УТВЕРЖДАЮ
Заведующая
МБДОУ «Варнинский детский
сад»
_____ **Бывальцева Н.Н.**
01.10.2024г.

**Рацион питания от 3 до 7 лет, получающих завтрак и обед
в МБДОУ «Варнинский детский сад»**

Пояснительная записка

Организатор питания: муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение «Варнинский детский сад

Составитель рациона питания (Примерного меню): Ответственный за составление меню кладовщик Фонарева М.С

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 7.30- 16.30

Кратность питания: 4

Возраст: 3-7 лет

Сезонность: осень-зима

Витаминизация: витаминизированный напиток промышленного выпуска (кисель)

Микронутриенты: _____ -

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
106	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	180	4,66	5,59	5,79	6,95	20,78	24,94	153,87	184,64	1,46	1,75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,1	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	420	11,33	13,64	11,20	17,89	53,79	65,79	361,28	478,73	2,66	3,18
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
13	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,45	0,68	1,30	1,95	2,51	3,76	23,54	30,20	6,84	10,26
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,36	4,48	3,51	4,68	9,41	12,54	82,65	110,20	6,71	8,94
216	Пюре картофельное	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,72	20,45	118,92	137,22	15,74	18,17
183	Котлета "Детская"	50	70	6,70	9,00	6	8,00	3,70	5,30	96,00	130,00	6,8	9,2
253	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	560	710	16,93	21,92	15,39	19,95	74,08	91,93	716,11	955,75	36,41	46,94
ПОЛДНИК													
	Вафли	50	50	0,8	0,80	3,45	3,45	10,05	10,05	73,50	73,50	0,0	0,0
	Яблоки	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,4	10,00	10,00
270	йогурт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,56	76,35	91,62	0,5	0,54
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	280	4,75	5,62	4,15	4,9	16,1	17,36	120,75	136,02	10,45	10,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,01	41,18	30,74	42,74	167,82	203,70	1293,54	1684,98	52,52	64,26
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша манная на молоке с сахаром и маслом	150	180	3,18	3,82	3,70	4,45	26,1	31,32	150,9	181,08	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,1	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	420	9,04	11,05	13,35	14,61	56,78	70,71	383,43	458,53	0,98	1,17
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	40	50	0,28	0,35	0,04	0,05	0,76	0,95	4,52	5,65	2,80	3,50
56	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,05	1,40	2,93	3,9	5,09	6,78	50,87	67,82	11,085	14,78
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
106	Каша вязкая гречневая с маслом	130	150	4,16	4,80	4,21	4,86	18,17	20,97	126,75	146,25	0,00	0,00
202	Фрикадельки "Петушок"	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164,00	223,00	0,50	0,67
261	Чай с лимоном	150	180	0,23	0,27	0	0,00	11,40	13,68	46,50	55,80	1,65	1,98
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	590	734	23,11	29,18	20,63	26,53	65,32	80,74	533,72	672,44	16,04	20,93
ПОЛДНИК													
292	Булочка домашняя	25	50	1,82	3,64	3,13	6,26	13,48	26,96	89,00	179,00	0,00	0
253	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,3	0,36
	ИТОГО ПОЛДНИК:	175	230	2,15	4,036	3,145	6,278	34,3	51,94	173,735	280,682	0,30	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,30	44,27	37,13	47,42	180,25	232,01	1186,29	1526,13	20,32	26,06
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
У112	Омлет натуральный	150	200	5,41	7,21	7,51	10,01	1,34	1,79	94,55	126,07	0,29	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,1	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,1	0,0	0,0	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	440	8,97	11,65	15,17	17,78	28,38	36,81	281,04	347,66	0,31	0,42
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
	салат овощной	40	60	0,48	0,72	1,96	2,94	1,8	2,7	26,76	40,14	6,36	9,54
64	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,30	4,40	1,92	2,56	16,50	22	96,48	128,64	3,45	4,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
124	Макаронные изделия отварные с маслом	130	150	7,38	11,36	5,67	6,95	35,43	54,47	222,25	325,79	0,0	0,0
177	Гуляш	60	80	15,42	20,63	12,41	16,3	3,96	5,24	189,21	250,18	0,6	1,11
267	Кисель витаминизированный	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75	90
