каша «три богатыря» молочная</b>	160	5.30	8.9	19	174	0.7	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	
	<b>Чай сладкий с молоком</b>	150	2.34	2.43	13.28	81.96	0.49	180	2.81	2.92	15.93	98.35	0.59	134 с1
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.3	1.3	23.0	112		
<b>2 Завтр</b>	<b>Сок</b>	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130 с1
<b>Обед</b>	<b>Суп- лапша на м/к б</b>	160	3.02	1.6	12.4	90.02	9.38	200	3.78	2	15.5	112.52	11.62	36 с61
	<b>Тефтели мясные</b>	60	8.83	3.55	3.26	75.03		70	10.3	4.14	3.81	87.54		307с2
	<b>Капуста тушеная</b>	110	3.18	6.72	6.98	119.7	16.9	130	3.82	8.06	8.37	143.64	20.34	48с61
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0.78	0	20.22	80.58	0.5	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	124 с1
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		148 с 6
<b>Полдни к</b>	<b>Творожная запеканка со сгущенным молоком</b>	130 15	23.27	11.9	21.17	290.5		150 20	23.2 7	11.9	21.17	290.5		
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	150	3.4	3.78	16.11	109.1	5.52	180	4.12	4.54	19.99	62.44	2.9	545с5
	<b>Итого за 3 день</b>		54.93	39.59	150	1200	32.8		61.7	45.38	183	1342	39.7	
	<b>ДЕНЬ 4</b>													
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>	160	5.33	8.8	18.11	173.1	0.72	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	67 с1

	<b>Кофейный напиток на молоко</b>	150	3.4	01.03 .78	16.13	109.1	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	126.c1
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	2.28	0.24	14.58	66.4		147.c6
<b>2 Завтр</b>	<b>Сок</b>	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130.c1
<b>Обед</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	40	0.54	1.84	2.34	28.08	0.76	60	0.81	2.76	3.51	42.12	1.14	35.c63
	<b>Суп гороховый на мк/б с гренками</b>	160	4.58	0.38	12.9	81.5	3.41	200	5.72	0.48	16.12	101.88	4.26	35 c1
	<b>Запеканка рисовая с отварным мясом</b>	160	13.03	10.17	29.14	266.6		200	15.6	12.20	34.96	319.32		
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	122.c1
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		148.c6
<b>Полдник</b>	<b>Ватрушка с творогом</b>	70	4.97	4.01	34.64	193.1		80	6.62	5.34	46.18	256.48		
	<b>Молоко кипяченое</b>	150	6.18	6.81	29	196.2	9.93	180	7.42	8.17	34.84	235.4	11.92	127 c
	<b>Итого за4 день</b>		43.6	38.7	200	1305	18		52.9	44.95	244	1588	27.47	
	<b><i>ДЕНЬ 5</i></b>													
<b>Завтрак</b>	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	160	5.33	8.8	18.11	173.1	0.72	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	67.c1
	<b>Какао на молоке</b>	150	4.65	4.8	16.77	127.3	0.81	180	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	117.c1
	<b>Хлеб запеченный</b>	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	2.28	0.24	14.58	66.4		147.c6
	<b>С маслом и сыром</b>	08.03 .21	2.6	2.68	-0	35.2	0.28	12.03 .21	3.12	3.32	0	42.24	0.34	27.c1
<b>2 завтр</b>	<b>Сок</b>	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.21	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130.c1
<b>Обед</b>	<b>Салат из свежей капусты</b>	40	0.68	2.08	2.1	29.48	2.1	60	1.02	3.12	3.20	44.22	2.76	
	<b>Рассольник на м/б со сметаной</b>	160	2.7	1.52	9.79	75.79	5.84	200	3.38	1.9	12.24	94.74	7.3	32 c1

