

Утверждено

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

ПРИМЕРНЫЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ (МЕНЮ)

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

«ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНУШКА» п. ЭГВЕКИНОТА»,

**РЕАЛИЗУЮЩЕМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

с 11- ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

Неделя 1

День 1

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	Б	Ж		
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	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31	
итого за завтрак		357	7,67	12,84	36,12	289,92		
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 свежлы с сыром	30	1,41	2,85	2,14	39,84	273	
	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37	
	итого за обед		520	17,79	19,40	71,98	585,07	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62	
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32	
итого за полдник		250	9,30	6,85	48,83	303,88		
ужин	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,40	118	
	Омлет натуральный	130	11,72	16,27	2,91	203,13	131	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41	
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124		
итого за ужин		435	14,95	19,73	35,43	377,53		
Итого за день:		1662	50,11	59,08	212,35	1640,40		

Неделя 1

День 2

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
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
итого за завтрак	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
		367	11,46	17,60	36,40	350,94	
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	30	0,48	3,00	2,01	34,56	113
	Суп гороховый с гречками на м/б со сметаной	150	4,53	0,40	12,09	100,20	3
итого за обед	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
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37
полдник		510	15,88	12,66	66,60	473,59	
	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,30	63
итого за полдник	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
	Томаты в c/соку	30	0,00	0,00	1,20	4,80	111
	Картофельная запеканка с мясом	120	10,18	14,75	20,87	255,66	204
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
ужин	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		425	13,89	16,44	53,93	418,96	
Итого за день:		1652	56,66	62,80	218,73	1715,29	

Неделя 1

День 3

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	Б	Ж		
завтрак	Каша молочная гречневая	150	3,20	10,95			131,50	138
	Хлеб пшеничный	20	0,22	9,28			45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	0,09			46,27	88
	Сыр(порциями)	8	1,86	0,00			28,80	110
	Яйцо вареное	40	4,60	0,30			63,00	283
	Чай с молоком	150	1,20	0,98			48,00	31
итого за завтрак		375	11,88	29,24			363,37	
<i>второй завтрак</i>	Пюре из моркови и яблок	100	0,80	62,00			169,00	159
итого за второй завтрак		100	0,80	62,00			169,00	
<i>обед</i>	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,13			31,77	106
	Рассольник со сметаной	150	1,47	11,46			84,98	4
	Коплета из говядины	50	8,80	6,15			121,50	199/1
	Макароны отварные	110	3,85	2,75			122,10	186
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33			68,70	84
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08			33,00	47
итого за обед		520	16,76	15,11			462,05	
<i>полдник</i>	Булочка домашняя	100	8,41	16,05			296,17	64
	Какао с молоком	150	2,50	2,18			70,50	43//1
итого за полдник		250	10,91	18,23			366,67	
<i>ужин</i>	Капуста тушеная	120	2,53	5,37			112,80	184
	Оладьи из печени	50	8,22	5,07			98,28	191
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33			68,70	84
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08			28,50	41
	Фрукты	95	0,38	9,31			41,80	124
итого за ужин		445	13,41	11,23			350,08	
Итого за день:		1690	53,76	61,79			1711,17	

Неделя 1

День 4

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	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	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43//1	
итого за завтрак		367	13,73	17,67	38,84	369,57		
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)	30	0,34	2,15	2,36	30,24	129	
	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	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Компот из сухофруктов	150	0,03	0,00	20,22	80,58	37	
итого за обед		520	17,34	20,52	71,63	561,47		
полдник	Морковное печенье	100	3,06	2,80	44,60	204,69	75	
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	32	
итого за полдник		250	7,41	6,55	51,80	285,69		
ужин	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	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41	
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124	
итого за ужин		405	23,70	13,99	35,85	377,25		
Итого за день:		1642	62,88	60,13	211,01	1661,11		

Неделя 1

День 5

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	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
	Яйцо 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 завтрак		367		11,39	13,62	34,44	302,67	
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	30		0,42	1,83	1,41	23,70	279
	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 пшеничная вязкая	110		2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	150		0,06	0,00	16,70	67,05	38
итого за обед		530		13,38	15,67	65,05	433,40	
полдник	Коржик молочный	100		4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150		4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250		9,02	12,97	47,33	345,17	
ужин	Плов из риса с сухофруктами	150		3,63	4,77	42,66	243,30	147
	Чай с молоком	160		1,28	1,04	9,20	51,20	31
	Фрукты	95		0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		405		5,29	6,19	61,17	336,30	
Итого за день:		1652		39,48	48,71	227,99	1501,54	

Неделя 2

День 1

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
	Масло сливочное (порциями)	7		0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Какао с молоком	150		2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за завтрак		367		13,53	13,72	34,21	298,91	
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	30		0,26	1,56	0,79	17,94	130
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150		2,21	3,60	5,15	70,87	17
ужин	Котлета мясная	50		7,03	5,73	5,11	99,38	199
	Пюре картофельное	120		2,60	3,74	6,43	99,10	188
	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150		0,03	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		530		14,26	14,96	51,62	436,57	
полдник	Сдоба	100		6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Чай с молоком	150		1,20	0,98	8,63	48,00	31
итого за полдник		250		7,70	7,48	64,83	343,28	
ужин	Макароны отварные с сыром	130		7,80	6,50	22,95	182,00	153
	Чай с сахаром	180		0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Фрукты	95		0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		405		8,36	6,98	40,64	258,00	
Итого за день:		1652		44,65	43,93	253,29	1505,76	

