

Утверждено приказом МБДОУ «Детский сад
«Алёнушка» п. Эгвекинота»
от 24.03.2022 г № 57-од

ПРИМЕРНЫЕ

**ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ (МЕНЮ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНУШКА» п. ЭГВЕКИНОТА» ,
РЕАЛИЗУЮЩЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
с 11- ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

День, неделя: Первый - понедельник, первая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150	4,66	5,60	18,82	144,00	132
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	357 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Какао с молоком	180	2,99	2,62	12,42	84,60	43/1
Итого за завтрак		357	9,12	13,51	40,61	320,67	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Завтрак	Суп картофельный на м/б со сметаной	150	2,77	1,50	11,60	84,39	22
	Котлеты из говядины	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199/1
	Каша пшениная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Салат из свежлы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,40	40
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		560	19,16	15,12	85,94	571,37	
Итого за обед	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		210	2,43	3,02	30,73	159,30	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	Зеленый горошек консервированный	50	1,50	1,54	3,15	32,50	116
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		400	16,24	18,35	33,00	361,43	
Итого за день		1627	47,35	50,40	200,08	1456,77	

День, неделя : Второй - вторник, первая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша "Дружба"	150	4,74	7,64	19,76	167,37	163
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	357 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с молоком	180	1,44	1,16	10,34	57,60	31
Итого за завтрак		357	7,65	14,09	39,46	317,04	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрака		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
Обед	530 Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	Жаркое по-домашнему	130	4,88	3,45	9,52	147,71	193
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,90	32,55	114
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Итого за обед		530	9,70	10,59	64,70	453,54
Полдник	200 Булочка с крошкой	50	3,82	8,68	32,98	217,06	78
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		200	8,17	13,48	38,98	305,56	
Ужин	400 Сырники	150	25,76	20,21	19,59	409,50	155
	Варенье	30	0,30	0,10	19,50	75,90	161
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		400	29,08	20,84	66,03	611,20	
Итого за день		1587	54,90	59,19	225,47	1755,33	

День, неделя : Третий - среда, первая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Какао с молоком	180	2,99	2,62	12,42	84,60	43//1
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	110
Итого за завтрак		367	11,54	17,24	38,19	352,92	
Итого за завтрак 2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Суп крестьянский на м/б	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1
	Рыба, тушеная под соусом с овощами	50	4,73	2,48	2,20	56,00	213
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	Салат из свежлы с чесноком	30	0,41	2,27	2,27	32,50	112
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
Итого за обед	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед 240	Морковное печенье	50	1,53	1,40	22,30	102,34	75
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Дйно вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
		240	6,78	6,08	29,58	193,84	
	Итого за полдник	Картофельная запеканка с мясом	150	12,72	18,44	26,09	319,58
Итого за полдник 400	Томаты в с/соку	30	0,00	0,00	1,20	3,60	111
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
		400	15,74	18,98	54,23	448,98	
Итого за ужин		400	15,74	18,98	54,23	448,98	
Итого за день		1667	45,73	55,84	199,91	1524,54	

День, неделя : Четвёртый-четверг, первая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная гречневая	150	2,25	3,20	10,95	131,50	138
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
357	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Итого за завтрак	357	3,90	8,59	28,70	257,77	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Макароны отварные	110	3,85	2,75	18,04	122,10	186
	Оладьи из печени	50	8,22	5,07	5,23	98,28	191
	Салат "Чукотский"	30	0,20	1,42	1,37	18,98	125
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,40	36
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Итого за обед	560	19,10	12,95	61,91	472,71	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32
	Итого за полдник	210	7,47	7,43	30,99	222,30	
400	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,60	9,66	4,86	144,00	237
	Гороховое пюре	120	14,64	2,76	15,00	135,60	187
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин	400	27,26	12,96	46,80	405,40		
Итого за день	1627	58,03	42,12	184,69	1426,18		

День, неделя : Пятый - пятница, первая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры	
			Б	Ж	У			
Завтрак :	Запеканка из творога	130	21,97	12,48	17,16	271,70	150	
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
367	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
Итого за завтрак		367	24,82	18,92	37,31	433,22		
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124	
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00		
560	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14	
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235	
	Каша перловая вязкая	110	1,78	4,86	16,25	111,73	219	
	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,35	2,53	1,58	28,20	280	
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Итого за обед	560	14,22	18,35	66,77	489,87		
	200	Ватрушка	50	2,46	4,03	30,53	139,85	79
		Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
		Итого за полдник	200	6,81	8,83	36,53	228,35	259
400	Котлета рыбная любительская	60	13,41	1,90	3,60	81,98	240	
	Рагу из овощей	120	1,52	2,72	6,80	57,75	240	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за ужин	400	17,95	5,16	37,34	265,53			
Итого за день		1627	64,20	51,65	187,75	1460,97		