	<b>Жаркое по домашнему</b>	160	10.19	0.48	7.38	84.35	4.72	200	12.7	0.5	9.22	105.4	5.9	41.с1
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	200	0.94	0	24.26	96.7	0.72	122.с1
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		148.с6
<b>Полдник</b>	<b>Омлет натуральный</b>	130	9.42	10.87	3.85	149.9	0.22	150	10.2	11.78	4.17	162.41	0.23	77 с 1
	<b>Чай сладкий с лимоном</b>	150	3.4	3.78	16.11	109.1	5.52	180	4.12	4.54	19.99	62.44	2.9	545 с5
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	2.28	0.24	14.5	66.4		147 с6
	<b>Итого за 5 день</b>		46.84	35.96	138	1108			55	42	153	1232	23	
	<b><i>ДЕНЬ 6</i></b>													
<b>Завтрак</b>	<b>Каша манная молочная</b>	160	5.33	8.8	18.11	173.1	0.72	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	67.с61
	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	150	3.4	3.78	16.13	109.1	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	126.с1
	<b>Печенье</b>	25	1.88	2.95	18.73	42		25	1.88	2.95	18.73	42		509.с1
<b>2 Завтр</b>	<b>Сок</b>	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130.с1
<b>Обед</b>	<b>Кукуруза</b>	40	2.04	2.39	3.38	43.24	10.1	60	3.06	3.58	5.07	64.86	15.16	244 с1
	<b>Щи на кур/ б со сметаной</b>	160	3.02	1..6	12.4	90.02	9.38	200	3.78	2	15.5	112.5	11.62	36.с1
	<b>Кура отварная</b>	60	12.54	10.74	2.64	141.9	0.43	70	16.7	14.32	3.52	189.2	0.57	110.с1
	<b>Рис отварной</b>	110	3.34	6.27	33.63	208		130	3.85	7.23	38.80	240		
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	122 с1
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		148 с 6
<b>Полдник</b>	<b>Суп пшеничный молочный</b>	160	01.05 .20	01.11. 80	21	204		200	01.0 6.71	13.38	26.84	261.26		
	<b>Чай сладкий</b>	150	2.34	2.43	13.28	81.9		180	2.81	2.92	15.93	98.35		

	<b>Итого за 6 день</b>		42.4	51.23	183	1283	29.2		53.2	61.44	218	1574	38.68	
	<b><i>ДЕНЬ 7</i></b>													
<b>Завтрак</b>	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	160	5.33	8.8	18.11	173.1	0.72	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	67 с 1
	<b>Чай с молоком сладкий</b>	150	0.17	2.3	9.75	36.96	3	180	0.2	2.75	11.7	44.35	3.65	132.с1
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	2.28	0.24	14.58	66.4		147 с8
	<b>Сыр порционный</b>	8	2.6	2.68	0	35.2	0.28	12	3.12	3.22	0	42.24	0.34	27 с1
<b>2 застр</b>	<b>Сок</b>	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130.1
<b>Обед</b>	<b>Суп с клецками на м/к б</b>	160	7.56	7.34	21	194.2		200	9.82	9.69	26.35	242.87		
	<b>Биточек мясной</b>	60	8.83	3.55	3.26	75.03		70	10.3	4.14	3.81	87.54		307 с1
	<b>Рагу овощное</b>	110	3.75	5.09	14.45	126.3	8.43	130	4.5	6.1	19.33	151.58	10.12	57 с61
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	-0	24.26	96.7	0.72	122.с1
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		148 с6
<b>Полдник</b>	<b>Сырники творожные с повидлом</b>	130 20	22.32	17.50	23.47	324.8		150 25	25.7 5	20.02 .21	19.58	374.8		
	<b>Чай сладкий</b>	150	0.17	2.3	9.75	36.96	3	180	0.2	2.75	11.7	44.35	3.6	
	<b>хлеб пшеничный</b>	30	2.28	0.24	12.58	66.4		40	3.04	0.32	19.44	88.53		147 с6
	<b><i>Итого за 7 день</i></b>		58.5	50.51	1325	1247	18.8		69.4	59.75	201	1577	51.7	
	<b><i>День 8</i></b>													
<b>Завтрак</b>	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	160	4.83	7.97	25.06	191.4	0.72	180	5.94	8.96	28.19	215.41	0.81	70.с1
	<b>Какао на молоке</b>	150	4.65	4.8	16.77	127.3	0.81	180	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	117.с1
	<b>Хлеб запеченный с маслом и сыром</b>	30/10	4.88	2.92	14.58	101.6		40/15	6.16	3.54	19.44	130.77		147 с 6