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	590	744	35,05	47,44	25,97	33,58	91,84	127,98	736,63	998,04	85,41	105,25
ПОЛДНИК													
130	Яйцо отварное	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,1	0,0	0,0	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	Яблоки	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,4	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	о	320	5,54	5,56	5,01	5,02	17,09	20,09	135,40	147,4	10,02	10,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,56	64,65	46,15	56,38	161,16	213,50	1248,47	1607,58	98,74	119,30
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	180	4,08	5,44	4,08	5,44	25,05	33,4	169,70	204,00	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	420	7,93	10,22	11,75	13,21	65,92	83,41	401,11	493,39	0,30	0,36
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
ОБЕД													
30	Салат из свежих помидор	40	50	0,54	0,54	3,44	3,44	1,72	1,72	36,40	36,40	11,07	11,07
60	Рассольник ленинградский с перловой кр.	150	200	1,26	1,68	3,08	4,10	9,96	13,28	72,56	96,74	4,53	6,04
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,00
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
106	Каша рисовая с овощами	120	150	2,33	3,10	3,96	5,28	26,8	32,2	141,00	188,00	0,0	0,0
163	Котлета рыбная "Нептун"	70	80	6,83	7,80	3,81	4,35	24,80	28,30	160,81	183,55	0,37	0,42
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	600	744	19,22	23,16	19,60	23,27	90,54	110,75	596,04	734,97	16,03	17,6
ПОЛДНИК													
125	Запеканка Макаронник	150	180	9,29	11,15	10,01	12,01	22,71	27,25	218,09	261,71	0,1	0,2
253	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	360	9,62	11,55	10,03	12,03	43,53	52,234	302,825	363,39	0,44	0,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,77	44,93	41,37	48,51	223,84	275,02	1395,37	1706,23	19,77	22,09
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша овсянная "Геркулес"	150	180	4,27	5,13	5,53	6,64	24,94	29,93	166,87	200,25	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,1	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	420	8,12	9,91	13,20	14,41	65,81	79,94	414,48	489,07	0,30	0,36
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
34	Салат из свеклы отварной	40	60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	37,60	54,00	3,80	5,70
64	Суп картофельный с мак. изделиями	150	200	1,73	2,30	1,85	2,46	10,10	13,46	63,89	85,18	4,95	6,60
	Мясо птицы отварное (для отпуска блюда)	20	24	4,52	5,42	3,4	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
84	Капуста тушеная	120	150	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	87,60	109,50	14,64	18,30
201	Птица отварная	60	70	6,89	7,42	8,85	9,33	2,4	2,6	97,43	106,00	1,4	1,5
261	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,21	40,38	0,02	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	580	734	19,60	23,38	21,47	25,70	50,86	66,09	455,81	568,98	24,80	32,13
ПОЛДНИК													
275	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166,00	330,00	0,2	0,5
270	йогурт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,56	76,35	91,62	0,5	0,54
	ИТОГО ПОЛДНИК:	215	310	8,91	14,27	7,81	12,61	34,05	62,71	242,35	421,62	0,65	1,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,63	47,56	42,47	52,72	174,57	237,36	1208,03	1594,15	28,75	37,13
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша пшениная вязкая с маслом	150	180	4,28	5,13	4,86	5,83	24,45	29,34	158,64	190,37	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
261	Чай с лимоном	150	180	0,2	0,3	0,0	0,0	11,40	13,68	46,50	55,80	1,65	1,98
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	420	8,03	9,78	12,51	13,58	55,90	68,05	368,29	433,56	1,65	1,98
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
15	Салат Тазалык	40	50	0,43	0,54	4,00	5,00	3,56	4,5	52,00	66,00	13,06	16,00
	Уха со взбитым яйцом	150	200	8,10	10,80	2,16	2,88	7,5	10,00	81,84	109,12	4,05	5,40
	Пюре из бобовых	130	150	13,65	15,75	5,53	6,38	26,52	30,60	210,41	242,78	0,0	0,0
187	Голубцы "Уралочка"	70	80	6,81	7,80	3,46	3,57	2,66	3,04	69,02	75,49	2,61	2,98
261	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,1	0,0	0,0	6,99	9,99	28,21	40,38	0,0	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	540	660	32,04	38,71	11,56	13,35	63,59	78,53	481,88	583,27	6,68	8,41
ПОЛДНИК													
	Печенье	50	50	0,8	0,80	3,45	3,45	10,05	10,05	73,50	73,50	0,0	0,0