День, неделя : Первый - понедельник, вторая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры	
			Б	Ж	У			
Завтрак :	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Масло сливочное (попцями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
	Сыр(попцями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
Итого за завтрак		350	16,39	25,50	20,66	376,20		
2 завтрак:	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284	
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00		
Обед	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3	
	Голубцы ленивые	130	12,35	8,45	10,27	159,90	242/1	
	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	250	
	Салат из свежых отварной	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275	
	Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	122,40	40	
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,33	13,92	68,70	84	
	Итого за обед		550	21,16	12,00	67,30	500,72	
	Итого за обед	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
		Какао с молоком	180	2,99	2,62	12,42	84,60	43//1
	Итого за полдник		210	5,24	5,55	34,77	209,70	
Ужин	Курица тушеная в томатном соусе	60	8,48	10,66	2,95	121,14	207	
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	6,43	99,10	188	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
Итого за ужин		400	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за день		1610	57,28	58,24	179,05	1516,66		

День, неделя : Второй - вторник, вторая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Суп молочный с макаронными из-ми	150	4,35	4,36	14,99	116,25	133
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (нормами)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
357	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Итого за завтрак	357	6,00	9,74	32,74	242,52	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
Обед	560	560	21,87	18,75	84,66	627,46	
	Пи из квашеной капусты со сметаной на м/б	150	5,61	4,41	3,60	79,89	18
	Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,50	2,54	1,52	28,50	270
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
Итого за обед	200	200	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Полдник	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Коржик молочный	50	2,33	4,08	20,67	128,30	87	
Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33	
Итого за полдник	200	200	6,68	8,88	26,67	216,80	
Ужин:	Пудинг из творога (паровой)	130	19,77	12,74	30,62	315,90	160
	Соус сметанный сладкий	50	0,79	5,78	9,62	93,75	156
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин	400	400	23,58	19,06	67,18	535,45	
Итого за день	1617	1617	58,43	56,63	227,54	1690,23	

День, неделя : Третий - среда, вторая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная геркулесовая	150	4,76	6,38	16,40	140,25	158
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (топленым)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Какао с молоком	180	2,99	2,62	12,42	84,60	43//1
Итого за завтрак		357	9,22	14,29	38,18	316,92	
2 завтрак:	Фрукты свежие(блоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Азу	50	6,65	6,35	2,00	92,00	269
	Каша пшенная вязкая	110	2,81	3,46	16,14	107,02	253
	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	30	0,50	1,25	2,46	23,13	281
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
Итого за обед		560	14,48	13,20	73,21	465,67	
Итого за полдник	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,08	64
	Йогурт вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
Итого за полдник		240	9,46	12,71	35,21	239,58	
Ужин	Суфле из рыбы	60	8,88	2,58	2,04	60,60	228
	Капуста тушеная	120	2,54	5,37	5,58	112,80	184
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		400	14,44	8,49	34,56	299,20	
Итого за день		1657	48,00	49,08	190,96	1365,37	

День, недели : Четвертый - четверг, вторая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Суп молочный рисовый	150	4,46	1,65	14,19	73,34	140
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (попциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
357	Чай с молоком	180	1,44	1,16	10,34	57,60	31
	Итого за завтрак	357	7,37	8,10	33,90	223,01	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
560	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Каша пшеничная вязкая	110	2,51	1,88	10,52	66,85	252
	Винегрет овощной	30	0,37	3,04	2,49	38,78	91
	Компот из свежих яблок	180	0,09	0,09	9,99	41,40	36
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Итого за обед	560	17,38	17,27	55,38	446,55	
210	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Какао с молоком	180	2,99	2,62	12,42	84,60	43//1
Полдник		210	5,24	5,55	34,77	209,70	
400	Печень по-строгановски	60	8,64	3,47	2,13	72,91	200
	Каша перловая вязкая	120	0,19	5,30	17,70	121,88	219
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Итого за день	400	11,85	9,30	46,77	320,59	
Итого за день		1627	42,14	40,42	187,12	1267,85	

День, неделя : Пятый - пятница, вторая неделя
 Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Запеканка из творога с яблоками	130	17,29	14,82	22,88	295,10	154
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за завтрак	Фрукты свежие(яблоки)	367	20,14	21,26	43,03	456,62	124
2 завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	2,50	1,08	5,61	58,10	21
	Плов с мясом	130	9,82	9,67	25,58	228,80	210
	Салат из соленых (консервир.) огурцов с луком	30	0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Кисель фруктовый	180	0,07	0,00	20,04	80,46	38
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		530	15,49	12,75	70,58	476,90	
Итого за полдник	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
	Итого за полдник	200	7,60	8,05	34,10	236,14	
Ужин	Жаркое по-домашнему	150	5,62	3,97	10,99	170,45	193
	Рйшо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		410	13,74	9,11	38,23	359,25	
Итого за день		1607	57,38	51,56	195,74	1572,91	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая 15037
		Б	Ж	У	
	16253	533	515	1979	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая 1504
		Б	Ж	У	
	1625,3	53	51	198	

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ККАЛОРИИ	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность, ккал
	Б	Ж	У	
		42	47	

НОРМА СОДЕРЖАНИЯ БЕЛКОВ,	Пищевые вещества (%)	СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ,			Пищевые вещества (%)		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У
	14,38%	16,10%	69,52%	18,15%	17,47%	67,81%	