

Утверждено
Приказом МБДОУ «Детский сад «Алёнушка»
п. Эгвекинота» от 24.11.2022г № 264-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**

Неделя I

День I

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
		блюда	г	Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная геркулесовая	180		5,72	7,66	19,67	168,30	158
	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	10		0,08	7,25	0,13	66,10	88
	Чай с молоком	180		1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		400		9,37	16,41	44,07	360,70	
второй завтрак	Яблоки печеные	100		0,40	0,26	20,00	84,00	284
итого за второй завтрак		100		0,40	0,26	20,00	84,00	
	обед	Салат из свеклы с сыром	50		2,35	4,75	3,57	66,40
	Суп крестьянский на м/б	180		0,72	3,69	4,38	80,10	6/1
	Гуляш из отварного мяса	70		10,29	10,99	2,59	149,80	235
	Каша гречневая рассыпчатая	130		7,41	6,27	35,69	262,60	185
	Хлеб пшеничный	40		2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		650		23,65	26,14	89,05	747,20	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100		4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Молоко кипяченое	180		5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280		10,17	7,60	50,27	320,08	
ужин	Икра кабачковая	50		0,95	4,45	3,85	59,00	118
	Омлет натуральный	150		13,52	18,77	3,36	234,38	131
	Хлеб пшеничный	40		2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с сахаром	180		0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		520		17,89	24,15	43,95	463,18	
Итого за день:		1950		61,47	74,56	247,33	1975,15	

Неделя 1

День 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту
		блюда	г	Б	Ж	У		
завтрак	Каша "Дружба"	180	5,69	9,16	23,71	200,80	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	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
итого за завтрак		438	13,16	19,99	46,41	419,58		
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные изюмом	100	0,60	0,40	22,70	96,00	145	
итого за второй завтрак		100	0,60	0,40	22,70	96,00		
обед	Салат из свежей капусты	50	0,80	5,00	3,35	57,60	113	
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	180	5,44	0,48	14,50	120,24	3	
	Фрикадельки в соусе	70	9,26	8,49	9,13	152,00	198	
	Каша пшеничная вязкая	130	3,33	3,51	19,47	122,73	252	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37	
итого за обед		640	21,00	17,81	84,63	617,97		
полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63	
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33	
итого за полдник		280	15,70	16,66	40,31	393,50		
ужин	Томаты в c/соку	50	0,00	0,00	2,00	8,00	111	
	Картофельная запеканка с мясом	130	11,02	15,98	22,61	276,97	204	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124	
Итого за ужин		500	15,70	17,99	63,32	478,17		
Итого за день		1958	66,16	72,85	257,37	2005,22		

Неделя 1

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N репенту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная гречневая	180	2,70	3,84	13,14	157,80	138
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (перцями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Сыр(порциан)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	110
	Ябло вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		450	14,21	19,28	37,81	443,18	
второй завтрак	Пюре из моркови и яблочек	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159
итого за второй завтрак		100	0,80	0,80	62,00	169,00	
обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	4,85	52,96	106
	Рассольник со сметаной	180	1,76	4,41	13,75	101,97	4
	Котлета из говядины	70	12,32	8,61	10,50	170,10	199/1
	Макаронны отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,30	186
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,60	47
итого за обед		650	22,26	20,35	78,61	600,53	
полдник	Булочка домашняя	100	8,41	16,05	55,87	296,17	64
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за полдник		280	11,38	18,66	68,29	380,77	
ужин	Каруста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	122,20	184
	Оладьи из печени	70	11,52	7,11	7,33	137,60	191
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		520	17,70	13,86	50,12	429,60	
Итого за день:		2000	66,35	72,95	296,83	2023,08	

