

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Дебесский детский сад №3»
И.В. Ложкина
«21» октября 2020 г.



**Рацион питания от 1 до 3 лет, получающих завтрак, обед, полдник
в МБДОУ «Дебесский детский сад №3»**

Пояснительная записка

Организатор питания: МБДОУ «Дебесский детский сад №3»

Составитель рациона питания: технолог Осотова Н.В.

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 7.30-18.00

Кратность питания: 3

Возраст: 1-3

Сезонность: весна-лето

Витаминизация:

Микронутриенты: эуфлорин В

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК								
	Каша пшенная на молоке	150	3,83	3,83	28,06	162,18	-	106
	Чай из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	267
	Бутерброд с сыром российским	30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого завтрак		330	9,07	10,92	56,85	362,18	75,07	
2 ЗАВТРАК	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3,0	268
Итого 2 завтрак		150	0,75	-	15,15	64	3,0	
ОБЕД								
	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	4,95	62
	Гороховое пюре с маслом	105	9,05	4,57	23,35	170	-	120
	Мясная котлета	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	181
	Компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого обед		420	18,99	12,14	59,79	423,33	5,73	
ПОЛДНИК								
	Макаронник с маслом сливочным	150	6,38	7,96	35,97	241	-	128
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
Итого полдник		300	6,42	7,97	42,96	269	0,02	
Итого за 1 день		1200	35,23	31,03	174,75	1118,51	8382	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК								
	Каша Дружба на молоке	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	107
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-	1
Итого завтрак		340	4,7	13,35	42,39	314,75	1,48	
2 ЗАВТРАК	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3,0	268
Итого 2 завтрак		150	0,75	-	15,15	64	3,0	
ОБЕД								
	Суп Щи по-Уральски	150	1,9	2,9	4,41	50,50	7,11	57
	Тефтели мясные	60	8,87	9,99	11,71	171	0,65	187
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,47	3,03	1,53	35,3	4,70	31
	Компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого обед		365	12,65	16,02	38,78	348,8	12,66	
ПОЛДНИК								
	Омлет с овощами	60	4,07	9,27	1,61	104	1,95	134
	Снежок	150	7,0	5,60	6,10	110,1	0,28	
Итого полдник		210	11,07	14,87	7,71	214,10	2,23	
Итого за 2 день		1065	29,17	44,24	104,03	941,65	19,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК								
	Каша манная на молоке	150	3,18	3,70	26,1	150,9	-	106
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	264
	Бутерброд с сыром российским	30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого завтрак		330	10,25	12,58	51,29	359,9	1,05	
2 ЗАВТРАК	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	
Итого 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,82	9,41	67,35	6,71	67
	Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	11	170	6,13	176
	Салат из свежей капусты	50	4,16	1,63	3,14	30,2	8,55	13
	Компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого обед		465	12,61	7,47	45,25	352,95	22,08	
ПОЛДНИК								
	Блины со сгущенным молоком	60/10	3,26	1,86	20,23	110,5	0,06	273
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
Итого полдник		220	3,3	1,87	27,22	138,5	0,08	
Итого за 3 день		1115	27,66	22,42	144,76	946,35	33,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 4								
ЗАВТРАК								
	Каша рисовая на молоке	150	2,18	3,96	27,15	150,9	-	106
	Чай из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75,0	261
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-	1
Итого завтрак		340	5,15	11,72	56,0	347,9	75	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	248
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД								
	Суп вермишелевый	150	1,62	1,7	10,32	62,85	4,95	64
	Куриное суфле	75	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	206
	Салат капустный с яблоками	50	0,61	2,55	5,58	45,05	8,44	17
	Компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого обед		390	11,14	15,61	40,45	450,2	13,68	
ПОЛДНИК								
	Отварная вермишель с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	125
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
Итого полдник		300	9,33	10,02	29,7	246	0,16	
Итого за 4 день		1130	26,02	37,75	135,95	682,92	98,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 5								
ЗАВТРАК								
	Каша ячневая на молоке	150	3,09	380	24,50	144,38	-	106
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	266
	Бутерброд с сыром российским30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3	
Итого завтрак		330	10,97	13,4	52,02	372,38	1,27	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД								
	Суп Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09	56
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,5	148,25	18,17	216
	Рыба припущенная с овощами	60	4,43	0,18	1,89	27	0,61	154
	Компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого обед		475	14,16	13,53	52,43	401,10	29,59	