2 застр	Сок	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130с1
	Салат луковый	40	0.56	2.66	3.64	40.37		60	0.84	3.99	5.46	60.56	6	
Обед	Суп свекольник на м/б со сметаной	160	2.99	1.36	8.14	58.26	7.9	200	3.74	1.7	10.18	72.82	9.88	44.сб1
	Гуляш из говядины с томат	70	18.30	17.88	3.33	248.0	2.44	80	18.3	17.88	3.33	248.	2.44	
	Гречневая каша рассыпчат	110	7.41	6.26	35.69	234.4		130	8.55	7.23	41.18	270.51		56 сб1
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.9	0.72	122 с 1
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		148 сб
Полдни	Булочка «Веснушка»	70	01.06 .76	07.07 .21	39.41	246.5		80	4.79	10.6	55.55	328.73		415 с3
	Молоко кипяченое	150	6.18	6.81	29.03	196.2	9.93	180	7.42	8.17	34.84	235.46	11.92	127.с1
	Итого за 8 день		53.29	53.7	213	1558	24.6		61.6	61.24	279	1853	29.52	
	<b>ДЕНЬ 9</b>													
Завтрак	Каша молочная Дружба	160	5.30	8.9	19	174	0.7	180	5.99	9.9	20.38	194.8	0.81	
	Кофейный напиток	150	3.4	3.78	16.13	109.1	5.52	180	4.12	4.54	19.35	130.81	6.62	126 с1
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	3.04	0.32	19.44	88.53		147 сб
2 застр	Сок	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.6	130.с1
Обед	Винегрет	40	0.45	2.70	3.10	41	7.3	60	0.68	4.06	4.46	61.57	11	
	Щи на к/б со сметаной	160	7.81	3.07	14.05	119.6	8.6	200	9.76	3.83	18.13	149.6	10.76	109 с2
	Котлета рыбная	60	15.65	2.18	4.17	95.63	0.43	70	17.8	2.49	4.77	109.3	0.5	86 с1
	Картофельное пюре	110	3.26	4.68	8.04	123.9	3.14	130	3.91	5.62	9.65	148.7	3.76	56.с1
	Компот	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.9	0.72	122 с 1
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	59.4		50	2.64	0.48	15.84	79.2		148.с3

Полдник	Макароны, запеченные с сыром	110	3.41	5.51	30.88	125.5		130	3.94	6.36	35.64	144.9		
	Чай с лимоном	150	0.95	0.21	15.82	52.04	2.4	180	1.13	0.25	19.99	62.44	2.9	545 с5
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	2.28	0.24	14.58	66.4		147 с6
	<b>Итого за 9 день</b>		58	44.5	184	1330	87.5		67.3	46.15	221.6	1572	34.6	
	<b>ДЕНЬ 10</b>													
Завтрак	Каша кукурузная молочная	160	7.4	8.7	8.88	222		180	8.3	9.99	34.87	250		
	какао на молоке	150	4.65	4.8	16.77	127.3	0.81	180	5.58	5.76	20.12	152.84	0.97	117 с1
	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	2.28	0.24	14.58	66.4		147 с 6
2 застр	Сок	100	0.55	0.11	11.11	50.6	2.2	100	0.7	0.14	14.14	64.4	2.8	130.с1
Обед	Суп вермишелевый на мк/б	160	6.8	5.93	14.5	101.1		200	7.73	6.28	15.5	102.8	0.7	
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	11.7	11.71	14.94	213.1	37.0	200	13.1	13.18	19.81	239.78	41.65	92 с1
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0	20.22	80.58	0.6	180	0.94	0	24.26	96.7	0.73	122 с 1
	Хлеб ржаной	40	1.98	0.36	11.88	58.4		50	2.64	0.48	15.84	79.3		148 с1
Полдник	Рыба отварная под омлетом	130	21.14	10.25	3.32	140		150	26.4	12.81	4.15	162		
	чай с лимоном	150	0.95	0.21	15.82	52.04	2.4	180	1.13	0.25	19.99	62.44	2.9	545 с1
	хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.58	66.4		40	2.28	0.24	14.58	66.4		147 с6
	<b>Итого за 10 день</b>		60.51	42.69	146.6	1264	43		86.2	54.32	187	1516	50.29	