Неделя 1

День 4

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	Б	Ж		
завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,59	6,72	22,58	172,80	132	
	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	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1	
итого за завтрак		438	15,85	20,06	49,32	441,98		
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные морковью	100	0,70	1,40	12,90	67,14	146	
итого за второй завтрак		100	0,70	1,40	12,90	67,14		
обед	Салат "Витаминный"(капуста б/к, морковь, яблоки, лук)	50	0,57	3,58	3,93	50,40	129	
	Борщ на к/б с фасолью и сметаной	180	6,97	7,66	10,22	140,31	21	
	Гуфтели мясные	70	8,97	9,49	7,30	150,55	243	
	Рис отварной	130	3,09	5,76	25,29	186,13	183	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37	
итого за обед		650	22,48	26,93	89,56	715,69		
полдник	Морковное печенье	100	3,06	2,80	44,60	204,69	75	
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20	32	
итого за полдник		280	8,28	7,30	53,24	301,89		
ужин	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	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124	
итого за ужин		470	27,53	16,30	41,18	438,70		
Итого за день:		1938	74,84	71,99	246,20	1965,40		

Исследования

День 5

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	Каша пшеничная молочная вязкая	180	5,61	4,38	21,37	143,02	136	
		30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
		8	0,06	5,80	0,10	52,88	88	
		40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
		180	0,18	0,10	8,38	34,20	41	
итого за завтрак		438	13,08	15,21	44,07	361,80		
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284	
итого за второй завтрак		100	0,40	0,26	20,00	84,00		
обед	Салат из свежей капусты и свеклы	50	0,70	3,05	2,35	39,50	279	
		180	1,93	2,03	16,81	85,75	9	
	Суп картофельный с вермишелью	80	11,29	14,20	3,93	161,48	207	
		130	3,33	4,08	19,08	126,46	253	
	Каша пшеничная вязкая	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
		180	0,07	0,00	20,04	80,46	38	
итого за обед		660	20,16	23,81	80,77	585,25		
полдник	Коржик молочный	100	4,67	8,17	41,33	256,67	87/1	
		180	5,22	5,76	7,20	106,20	33	
итого за полдник		280	9,89	13,93	48,53	362,87		
ужин	Плов из риса с сухофруктами	170	4,11	5,40	48,34	275,74	147	
		180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
		100	0,40	0,40	9,80	44,00	124	
итого за ужин		450	5,95	6,97	68,49	377,34		
Итого за день:		1928	49,48	60,17	261,86	1771,26		

Неделя 2

День 1

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	180	5,35	1,98	17,03	88,00	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	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1	
итого за завтрак		438	15,61	15,32	43,77	357,18		
второй завтрак	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	0,80	62,00	169,00	159	
итого за второй завтрак		100	0,80	0,80	62,00	169,00		
обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,60	1,31	29,90	130	
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	2,66	4,32	6,18	85,03	17	
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	199	
	Пюре картофельное	130	2,82	4,06	6,97	107,30	188	
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84	
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37	
	итого за обед		650	18,62	19,44	64,44	549,66	
полдник	Сдоба	100	6,50	6,50	56,20	295,28	73	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
итого за полдник		280	7,94	7,67	66,55	352,88		
ужин	Макаронные отварные с сыром	150	9,00	7,50	26,47	210,00	153	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124	
	итого за ужин		450	9,60	8,00	45,57	292,00	
Итого за день:		1918	52,58	51,23	282,34	1720,72		

Неделя 2

День 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту
		блюда	г	Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180		5,61	4,38	21,37	143,00	136
	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порошк.)	8		0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Яйцо-вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с сахаром	180		0,18	0,10	8,38	34,20	41
итого за завтрак		438		13,08	15,21	44,07	361,78	
второй завтрак	Яблоко протертое с сахаром	100		0,37	0,37	14,10	63,66	165
итого за второй завтрак		100		0,37	0,37	14,10	63,66	
обед	Салат из морской капусты	50		0,45	4,23	0,75	61,67	126
	Суп картофельный с фрикадельками	180		4,68	3,82	10,46	120,42	7
	Бефстроганов из отварного мяса	70		11,48	11,27	5,67	168,00	237
	Каша перловая вязкая	130		2,11	5,74	19,20	132,04	219
	Хлеб пшеничный	40		2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180		0,036	0,00	24,26	96,70	37
итого за обед		650		21,59	25,49	78,89	670,43	
полдник	Ватрушка	100		4,48	6,10	59,74	279,70	79
	Кефирный напиток	180		5,22	5,76	7,20	106,20	33
итого за полдник		280		9,70	11,86	66,94	385,90	
ужин	Вареники ленивые	150		2,12	16,14	20,50	312,12	148
	Соус сметанный сладкий	60		0,94	6,94	11,54	112,52	156
	Чай с молоком	180		1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		490		23,99	24,65	52,19	526,24	
Итого за день:		1958		68,73	77,58	256,19	2008,01	

