

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Дебесский детский сад №3»
И.В. Ложкина
« 01 » февраля 2024 г.

**Рацион питания детей от 3 до 7 года, получающих завтрак, обед полдник
в муниципальном бюджетном дошкольном общеобразовательном учреждении
«Дебесский детский сад №3»**

Пояснительная записка

Организатор питания: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дебесский детский сад №3»

Составитель рациона питания: Ответственный за составление меню технолог Осотова Н.В.

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 7.30-18.00

Кратность питания: 3

Возраст: 3-7 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	210	4,45	5,19	36,54	211,26	-	106
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	0	1
2 ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	180	0,9	-	76,18	7,6	3,6	268
ОБЕД								
	Салат из моркови с курагой	50	0,74	0,05	7,17	32,1	2,28	23
	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	12,5	54
	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14	171
	Компот	180	0,13	0,05	24,55	30,61	1,1	254
	Хлеб пшеничный	70	4,30	1,498	29,30	150,10	-	-
ПОЛДНИК								
	Блинчики со сгущенным молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	0,11	273
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
Итого за 1 день			47,03	37,47	285,19	1299,77	44,73	
День 2								
ЗАВТРАК								
	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	107
	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266

2 ЗАВТРАК								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	248
ОБЕД								
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	50	0,8	3,06	6,6	57,5	3,86	36
	Рассольник на мясном бульоне	200	1,68	1,97	7,68	55,2	4,13	58
	Гуляш	100	20,63	16,3	5,24	250	1,11	177
	Макароны отварные	150	5,52	4,65	26,44	168	-	212
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,10	-	-
ПОЛДНИК								
	Булочка «Веснушка»	75	4,36	13,69	37,51	291	0,22	293
	Чай с сахаром	180	0,61	0,25	18,67	79	90	261
Итого за 2 день			46,15	55,95	189,79	1444,8	33,33	
День 3								
ЗАВТРАК								
	Каша гречневая рассыпчатая на молоке	210	12,39	7,14	66,36	336	-	103
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	263
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,1	-	-
2 ЗАВТРАК								
	Йогурт	180	9	10,8	6,3	199,8	1,08	-
ОБЕД								

	Суп лапша домашняя	200	2,3	2,46	13,46	85,2	6,6	64
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	200
	Компот из яблок	180	0,15	0,15	21,5	86,4	1,55	251
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,1	-	-
ПОЛДНИК								
	Сырники из творога	130	18,69	12,67	11,4	234	0,25	142
	Кисель	180	0,13	0,05	24,55	30,61	1,1	254
Итого за 3 день			75,4	58,3	252,17	1767,21	11,62	
День 4								
ЗАВТРАК								
	Каша овсяная жидкая на молоке	210	5,1	7,56	24,65	187,5	-	111
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,15	1,46	15,5	84	0,28	265
2 ЗАВТРАК								
	Творожок «Дашенька»	70	10,08	0,34	12,00	93,70	0,31	-
ОБЕД								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,8	8,94	67
	Рыба, припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84	154
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	216

	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,10	-	-
Полдник								
	Пудинг из творога с яблоками	130	13,61	10,67	17,63	209	1,33	148
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
Итого за 4 день			47,88	37,49	202,41	1331	36,07	
День 5								
ЗАВТРАК								
	Каша ячневая вязкая на молоке	210	4,62	5,67	29,73	189	-	106
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,30	150,10		
	Сыр	15	3,84	3,92	-	51	0,11	6
2 ЗАВТРАК								
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	248
ОБЕД								
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	4,5	6,16	4,19	90,34	32,75	42
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	4,6	65

	Голубцы «Уралочка»	190	14,12	9,04	20,26	219	20,03	191
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	86,4	1,55	251
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,30	150,10	-	-
ПОЛДНИК								
	Суп молочный с вермишелью	150	3,61	3,81	12,63	99,3	0,7	68
	Чай	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
Итого за 5 день			45,52	37,35	201,96	1331,04	70,94	
День 6								
ЗАВТРАК								
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	130
	Каша пшенная жидкая на молоке	210	5,75	6	35,28	215,46	-	111
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,30	150,10	-	-
2 ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	180	0,9	-	18,18	76	3,6	268
ОБЕД								
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,88	2,26	13,3	81	9,6	61
	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	9,79	8,44	13,57	169	12,82	165
	Капуста тушеная	180	3,72	5,8	16,97	135	30,89	228
	Компот	180	0,44	0,02	27,76	114	0,4	253
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,1	-	-

ПОЛДНИК								
	Запеканка рисовая	200	8,8	6,36	55,2	313,2	0,64	113
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	238
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
Итого за 6 день			53,66	46,46	256,38	1659,56	58,48	
День 7								
ЗАВТРАК								
	Каша рисовая молочная вязкая	210	4,62	5,67	29,73	189	-	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	0	1
2 ЗАВТРАК								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	28
ОБЕД								
	Салат из свеклы с изюмом	50	0,8	3,06	6,6	57,5	3,86	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,86	5,34	61,6	16,02	55
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	202
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,54	38,86	221,25	-	208
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,1		
ПОЛДНИК								
	Пудинг из творога	130	15,14	10,76	24,33	255	0,19	146

	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	51	0,16	238
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
Итого за 7 день			54,56	58,99	228,56	1667,55	32,09	
День 8								
ЗАВТРАК								
	Каша манная жидкая на молоке	210	3,29	0,31	29,35	132,93	-	111
	Бутерброд с сыром	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07	3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
2 ЗАВТРАК								
	Сок абрикосовый	180	0,9	-	22,86	95	7,20	268
ОБЕД								
	Суп картофельный с крупой	200	1,12	1,31	6,56	42,5	3,3	62
	Рыба припущенный с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84	154
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	216
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,54	251
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,10	-	-
ПОЛДНИК								
	Пирожки с яйцом, луком	60	7,47	4,06	47,52	257	-	279
	Кисломолочный продукт «Дашенька»	180	9	5,76	6,36	112,4	0,36	
Итого за 8 день			32,03	23,55	218,19	1210,83	38,66	

День 9								
ЗАВТРАК								
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	210	4,53	5,98	32,4	202,12	-	111
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
2 ЗАВТРАК								
	Йогурт	180	9	10,8	6,3	199,8	1,08	-
ОБЕД								
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	41	3,47	20
	Борщ (со свежей капустой)	200	1,28	3,88	8,74	75	8,44	51
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17	176
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,1	-	-
ПОЛДНИК								
	Омлет с рисом	85	7,5	11,96	17,39	207	0,21	136
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
Итого за 9 день			41,16	49,19	191,09	1507,62	23,29	
День 10								
ЗАВТРАК								

	Каша гречневая рассыпчатая на молоке	210	12,39	7,14	66,36	336	-	103
	Чай из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	267
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,1	-	-
2 ЗАВТРАК								
	Сок яблочный	180	0,90	-	18,18	76	3,6	268
ОБЕД								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,8	9,4	67,35	6,7	67
	Мясо тушеное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	175
	Компот	180	0,44	0,02	27,76	114	0,4	253
	Хлеб пшеничный	70	4,3	1,5	29,3	150,1	-	-
ПОЛДНИК								
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	40	3,67	5,65	20,12	146	0,11	285
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	263
Итого за 10 день			58,91	41,41	235,61	1443,16	19,2	
Итого за весь период			501,96	447,11	2271,4	14709,52	368,5	
Среднее значение за период			50,19	44,71	227,14	1470,95	36,85	
Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности			3,41	3,03	15,44			