253	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	230	1,13	1,196	3,465	3,468	30,87	35,034	158,235	175,182	0,3	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,20	49,69	27,54	30,40	174,21	210,23	1103,81	1306,49	11,63	14,35
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
143	Сырники из творога	125	170	6,34	11,20	7,20	12,69	22,68	40,20	281,10	498,30	0,3	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	69,88	90,53	0,98	1,17
	ИТОГО ЗАВТРАК:	325	410	12,20	18,43	16,85	22,85	53,36	79,59	413,89	597,73	1,29	1,60
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
ОБЕД													
	Огурцы свежие порционно	40	50	0,28	0,35	0,04	0,05	0,76	0,95	4,52	5,65	2,80	3,50
53	Борщ с картофелем	150	200	1,23	1,64	3,00	4,00	8,46	11,28	65,76	87,68	5,28	7,04
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,0
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
200	Плов из птицы	160	210	16,00	21,47	14,78	19,69	26,76	35,69	304,00	406,00	0,4	1,00
267	Кисель витаминизированный	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75	90
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	570	724	26,24	34,05	23,33	30,07	70,49	91,85	592,19	768,60	83,52	101,58
ПОЛДНИК													
146	Блины с повидлом	55	115	2,59	5,18	1,38	2,76	18,03	36,07	95,00	190,00	0,01	0,03
270	Йогурт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,56	76,35	91,62	0,5	0,54
	ИТОГО ПОЛДНИК:	205	295	6,94	10,40	5,13	7,26	24,33	43,63	171,35	281,62	0,46	0,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,38	62,88	45,31	60,18	172,03	243,69	1272,83	1762,43	88,27	107,35
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Каша гречневая с маслом вязкая	150	180	4,80	5,76	4,86	5,83	20,97	25,16	146,82	176,18	0,0	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
266	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	88,92	106,67	1,20	1,43
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	420	11,47	13,81	15,23	16,77	53,98	66,01	394,23	464,44	1,2	1,43
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
30	Салат из свежих помидор	40	50	0,54	0,54	3,44	3,44	1,72	1,72	36,40	36,40	11,07	11,07
65	Суп картофельный с клецками	150	200	1,26	1,68	2,01	2,68	7,30	9,7	52,35	69,80	3,45	6,90
216	Пюре картофельное	130	150	2,65	3,06	4,16	4,80	17,72	20,45	118,92	137,22	15,7	18,2
	Зразы из говядины с яйцом	50	70	10,65	14,91	11,55	16,17	2,85	3,99	157,95	221,13	2,35	3,29
253	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	560	700	18,87	24,89	21,58	27,61	70,33	85,74	542,76	681,73	32,91	39,79
ПОЛДНИК													
130	Яйцо отварное	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,00	0,00
261	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,1	0,0	0,0	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	Яблоки	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,4	10,00	10,00
	ИТОГО ПОЛДНИК:	290	320	5,54	5,56	5,01	5,02	17,09	20,09	135,40	147,4	10,02	10,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,88	44,26	41,82	49,40	165,25	200,46	1167,79	1408,05	47,13	54,85
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
68	Суп из смеси сухофруктов	150	200	4,32	5,76	3,92	5,22	14,13	18,84	109,04	145,38	0,69	0,92
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
261	Чай с лимоном	150	180	0,2	0,3	0,0	0,0	11,40	13,68	46,50	55,80	1,65	1,98
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	440	8,07	10,41	11,57	12,97	45,58	57,55	318,73	388,57	2,34	2,90
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,4	114,48	3,00	3,6
ОБЕД													
19	Салат из моркови	40	60	0,50	0,75	0,04	0,06	4,25	6,38	23,40	35,10	1,92	2,88
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	1,20	1,60	1,44	1,92	8,88	11,84	53,28	71,04	1,62	2,16
208	Каша пшенная вязкая с маслом	120	150	5,28	6,6	4,57	5,71	30,3	37,87	183,60	229,50	0	0
156	Рыба тушенная с овощами	70	80	6,81	7,80	3,46	3,57	2,66	3,04	69,02	75,49	2,61	2,98
253	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:			17,56	21,45	9,93	11,78	86,83	109,01	506,44	628,31	6,45	8,38
ПОЛДНИК													
125	Запеканка Макаронник	150	180	9,29	11,15	10,01	12,01	22,71	27,25	218,09	261,71	0,1	0,2
270	йогурт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,56	76,35	91,62	0,5	0,54
	ИТОГО ПОЛДНИК:	300	360	13,64	16,37	13,76	16,51	29,01	34,81	294,44	353,33	0,59	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,27	48,23	35,26	41,26	185,27	229,99	1215,01	1484,69	12,38	15,59
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174- 203	203- 261	1200- 1400	1400- 1800	29-36	32-40