7

Неделя 2

День 4

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
		блюда	г	Б	Ж	У		
	Суп молочный с макаронными изделиями	180		5,22	5,23	17,99	139,50	133
	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (перцями)	8		0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Какао с молоком	180		2,97	2,61	12,42	84,60	43//1
итого за завтрак		438		15,48	18,57	44,73	408,68	
<i>второй завтрак</i>	Яблоки запеченные фаршированные изюмом	100		0,60	0,40	22,70	96,00	145
итого за второй завтрак		100		0,60	0,40	22,70	96,00	
<i>обед</i>	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	50		0,48	3,59	5,22	54,55	122
	Суп из овощей на м/б	180		6,73	5,29	4,32	96,12	19
	Котлеты из мяса кур	70		14,00	12,60	7,50	199,00	287
	Каша пшеничная вязкая	130		3,33	4,08	19,08	126,46	253
	Хлеб пшеничный	40		2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Кисель фруктовый	180		0,07	0,00	20,03	80,46	38
итого за обед		650		27,45	26,00	74,71	648,19	
<i>полдник</i>	Слоба	100		6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	180		5,22	4,50	8,64	97,20	32
итого за полдник		280		11,72	11,00	64,84	392,48	
<i>ужин</i>	Сырники	150		25,75	20,20	19,59	409,50	155
	Варенье	50		0,50	0,16	32,50	126,50	161
	Чай с сахаром	180		0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		480		26,83	20,86	70,27	614,20	
Итого за день:		1948		82,08	76,82	277,25	2159,55	

Неделя 2

День 5

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту
		блюда	г	Б	Ж	У		
завтрак	Кукуруза консервированная	40		1,73	1,20	3,13	30,00	115
	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 (нормальн.)	8		0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Сыр(нормальн.)	12		2,79	3,54	0,00	43,20	110
	Чай с сахаром	180		0,18	0,10	8,38	34,20	41
	итого за завтрак	420		20,41	29,73	28,89	463,36	
	<i>второй завтрак</i>	Яблоки печеные	100		0,40	0,26	20,00	84,00
итого за второй завтрак		100		0,40	0,26	20,00	84,00	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	50		0,80	5,00	3,35	57,60	113
	Суп с рыбными консервами	180		6,19	6,05	10,31	120,46	10
	Тефтели мясные	70		8,97	9,49	7,30	150,55	243
	Гороховое пюре	130		15,86	2,99	16,25	146,90	187
	Хлеб пшеничный	40		2,84	0,44	18,56	91,60	84
	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	24,26	96,70	37
	итого за обед	650		34,70	23,97	80,03	663,81	
	<i>полдник</i>	Коржик молочный	100		4,67	8,17	41,33	256,67
Кефирный напиток	180		5,22	5,76	7,20	106,20	33	
итого за полдник		280		9,89	13,93	48,53	362,87	
<i>ужин</i>	Пудинг манный	130		5,60	7,07	28,73	204,38	166
	Соус молочный сладкий	40		1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с молоком	180		1,44	1,17	10,35	57,60	31
	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	44,00	124
	итого за ужин	450		9,04	10,04	52,08	352,98	
Итого за день:		1900		74,44	77,93	229,54	1927,02	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность
		Б	Ж	
	19476	669	699	19464
			2597	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСЬ ПЕРИОД				
	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность
	1947,6	66	69	1947
			260	

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

НОРМА СОДЕРЖАНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ,	Пищевые вещества (%)	СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ,		Пищевые вещества (%)		
		Б	Ж	У	Б	Ж
	14,40%	16,00%	69,60%	17,60%	18,40%	69,33%