

Утверждено приказом МБДОУ «Детский сад
«Алёнушка» п. Эгвекинота»
от 30.06.2022 г № 110-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

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		
<i>Завтрак :</i>	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
	357 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		357	6,41	11,77	34,15	266,52	
<i>2 завтрак:</i>	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	
<i>Обед</i>	560 Суп крестьянский на м/б	150	0,60	3,07	3,65	66,75	6/1
	Гуляш из отварного мяса	50	7,35	7,85	1,85	107,00	235
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Салат из свеклы 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	19,01	19,87	85,74	649,79	
210	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
Итого за полдник		210	3,69	4,10	32,70	182,70	
<i>Ужин</i>	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131
	400 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
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
		400	16,24	18,35	33,00	361,43	
Итого за день		1627	45,75	54,48	195,39	1504,44	

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	1,17	10,35	57,60	31
Итого за завтрак		357	7,65	14,10	39,47	317,04	
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 Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
	Фрикадельки в соусе	50	6,61	6,06	6,52	108,57	198
	Каша пшеничная вязкая	110	2,81	2,98	16,48	103,88	252
	Салат из свежей капусты	30	0,48	3,00	2,01	34,56	113
	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		560	17,31	12,88	79,92	535,51	
Полдник	200 Ватрушка с творогом	50	5,24	5,49	16,56	143,65	63
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		200	9,59	10,29	22,56	232,15	
Ужин	410 Жаркое по-домашнему	150	5,62	3,97	10,99	170,45	193
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	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		1627	48,59	46,57	196,48	1511,95	

День , неделя : Третий - среда, 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		
<i>Завтрак :</i>	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
	375 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
	Сыр(порциями)	18	4,18	5,31	0,00	64,80	110
Итого за завтрак		375	8,08	13,90	28,70	322,57	
<i>2 завтрак:</i>	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	
<i>обед</i>	560 Рассольник со сметаной	150	1,47	3,68	11,46	84,98	4
	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 из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13	2,90	31,77	106
	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	16,81	14,07	76,23	509,19	
<i>230</i>	Булочка домашняя	50	4,21	8,03	27,93	148,08	64
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		230	4,39	8,12	36,31	182,28	
<i>Ужин</i>	400 Котлеты мясные	50	8,80	6,15	7,50	121,50	199
	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	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	14,58	12,51	40,49	369,50	
Итого за день		1665	44,26	48,99	191,53	1427,54	

День , неделя : Четвёртый- четверг, 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		
<i>Завтрак :</i>	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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за завтрак		357	6,31	10,99	36,57	270,27	
<i>2 Завтрак</i>	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	
<i>обед</i>	560 Борщ на к/б с фасолью и сметаной	150	5,81	6,38	8,52	116,92	21
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	243
	Рис отварной	110	2,62	4,88	21,39	157,49	183
	Салат "Витаминный"	30	0,34	2,15	2,36	30,24	129
	Компот из свежих яблок	180	0,07	0,07	7,49	31,05	36
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		560	18,09	20,70	63,54	534,84	
<i>Полдник</i>	210 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	
<i>ужин</i>	400 Картофельная запеканка с мясом	150	12,71	18,40	26,08	319,58	204
	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
Итого за ужин		400	15,73	18,94	54,22	448,98	
Итого за день		1627	47,90	58,25	201,62	1544,39	

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		
<i>Завтрак :</i>	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
	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	
<i>2 завтрак:</i>	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	
<i>Обед</i>	570 Суп картофельный с вермишелью	150	1,61	1,70	14,01	71,46	9
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,36	7,99	2,21	90,85	207
	Каша пшенная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Салат из свежей капусты и свеклы	30	0,42	1,83	1,41	23,70	279
	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		570	14,10	15,78	73,03	469,71	
<i>Полдник</i>	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	
<i>Ужин</i>	400						
	Овощное рагу с мясом	180	19,08	21,42	17,82	228,15	194
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за ужин		400	22,10	21,96	44,76	353,95	
Итого за день		1637	69,59	70,53	203,88	1606,44	

