

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 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

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
итого за завтрак		438	8,74	14,74	45,18	346,58	
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	730 Суп крестьянский на м/б	200	0,80	4,10	4,87	89,00	6
	Гуляш из отварного мяса	70	10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,18	303,00	185
	Салат из свеклы 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		730	26,85	28,13	112,65	881,60	
250	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за полдник		250	5,35	6,18	48,75	272,50	
Ужин	450 Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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
Итого за ужин		450	18,37	21,16	35,00	402,98	
Итого за день		1968	59,71	70,60	251,38	1947,66	

День , неделя : Второй - вторник, первая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			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
	438 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	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	730 Суп гороховый с гренками на м/б со сметаной	200	6,04	0,53	16,12	133,60	3
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198
	Каша пшеничная вязкая	150	3,84	4,05	22,47	141,62	252
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		730	24,24	18,73	105,87	729,66	
Полдник	250 Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201,11	63
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		250	12,56	13,39	30,38	307,31	
Ужин	450 Жаркое по-домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,18	193
	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
	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		1968	61,73	59,58	245,03	1899,49	

День , неделя : Третий - среда, первая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 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	200	3,00	4,27	14,60	175,33	138
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	456 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
	Сыр(порциями)	18	4,18	5,31	0,00	64,80	110
Итого за завтрак		456	9,57	15,81	37,92	399,71	
<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>	710 Рассольник со сметаной	200	1,96	4,90	15,28	113,30	4
	Макароны 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 из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	4,85	52,96	106
	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	22,98	19,46	98,88	674,96	
270	Булочка домашняя	70	5,89	11,24	39,11	207,32	64
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		270	6,09	11,34	48,41	245,32	
<i>Ужин</i>	450 Котлеты мясные	80	11,24	9,16	8,18	159,00	199
	Капуста 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	17,04	15,52	42,09	410,80	
Итого за день		1986	56,07	62,53	237,10	1774,79	

День , неделя : Четвёртый- четверг, первая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за завтрак		438	8,60	13,70	48,41	351,58	
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 Борщ на к/б с фасолью и сметаной	200	7,74	8,51	11,35	155,90	21
	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Рис отварной	150	3,57	6,65	29,18	214,76	183
	Салат "Витаминный"	50	0,57	3,58	3,93	50,40	129
	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	25,21	28,99	90,70	755,01	
Полдник	250 Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	32
Итого за полдник		250	9,55	9,88	46,85	316,50	
ужин	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		1968	60,26	72,96	259,94	1967,57	

День , неделя : Пятый - пятница, первая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак :</i>	Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	313,50	150
	Соус молочный сладкий	40	1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	428 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		428	29,34	22,03	46,32	520,08	
<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>	740 Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,26	18,68	95,28	9
	Курица тушеная в томатном соусе	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207
	Каша пшенная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	252
	Салат из свежей капусты и свеклы	50	0,70	3,05	2,35	39,50	279
	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	22,31	24,88	97,07	668,97	
<i>Полдник</i>	250 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	
<i>Ужин</i>	450 Овощное рагу с мясом	210	22,16	25,10	20,79	266,18	194
	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	25,20	25,64	48,65	395,78	
Итого за день		1968	87,82	90,86	255,21	2038,91	

День , неделя : Первый - понедельник, вторая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	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
	451 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 молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	31
Итого за завтрак		451	12,76	13,47	44,44	330,16	
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	720 Ши из свежей капусты,с мясом и со сметаной	200	2,95	4,80	6,87	94,48	17
	Бефстроганов из отварного мяса	80	13,12	12,88	6,48	192,00	237
	Каша перловая вязкая	130	2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Салат из свеклы 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		720	25,39	29,23	96,56	758,32	
270	Сдоба	70	4,55	4,55	39,34	206,70	73
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		270	4,75	4,65	48,64	244,70	
Ужин	450 Котлета мясная	80	11,24	9,16	8,18	159,00	199
	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
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	30,14	12,69	52,29	435,50	
Итого за день		1991	73,44	60,44	251,73	1812,68	

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 рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак : 438	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,23	4,87	23,74	158,91	136
	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	8,62	11,10	47,06	318,49	
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 710	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	7
	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 моркови с изюмом	50	0,63	3,54	9,77	72,55	108
	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		710	26,36	19,76	90,59	680,53	
Полдник 230	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		230	8,97	10,64	44,45	314,70	
Ужин: 450	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,50	312,12	148
	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		1928	69,44	65,32	258,30	1935,96	

День , неделя : Третий - среда, вторая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша молочная пшениная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	137
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	451 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		451	12,17	20,49	49,18	431,32	
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 клецками	200	2,44	3,56	11,32	94,50	14
	Плов с мясом	200	15,12	14,88	39,36	352,00	210
	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	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	22,62	21,64	101,03	711,00	
280	Пирожок со сладкой начинкой	80	3,96	2,48	33,30	178,30	62
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за полдник		280	4,16	2,58	42,60	216,30	
Ужин	450 Суфле из мяса	80	18,00	13,60	2,24	203,20	241
	Капуста 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	23,80	19,96	36,15	455,00	
Итого за день		1991	63,15	65,07	238,76	1857,62	

День , неделя : Четвертый - четверг, вторая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			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 <i>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>	730 Суп из овощей на м/б	200	7,48	5,88	4,80	106,80	19
	Котлеты из мяса кур	70	14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Каша пшениная вязкая	150	3,84	4,71	22,01	145,91	253
	Салат из моркови и яблок	50	0,48	3,59	5,22	54,55	122
	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		730	30,10	27,44	94,33	751,10	
<i>Полдник</i>	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	
450	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
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	32,63	23,57	76,06	694,90	
Итого за день		1968	75,17	68,22	276,55	2075,08	

День , неделя : Пятый - пятница, вторая неделя

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда г	Б	Ж	У		
Завтрак :	Омлет натуральный	150	13,52	18,77	3,36	234,38	131
	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		388	15,91	25,00	26,68	393,96	
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 с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,84	10
	Жаркое по-домашнему	170	6,38	4,51	12,46	193,18	193
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,96	5,04	3,94	6,51	100
	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		680	18,58	17,03	66,80	516,92	
250	Коржик молочный	70	3,27	5,72	28,93	179,67	87/1
	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	Тефтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Макароны отварные	150	5,25	3,75	24,60	166,50	186
	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		460	17,26	13,78	59,76	446,65
Итого за день		1878	60,63	67,68	199,17	1687,40	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
		Б	Ж	У		
	<i>19614</i>	<i>667</i>	<i>683</i>	<i>2474</i>	<i>18998</i>	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	
		Б	Ж	У		
	<i>1961,4</i>	<i>66</i>	<i>68</i>	<i>248</i>	<i>1900</i>	

НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, ККАЛОРИИ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	
	Б	Ж	У		
	<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	

НОРМА СОДЕРЖАНИЯ БЕЛКОВ,	Пищевые вещества (%)			СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ,	Пищевые вещества (%)		
	Б	Ж	У		Б	Ж	У
	<i>14,40%</i>	<i>16,00%</i>	<i>69,60%</i>		<i>17,60%</i>	<i>18,13%</i>	<i>66,13%</i>