Неделя 2

День 2

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	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
	Яйцо 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 завтрак		367		11,39	13,62	34,44	302,67	
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	30		0,27	2,54	0,45	37,00	126
	Суп картофельный с фрикадельками	150		3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Бефстроганов из отварного мяса	50		8,20	8,05	4,05	120,00	237
	Каша перловая вязкая	110		0,17	4,86	16,23	111,70	219
	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150		0,030	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		520		14,70	18,96	63,59	518,33	
полдник	Ватрушка	100		4,48	6,10	59,74	279,70	79
	Кефирный напиток	150		4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250		8,83	10,90	65,74	368,20	
ужин	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 молоком	150		1,20	0,98	8,63	48,00	31
	Фрукты	95		0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		425		20,74	21,14	45,31	454,06	
Итого за день:		1662		56,03	64,98	223,17	1706,92	

Неделя 2

День 3

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	Б	Ж		
завтрак	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	
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88	
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283	
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31	
итого за завтрак		367	12,84	18,68	37,68	371,77		
второй завтрак	Яблоки запеченные, фаршированные творогом	100	5,07	2,20	16,90	107,30	143	
итого за второй завтрак		100	5,07	2,20	16,90	107,30		
обед	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275	
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14	
	Печень по-строгановски	50	7,64	2,89	1,78	60,76	200	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84	
	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33,00	47	
	итого за обед		520	18,45	12,79	62,57	478,16	
	полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
		Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43/11
	итого за полдник		250	7,45	5,28	51,98	293,38	
ужин	Капуста тушеная с фасолью	110	2,28	3,88	10,21	103,74	265	
	Суфле из мяса	50	11,25	8,50	1,40	127,00	241	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84	
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41	
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124	
итого за ужин		425	15,48	13,06	37,18	346,84		
Итого за день:		1662	59,29	52,00	206,30	1597,45		

Неделя 2

День 4

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 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
	Яйцо вареное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Какао с молоком	150		2,50	2,18	10,35	70,50	43//1
итого за завтрак		367		13,42	16,43	35,01	341,82	
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 моркови и яблок с растительным маслом	30		0,29	2,15	3,13	32,73	122
	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 пшеничная вязкая	110		2,80	3,82	16,80	111,64	253
	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Кисель фруктовый	150		0,06	0,00	16,70	67,05	38
итого за обед		520		20,89	19,71	59,50	455,02	
полдник	Сдоба	100		6,50	6,50	56,20	295,28	73
	Молоко кипяченое	150		4,35	3,75	7,20	81,00	32
итого за полдник		250		10,85	10,25	63,40	376,28	
ужин	Сырники	130		22,32	17,52	16,98	354,90	155
	Варенье	30		0,30	0,10	19,50	75,90	161
	Чай с сахаром	150		0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95		0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		405		23,15	18,08	52,77	501,10	
Итого за день:		1642		68,91	64,87	233,37	1770,22	

Неделя 2

День 5

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	Кукуруза консервированная	30		1,30	0,90	2,35	22,50	115
	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 (порциями)	7		0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Сыр(порциями)	8		1,86	2,36	0,00	2,88	110
	Чай с сахаром	160		0,16	0,08	7,44	30,40	41
итого за завтрак		355		16,51	24,90	22,07	350,98	
<i>второй завтрак</i>	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	
<i>обед</i>	Салат из свежей капусты	30		0,48	3,00	2,01	34,56	113
	Суп с рыбными консервами	150		5,16	5,04	8,60	100,38	10
	Тефтели мясные	50		6,40	6,78	5,22	107,54	243
	Гороховое пюре	110		13,42	2,57	13,79	124,67	187
	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Компот из сухофруктов	150		0,030	0,00	20,22	80,58	37
итого за обед		520		27,62	17,72	63,76	516,43	
<i>полдник</i>	Коржик молочный	100		4,67	8,17	41,33	256,67	87/1
	Кефирный напиток	150		4,35	4,80	6,00	88,50	33
итого за полдник		250		9,02	12,97	47,33	345,17	
<i>ужин</i>	Пудинг манный	120		5,20	6,53	26,52	188,66	166
	Соус молочный сладкий	40		1,60	1,40	3,20	47,00	157
	Чай с молоком	150		1,20	0,98	8,63	48,00	31
	Фрукты	95		0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		405		8,38	9,29	47,66	325,46	
Итого за день:		1630		61,93	65,14	200,81	1622,04	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
	16546	553	583	2248	16432
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕСЬ ПЕРИОД	Выход блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
	1654,6	55	58	225	1644

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

НОРМА СОДЕРЖАНИЯ БЕЛКОВ,	Пищевые вещества (%)		СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ,		Пищевые вещества (%)	
	Б	Ж	У	Б	Ж	У
	14,38%	16,10%	69,52%	18,84%	19,86%	77,05%