

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

ПРИМЕРНЫЕ

**ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОННЫ ПИТАНИЯ (МЕНЮ)
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 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 3 до 7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша манная молочная жидкая	200	6,21	7,47	25,09	192,00	132
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	438 Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43/1
Итого за завтрак		438	11,70	16,50	52,91	407,58	
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	740 Суп картофельный на м/б со сметаной	200	3,70	2,00	15,47	112,52	22
	Котлеты из говядины	80	14,08	9,84	12,00	194,40	199/1
	Каша пшениная вязкая	150	3,82	5,21	22,91	152,24	253
	Салат из овёкля с сыром	50	2,35	4,75	3,57	66,40	273
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,00	40
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		740	28,81	22,86	114,39	798,96	
250 Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		250	3,95	4,98	46,55	246,50	
Ужин	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	450 Зеленый горошек консервированный	60	1,81	1,85	3,78	39,00	116
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	18,37	21,16	35,00	402,98	
Итого за день		1978	63,23	65,89	258,65	1900,02	

День, неделя : Второй - вторник, первая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич ская ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	163
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
438	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за завтрак		438	10,11	17,61	51,86	408,74	
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	Расольник со сметаной	200	1,96	4,90	15,28	113,30	4
	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11,00	170,45	193
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,05	1,50	54,25	114
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
	Итого за обед		660	12,69	14,59	82,58	582,84
Полдник	Булочка с крошкой	70	5,35	12,15	46,17	303,88	78
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		250	10,57	17,91	53,37	410,08	
Ужин	Сырники	170	29,19	22,90	22,20	464,10	155
	Варенье	40	0,40	0,13	26,00	101,20	161
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за день		1898	32,63	23,57	76,06	694,90	
Итого за день			66,30	73,88	280,17	2164,56	

День, неделя : Третий - среда, первая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N проценту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
456	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43/1
	Сыр(порциями)	18	4,18	5,31	0,00	64,80	110
	Итого за завтрак	456	16,02	22,85	49,68	467,38	
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	
740	Суп крестьянский на м/б	200	0,80	4,10	4,87	89,00	6/1
	Рыба, тушеная под соусом с овощами	80	7,58	3,98	3,53	89,60	213
	Рис отварной	150	3,57	6,65	29,18	214,76	183
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,69	3,78	3,79	54,17	112
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед	740	16,98	19,17	91,47	674,33		
310	Морковное печенье	70	2,14	1,96	31,22	143,28	75
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
Итого за полдник	310	7,44	6,66	40,82	244,28		
450	Картофельная запеканка с мясом	160	13,56	19,65	27,82	340,88	204
	Томаты в с/соку	50	0,00	0,00	2,00	6,00	111
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин	450	16,60	20,19	57,68	476,48		
Итого за день	2056	57,44	69,27	249,46	1906,47		

День, неделя : Четвёртый-четверг, первая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецен ту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная гречневая	200	3,00	4,27	14,60	175,33	138
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
438	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за завтрак		438	5,39	10,50	37,92	334,91	
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	
710	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	7
	Макаронны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Оладьи из печени	70	11,52	7,11	7,33	137,60	191
	Салат "Чукотский"	50	0,33	2,36	2,28	31,63	125
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	36
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		710	25,96	17,72	81,49	630,73	
250	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
Итого за полдник		250	9,55	9,88	46,85	316,50	
450	Бефстроганов из отварного мяса	80	12,80	12,88	6,48	192,00	237
	Гороховое пюре	130	15,86	2,99	16,25	146,90	187
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за день		1948	31,70	16,41	50,59	468,50	
			72,90	54,70	233,15	1818,64	

День, неделя : Пятый - пятница, первая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергич еская ценность, ккал	N рецепту ры	
			Б	Ж	У			
Завтрак :	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150	
	Соус молочный сладкий	30	1,20	1,05	2,40	35,25	157	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88	
418	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
Итого за завтрак		418	28,94	21,68	45,52	508,33		
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	710	Суп картофельный с клешками	200	2,44	3,56	11,32	94,50	14
		Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
		Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
		Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,58	4,21	2,63	47,00	280
		Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
		Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		710	19,76	25,16	85,84	650,14		
250	Ватрушка	70	3,45	5,64	42,75	195,79	79	
Полдник	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33	
Итого за полдник		250	8,67	11,40	49,95	301,99		
450	Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,54	4,80	109,30	259	
Ужин	Рагу из овощей	130	1,65	2,95	7,37	62,56	240	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
Итого за ужин		450	22,57	6,03	40,03	301,46		
Итого за день		1928	80,34	64,67	231,14	1805,92		