ПОЛДНИК								
	Плюшки	50	3,88	2,36	26,15	141	-	290
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
Итого полдник		200	3,92	2,37	33,14	169	0,02	
Итого за 5 день		1105	29,45	29,7	147,39	986,48	40,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 6								
ЗАВТРАК								
	Каша рисовая на молоке	150	2,18	3,96	27,15	150,9	-	106
	Чай из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	267
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-	1
Итого завтрак		340	5,15	11,72	56	347,9	75	
2 ЗАВТРАК	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3,0	268
Итого 2 завтрак		150	0,75	-	15,15	64	3,0	
ОБЕД								
	Суп рассольник	150	1,68	1,97	7,68	55,2	4,08	58
	Пшенная каша	100	2,85	3,24	16,3	106	-	106
	Мясная котлета Загадка	50	6,7	6,0	3,7	96	6,82	183
	Салат из свежих огурцов и помидор	50	2,51	3,03	1,53	35,3	4,72	31
	Компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого обед		465	15,15	14,4	50,34	384,5	15,82	
ПОЛДНИК								
	Молочный суп с макаронными изделиями	150	4,32	3,92	14,13	108,9	0,69	68
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого полдник		315	5,55	4,08	28,37	171,9	0,71	
Итого за 6 день		1270	26,6	30,2	149,86	968,3	94,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК								
	Каша пшенная на молоке	150	3,83	3,83	28,06	162,18	-	106
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-	1
Итого завтрак		340	6,33	11,39	49,67	326,18	0,02	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД								
	Суп пустышды	150	3,5	2,4	7,4	64,5	7,2	63
	Отварные макаронные изделия	100	5,68	4,36	27,25	171	-	124
	Гуляш	120	15,42	12,41	3,96	189	0,60	177
	Компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого обед		485	26,01	19,33	59,74	516,5	8,0	
ПОЛДНИК								
	Гребешки с повидлом	40	3,67	5,65	20,12	146	0,11	285
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	266
Итого полдник		190	6,82	8,37	33,08	235	1,31	
Итого за 7 день		1115	39,56	39,49	152,29	1121,68	1933	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 8								
ЗАВТРАК								
	Каша ячневая на молоке	150	3,09	3,80	24,50	144,38	-	106
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	264
	Бутерброд с сыром	30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого завтрак		230	10,16	12,68	49,69	353,38	1,05	
2 ЗАВТРАК	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3,0	268
Итого 2 завтрак		150	0,75	-	15,15	64	3,0	
ОБЕД								
	Суп с клецками	150	1,26	2,01	7,28	52,35	3,45	65
	Гречневая каша с овощами	100	5,26	3,44	23,6	146,7	0,4	104
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,18	33,3	2,35	28
	Компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого обед		415	8,31	8,62	53,19	324,35	6,4	
ПОЛДНИК								
	Запеканка картофельная с мясом	120	8,91	6,59	20,43	177	1,85	193
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
Итого полдник		270	8,95	6,6	27,42	205	1,87	
Итого за 8 день		1065	28,17	27,9	145,45	946,73	12,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 9								
ЗАВТРАК								
	Каша Дружба на молоке	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	107
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-1	
Итого завтрак		340	7,16	13,35	42,39	314,75	1,48	
2 ЗАВТРАК	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	
Итого 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД								
	Суп Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,94	76,5	61,5	6,17	52
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	18,17	216
	Рыбные тефтели	60	7,33	1,13	5,95	63	0,53	166
	Компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого обед		475	12,9	9,03	124,03	354,5	25,07	
ПОЛДНИК								
	Гречневая каша	150	4,8	4,86	20,91	146,25	-	106
	Салат капустный с огурцами и помидорами	50	1,08	5,46	2,05	61,60	15,5	14
	Чай из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	267
Итого полдник		350	6,39	10,53	37,29	268,85	90,5	
Итого за 9 день		1265	28,46	33,41	224,71	1033,1	45,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК								
	Каша пшеничная на молоке	150	4,08	4,08	25,05	153	-	106
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	266
	Бутерброд с сыром российским	30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого завтрак		230	11,96	13,68	52,57	381	1,27	
2 ЗАВТРАК	Сок яблочный	150	0,75	-	15,15	64	3,0	268
Итого 2 завтрак		150	0,75	-	15,15	64	3,0	
ОБЕД								
	Суп с домашней лапшой	150	19,43	5,9	91,46	496,65	-	73
	Тушеная капуста на молоке	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	84
	Птица отварная	60	13,56	10,20	-	146	-	197
	Компот из сушеных фруктов	100	0,22	0,01	13,88	57	0,2	253253
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого обед		445	36,81	20,78	120,7	822,25	14,84	
ПОЛДНИК								
	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96	0,11	171
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	261
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	-	
Итого полдник		225	10,77	5,47	16,68	159	0,13	
Итого за 10 день		1050	6029	39,93	205,1	1426,25	19,24	