Сезон: осень - зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.				
ЗАВТРАК													
106	Геркулесовая каша вязкая с сахаром и маслом	150	180	4,27	5,13	5,53	6,64	24,94	29,93	166,87	200,25	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
5	Масло порциями	10	10	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,09	66,09	0,0	0,0
261	Чай с сахаром	150	180	0,0	0,1	0,0	0,0	6,99	9,99	28,00	40,00	0,02	0,03
	ИТОГО ЗАВТРАК:	350	420	7,83	9,57	13,19	14,41	51,98	64,95	357,95	427,77	0,02	0,03
2-ой завтрак													
268	Сок фруктовый	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	23,85	28,62	95,40	114,48	3,0	3,60
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	23,85	28,62	95,40	114,48	3,00	3,60
ОБЕД													
8	Винегрет овощной	40	60	0,54	0,82	2,46	3,70	3,38	5,06	37,92	56,88	4,10	6,15
60	Рассольник ленинградский с перловой кр.	150	200	1,26	1,68	3,08	4,10	9,96	13,28	72,56	96,74	4,53	6,04
	Мясо птицы отварное (для отпуска 1 блюда)	20	24	4,52	5,42	3,40	4,08	0,0	0,0	48,68	58,42	0,0	0,00
	Сметана (для отпуска блюда)	10	10	0,26	0,26	1,50	1,50	0,36	0,36	15,98	15,98	0,04	0,04
124	Макаронные изделия отварные с маслом	130	150	7,38	11,36	5,67	6,95	35,43	54,47	222,25	325,79	0,0	0,0
	Шницель из говядины	50	70	8,75	12,25	12,45	17,43	4,5	6,3	165,05	231,07	0	0,00
267	Кисель витаминизированный	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	60,85	79,37	75	90
	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,44	4,3	0,40	0,5	19,92	24,9	92,40	115,50	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	590	744	26,66	36,70	29,17	38,51	87,78	123,04	715,69	979,75	83,67	102,23
ПОЛДНИК													
290	Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	3,88	2,36	2,36	26,15	26,15	141,36	141,36	0,0	0,0
253	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,40	0,015	0,018	20,82	24,98	84,74	101,68	0,30	0,36
	ИТОГО ПОЛДНИК:	200	230	4,21	4,28	2,38	2,378	46,97	51,13	226,10	243,04	0,30	0,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,70	50,55	44,73	55,30	210,58	267,74	1395,13	1765,04	86,99	106,22
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			36-42	42-54	40-47	47-60	174-203	203-261	1200-1400	1400-1800	29-36	32-40

Примерное меню разработано по: Сборнику технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртский Республики. Ижевск 2013 г.

*Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. "Хлебпродинформ" Москва 2004 г.