День, неделя : Первый - понедельник, вторая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Омлет натуральный	150	13,52	18,76	3,35	234,38	131
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	401 Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Сыр(порциями)	13	3,02	3,84	0,00	46,80	110
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за завтрак		401	18,93	28,83	26,67	440,76	
2 завтрак:	Яблоки печенье	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00	
Обед	696 Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	200	6,04	0,53	16,12	133,60	3
	Голубцы ленивые	150	14,25	9,75	11,85	184,50	242/1
	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	250
	Салат из свежлы отварной	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,00	40
	Хлеб пшеничный	46	3,27	0,50	1,76	105,34	84
	Итого за обед		696	26,86	15,29	65,13	641,98
Итого за полдник	250 Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
	Итого за полдник		250	7,05	7,78	51,05	302,50
Ужин	450 Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	17,15	18,80	38,76	398,38	
Итого за день		1897	70,39	70,96	201,61	1867,62	

День, неделя : Второй - вторник, вторая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Суп молочный с макаронными из-ми	200	5,80	5,81	19,99	155,00	133
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	438 Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за завтрак		438	8,19	12,04	43,31	314,58	
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	730 Ши из квашеной капусты со сметаной на м/б	200	7,48	5,88	4,80	106,52	18
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	303,00	185
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	0,83	4,23	2,53	47,50	270
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
Итого за обед		730	30,42	26,49	112,43	853,86	
Полдник	Коржик молочный	70	3,27	5,72	28,93	179,67	87
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		250	8,49	11,48	36,13	285,87	
Ужин:	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,50	312,12	148
	450 Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	25,19	23,62	59,90	554,24	
Итого за день		1968	72,59	73,83	268,07	2076,55	

День, неделя : Третий - среда, вторая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 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	200	6,35	8,51	21,86	187,00	158
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	438 Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
Итого за завтрак		438	11,84	17,54	49,68	402,58	
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	740 Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	9
	Азу	80	10,64	10,16	3,20	147,20	269
	Каша пшениная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	50	0,80	2,09	4,10	38,55	281
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		740	21,76	19,88	98,09	653,74	
Итого за полдник	270 Булочка домашняя	70	5,89	11,24	39,11	207,32	64
	Йогурт вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		310	11,19	15,94	48,71	308,32	
Ужин	450 Суфле из рыбы	80	13,53	3,44	2,72	80,80	228
	Капустга тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	19,33	9,80	36,63	332,60	
Итого за день		2038	64,52	63,56	242,91	1741,24	

День, неделя : Четвертый - четверг, вторая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Суп молочный рисовый	200	5,95	2,20	18,92	97,78	140
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за завтрак		438	9,74	9,63	44,44	283,36	
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 с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,84	10
	Тфтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Каша пшеничная вязкая	150	3,42	2,56	14,35	91,16	252
	Винегрет овощной	50	0,62	5,07	4,15	64,63	91
	Компот из свежих яблок	200	0,10	0,10	11,10	46,00	36
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		730	24,25	24,60	76,20	623,58	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	43//1
Итого за полдник		250	7,05	7,78	51,05	302,50	
450	Печень по-строгановски	80	11,52	4,62	2,84	97,21	200
	Каша перловая вязкая	130	0,20	5,74	19,18	132,04	219
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	14,76	10,90	49,88	358,85	
Итого за день		1968	56,10	53,11	237,87	1636,29	

День, неделя : Пятый - пятница, вторая неделя
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность, ккал	N реленту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Запеканка из творога с яблоками	150	19,95	17,10	26,40	340,50	154
	Соус молочный сладкий	50	2,00	1,75	4,00	58,75	157
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за завтрак		438	24,34	25,08	53,72	558,83	
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	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	200	3,30	1,44	7,48	77,45	21
	Плов с мясом	200	15,12	14,88	39,36	352,00	210
	Салат из соевых (консервир.) огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130
	Кисель фруктовый	200	0,08	0,00	22,26	89,40	38
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		710	23,19	19,58	98,25	686,15	
Итого за полдник	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,70	73
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
		250	9,77	10,31	46,54	312,90	
	Итого за полдник		250	9,77	10,31	46,54	312,90
Ужин	Жаркое по-домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,18	193
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	14,52	9,65	40,62	385,78	
Итого за день		1948	72,22	65,02	248,93	1987,66	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
	19627	676	654	2452	18905
СРЕДНЕЕ ЗАЧИСЛЕНИЕ ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
	1962,7	67	65	246	1891

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ККАЛОРИИ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
	Б	Ж	У	
	54	60	261	

НОРМА СОДЕРЖАНИЯ БЕЛКОВ,	Пищевые вещества (%)			СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ,	Пищевые вещества (%)		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У
	14,40%	16,00%	69,60%		17,87%	17,33%	65,60%

3,47% 1,33% -4,00%