День , неделя : Первый - понедельник, вторая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	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
	367 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Сыр(порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	110
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
Итого за завтрак		367	9,69	11,06	33,91	259,01	
2 завтрак:	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
Итого за 2 завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	580 Щи из свежей капусты,с мясом и со сметаной	150	2,21	3,60	5,15	70,87	17
	Бефстроганов из отварного мяса	60	9,84	9,66	4,86	144,00	2,37
	Каша перловая вязкая	120	0,19	5,30	17,70	121,88	219
	Салат из свёклы 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		580	17,03	22,21	77,75	590,59	
230	Сдоба	50	3,25	3,25	28,10	147,64	73
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		230	3,43	3,35	36,48	181,84	
Ужин	400 Котлеты мясные	60	8,43	6,87	6,13	119,26	199
	Гороховое пюре	120	14,64	2,80	15,04	136,00	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	26,09	10,21	48,11	381,06	
Итого за день		1677	56,64	47,22	206,05	1456,49	

День , неделя : Второй - вторник, 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		
<i>Завтрак :</i>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	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		357	6,32	9,04	35,55	245,37	
<i>2 Завтрак</i>	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	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	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 моркови с изюмом	30	0,38	2,12	5,86	43,53	108
	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		560	20,69	15,13	69,20	518,98	
<i>Полдник</i>	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		180	6,60	7,73	28,35	213,60	
<i>Ужин:</i>	Вареники ленивые	130	18,38	14,00	17,76	270,50	148
	Соус сметанный сладкий	50	0,78	5,78	9,61	93,76	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	22,18	20,32	54,31	490,06	
Итого за день		1597	56,09	52,41	203,70	1536,01	

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 рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак :</i>	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,82	19,39	168,70	137
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	370 Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Сыр(порциями)	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		370	9,74	17,04	37,14	341,77	
<i>2 завтрак:</i>	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	
<i>Обед</i>	550 Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Плов с мясом	150	11,34	11,16	29,52	264,00	210
	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	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		550	16,51	15,79	76,76	529,56	
<i>Полдник</i>	230 Пирожок со сладкой начинкой	50	2,82	1,77	23,75	127,33	62
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за полдник		230	3,00	1,87	32,13	161,53	
<i>Ужин</i>	400 Суфле из мяса	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		1650	44,09	43,58	190,39	1376,06	

День , неделя : Четвертый - четверг, 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 : 357	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 (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		357	6,00	9,74	32,74	242,52	
<i>2 Завтрак</i>	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	
<i>обед</i> 560	Суп из овощей на м/б	150	5,61	4,41	3,60	32,76	19
	Котлеты из мяса кур	50	10,00	9,00	5,35	142,14	287
	Каша пшениная вязкая	110	2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	30	0,29	2,15	3,13	32,73	122
	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		560	21,58	19,82	71,70	507,57	
<i>Полдник</i> 210	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	
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		1627	59,38	53,63	217,50	1588,59	

День , неделя : Пятый - пятница, вторая неделя

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	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
	337 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		337	13,37	21,66	20,66	329,40	
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	550 Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Жаркое по-домашнему	150	5,62	3,97	10,99	170,45	193
	Салат из белокачаной капусты с растительным маслом	30	0,58	3,02	2,36	3,91	100
	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		550	14,29	12,56	50,50	407,74	
200	Коржик молочный	50	2,30	4,08	20,67	128,30	87/1
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		200	6,65	8,88	26,67	216,80	
Ужин	400						
	Тефтели мясные	60	7,69	8,14	6,26	129,05	243
	Макароны отварные	120	4,20	3,00	19,68	133,20	186
	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	14,91	11,67	52,88	388,05	
Итого за день		1587	49,62	55,17	160,52	1385,99	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
		Б	Ж	У		
	<i>16321</i>	<i>521</i>	<i>530</i>	<i>1968</i>	<i>14938</i>	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
		Б	Ж	У		
	<i>1632,1</i>	<i>52</i>	<i>53</i>	<i>197</i>	<i>1494</i>	

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ККАЛОРИИ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	
	Б	Ж	У		
	<i>42</i>	<i>47</i>	<i>203</i>	<i>1400</i>	

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