

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Дебесский детский сад №3»
И.В. Ложкина
« 01 » февраля 2011 г.

**Рацион питания детей от 1 до 3 года, получающих завтрак, обед полдник
в Муниципальном бюджетном дошкольном общеобразовательном учреждении
«Дебесский детский сад №3»**

Пояснительная записка

Организатор питания: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение _____

Составитель рациона питания: Ответственный за составление меню Пономарева Е.Л.

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 07.30-18.00

Кратность питания: 3

Возраст: 1-3 года

Сезонность: осень - зима

Витаминизация: эуфлорин-В

Микронутриенты:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК								
	Каша манная вязкая на молоке	160	3,63	4,22	24,48	150,4	-	106
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
2 ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3	268
ОБЕД								
	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,04	15,73	25,68	1,82	
	Борщ с мясом	150	5,94	4,36	8,23	96	9,37	54
	Рыба запеченная в омлете	180	9,81	3,15	1,75	75	0,13	159
	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	14	213
	Кисель из клюквы	150	0,07	0,03	19,6	78,9	1,38	254
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
ПОЛДНИК								
	Блинчики со сгущенным молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	0,05	273
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	264
Итого за 1 день			33,65	29,86	160,32	1047,24	32,88	
День 2								
ЗАВТРАК								
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	107
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	266

2 ЗАВТРАК								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	248
ОБЕД								
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	45	0,72	2,75	5,98	51,75	3,47	36
	Рассольник на мясном бульоне	150	1,68	1,96	7,68	55,2	4,12	58
	Гуляш	80	15,42	12,41	3,96	189	0,60	177
	Макароны отварные	100	3,68	3,1	17,63	112	-	212
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
ПОЛДНИК								
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	6,85	18,75	145	0,11	293
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
Итого за 2 день			37,73	48,44	159,11	1220,91	29,41	
День 3								
ЗАВТРАК								
	Каша гречневая рассыпчатая на молоке	160	9,44	5,44	50,56	256	-	103
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,02	263
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
2 ЗАВТРАК								
	Йогурт	150	7,5	9	5,25	166,5	0,9	270
ОБЕД								

	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,84	10,09	63,9	4,95	64
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	200
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	251
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
ПОЛДНИК								
	Сырники из творога	65	9,3	6,33	5,38	116	0,13	142
	Кисель	150	0,1	0,03	20,76	83,1	1,38	254
Итого за 3 день			52,97	42,01	189,88	1352,92	9,08	
День 4								
ЗАВТРАК								
	Каша овсяная жидкая на молоке	160	2,46	3,6	11,74	89,3	-	111
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,15	1,46	15,5	84	0,28	265
2 ЗАВТРАК								
	Творожок «Дашенька»	70	10,08	0,34	12,00	93,7	0,31	-
ОБЕД								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,4	67,35	6,7	67
	Рыба, припущенная с овощами	60	4,43	0,18	1,89	27	0,61	154
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,11	216

	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	85,5	0,3	253
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
Полдник								
	Пудинг из творога с яблоками	65	6,82	6,03	7,37	111	0,69	148
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
Итого за 4 день			32,48	25,375	151,57	968,36	25,84	
День 5								
ЗАВТРАК								
	Каша ячневая вязкая на молоке	160	3,52	4,32	22,65	144	-	106
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
	Сыр (костромской)	10	2,56	2,61		34	0,07	6
2 ЗАВТРАК								
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	248
ОБЕД								
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	45	4,08	5,54	3,77	81,3	29,47	42
	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,27	52,35	3,45	65
	Голубцы «Уралочка»	135	10,61	6,81	15,04	164	15,03	191

	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	251
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21		-
ПОЛДНИК								
	Суп молочный с вермишелью	150	3,61	3,81	12,63	99,3	0,69	68
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
Итого за 5 день			35,78	29,87	159,75	1054,37	61	
День 6								
ЗАВТРАК								
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	130
	Каша пшенная жидкая на молоке	160	3,68	4,86	20,96	143,84	-	111
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	266
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
2 ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3,0	268
ОБЕД								
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	1,7	9,97	64,8	7,2	61
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	6,8	6,01	10,38	123	8,52	165
	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75	17,16	228
	Компот	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
ПОЛДНИК								
	Запеканка рисовая	150	6,6	4,77	41,4	234,9	0,48	113

	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	238
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
Итого за 6 день			40,38	36,09	186,48	1240,86	46,62	
День 7								
ЗАВТРАК								
	Каша рисовая молочная вязкая	160	2,48	4,22	25,76	150,4	-	106
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	264
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	-	1
2 ЗАВТРАК								
	Яблоко	100	0,75	6,01	2,35	66,6	4,69	28
ОБЕД								
	Салат из свеклы с изюмом	40	0,64	1,22	2,64	23	1,54	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,02	2,89	4	46,2	12,01	55
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	202
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,2	3,03	25,91	147,5	-	208
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	85,5	0,3	253
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
ПОЛДНИК								
	Пудинг из творога	65	7,57	5,38	12,17	127	0,1	146
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	238
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261

Итого за 7 день			30,21	50,545	167,57	1276,51	21,96	
День 8								
ЗАВТРАК								
	Каша манная жидкая на молоке	160	2,56	4,06	17,12	115,2	-	111
	Бутерброд с сыром	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07	3
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
2 ЗАВТРАК								
	Сок абрикосовый	150	0,75		19,05	79	6	268
ОБЕД								
	Суп картофельный с крупой	150	1,68	1,98	9,84	63,75	4,95	62
	Рыба припущенный с овощами	60	4,43	0,18	1,89	27	0,61	154
	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	92	12,11	216
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	72	1,29	251
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
ПОЛДНИК								
	Пирожки с яйцом, луком	35	4,98	2,7	31,68	171,3	-	279
	Кисломолочный продукт «Дашенька»	150	7,0	5,60	6,10	110,1	0,28	
Итого за 8 день			27,3	23,12	159,34	956,21	28,7	
День 9								
ЗАВТРАК								

	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	160	3,45	4,56	24,68	154	-	111
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	266
2 ЗАВТРАК								
	Йогурт	150	7,5	9	5,25	166,5	0,9	-
ОБЕД								
	Салат из моркови и яблок	45	0,38	2,34	3,54	36,9	3,12	20
	Борщ (со свежей капустой)	150	0,96	2,91	6,55	56,25	6,33	51
	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170	6,13	176
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	85,5	0,3	253
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
ПОЛДНИК								
	Омлет с рисом	65	5,91	9,96	14,9	173	0,17	136
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
Итого за 9 день			32,91	40,495	155,18	1222,36	18,27	
День 10								
ЗАВТРАК								
	Каша гречневая рассыпчатая на молоке	160	9,44	5,44	50,56	256	-	103
	Чай из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	267

	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
2 ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	100	0,75		15,15	64	3	268
ОБЕД								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,4	67,35	6,7	67
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	175
	Компот	150	0,33	0,015	20,82	85,5	0,3	253
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	-	-
ПОЛДНИК								
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	40	3,67	5,65	20,12	146	0,11	285
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	0,02	263
Итого за 10 день			46,865	34,76	187,56	1216,67	16,97	
Итого за весь период			370,27	360,56	1676,76	11556,4	290,73	
Среднее значение за период			37,03	36,05	167,67	1155,64	29,07	
Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности			3,2	3,11	14,5			

Норма по ккал. 1-3лет 1248

3-7лет 1570,4