

Согласовано

Директор МАОУ "Ясновожская СОШ" имени адмирала
В.Г. Егорова П. Ясное Славского района

И.В. Коробова

20__ г.



Утверждаю

Генеральный директор ООО "Комбинат питания "

Р.В. Малыцев

20__ г.



Примерный двухнедельный рацион

питания воспитанников ДО МАОУ "Ясновожская СОШ" п. Ясное Славского района

возрастная категория: от 3 до 7 лет

2023 - 2024 г.

Примерное цикличное 10-дневное меню
для МБДОУ Славского района
возрастная категория от 1 до 3 лет и с 3 до 7 лет (пребывание 8-10 часов)
2023-2024 гг

Сезон: Лето; ранняя Осень. С Приложениями по сезонным заменам: поздняя Осень; Зима, Весна

На основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях изд. Москва Деги принт 2012г.

По рекомендациям СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Возрастная градация от 1 до 3-лет и от 3 до 7 лет 75 % от суточного рациона

01 день помесяч.выпек	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход, г от 1 до 3 лет	Выход, г от 3 до 7 лет	Питательные вещества (г)			Энерг. ценность, ккал г
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
1	Макаронны отварные с сыром I/120/10	1115 (СР № 415)	130	130	7,527	6,073	32,260	213,807
2	Салат из моркови с маслом I/30	1801 СР № 59	30	30	0,359	1,226	2,012	20,522
3	Бутерброд с маслом I/30/5	1468(р № 1)	35	35	1,85	3,925	15,67	98,520
4	Чай заварной с сахаром и лимоном I/180/5	(0988 (СР №377))	155	185	0,153	0,033	13,687	55,654
<i>Итого:</i>								
Завтрак 2			350	380	13,610	17,086	57,621	438,696
<i>Итого:</i>								
1	Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
<i>Итого:</i>			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Обед								
1	Салат из свежей капусты с морковью I/50	1752 (СР № 45)	40	50	0,703	2,045	2,833	32,551
2	Свекольник со сметаной на бульоне I/180	1440 (СР № 81)	150	180	3,652	6,285	10,806	114,397
3	Гуляш из курицы I/80	1716 (СР № 260)	80	80	14,874	3,084	2,328	96,563
4	Рис отварной с маслом I/130	1700	120	130	3,276	3,754	35,554	189,103
5	Кисель фруктово-ягодный I/180	1670 (СР № 359)	150	180	0,065	28,548	114,451	114,451
6	Хлеб ржано-пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<i>Итого:</i>			580	650	25,368	17,504	104,227	675,916
Полдник								
1	Запеканка творожная с ягодным соусом I/100/50	1755 (СР №223)	150	150	16,184	11,585	37,359	318,433
2	Чай заварной с сахаром I/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<i>Итого:</i>			300	330	9,428	11,613	53,944	345,611
<i>Итого:</i>								
Всего:			49,056	45,126	224,743	1501,324		
02 день вторник								
Завтрак								

1	Каша пшеница молочная с маслом I/200	1676 (СР № 175)	150	200	6,210	7,375	29,779	210,331
2	Вафли всовые I/30	-/-	30	30	1,17	9,18	18,75	162,3
3	Кофейный напиток с молоком I/180	1713 (Р № 379)	180	180	1,633	1,360	17,576	89,079
Итого:			360	410	7,603	9,665	69,345	394,780

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте I/100	116 (СР №389)	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	100	0,000	0,000	13,000	52,001

Обед

1	Салат картофельный с квашеной капустой I/50	№402	40	50	0,94	3,164	6,892	59,803
2	Суп с вермишелью на бульоне I/180	1758 (СР № 103)	150	180	4,246	5,851	13,513	123,698
3	Котлета куриная в соусе I/80	1750 (СР № 294)	80	80	12,821	6,636	12,177	159,715
4	Каша гречневая с маслом I/130	1680 (СР № 302)	120	130	5,961	4,436	31,004	187,783
5	Компот из яблок I/180	1201 (СР № 348)	150	180	0,392	0,081	22,410	91,935
6	Хлеб пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб ржано-пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			760	840	23,085	21,247	89,390	641,121

Полдник

1	Оладьи с творогом с ягодами соусом I/100/50	1655 (СР № 404)	150	150	8,908	7,979	48,037	299,594
2	Чай заварной с сахаром I/180	1675 (СР № 376)	180	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			330	320	11,064	12,614	25,400	259,382
Весов:					41,752	43,526	197,135	1 347,284
03 день срез								

Завтрак

1	Каша овсяная молочная с маслом I/200	1694 (СР № 173)	150	200	6,510	8,275	28,879	216,031
2	Булгурод с маслом и твердым сыром I/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Чай заварной с молоком I/180	1665 (СР № 378)	150	180	1,458	1,153	15,652	78,814
Итого:			335	415	13,198	14,973	62,401	437,150

Завтрак 2

1	Фрукты свежие по сезону (N)I/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100
Итого:			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью I/50	1672	40	50	0,786	2,044	3,317	34,804
2	Суп-пюре гороховый с сухариками I/180	272	150	180	5,551	5,287	14,112	126,232
3	Жаркое по-домашнему с мясом I/200	1728	200	200	16,619	21,444	29,91	379,11
4	Компот из свежих плодов I/180	1690 (СР № 342)	150	180	0,072	0,072	15,264	61,992
5	Хлеб пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			760	830	22,299	22,596	87,209	641,401

Подлик												
1	Винегрет с зеленым горошком 1/80	1515 (СР № 68)	50	80	1,302	6,486	6,031	87,701				
2	Дйло вареное 1/20	201	20	20	2,540	2,300	0,140	31,420				
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829				
Итого:			220	330	16,292	11,612	50,896	373,261				
Всего:												
04 день четверг												
Завтрак												
1	Суп молочный с вермишелью 1/200	1802 (СР № 120)	150	200	4,690	6,695	23,019	171,091				
2	Прянки 1/50	-/-	50	50	3,15	0,400	34,400	153,800				
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	155	185	0,153	0,033	13,687	55,654				
Итого:			355	435	9,513	7,808	77,866	419,785				
Завтрак 2												
1	Йогурт фруктовый питьевой 1/100	121 (СР № 386)	100	100	29,300	2,500	11,290	184,860				
Итого:			100	100	29,300	2,500	11,290	184,860				
Обед												
1	Салат из отварной моркови с чесноком 1/50	162	40	50	0,652	3,047	3,443	43,808				
2	Суп из пшавели с яйцом и сметаной на бульоне 1/180	1303	150	180	4,304	7,169	5,549	103,934				
3	Плов с курицей 1/200	1443 (СР № 291)	200	200	17,608	9,278	41,476	319,838				
4	Компот из яблок и ягод з/м 1/180	1448 (СР№ 344)	150	180	0,090	0,068	15,255	61,988				
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200				
Итого:			760	830	31,343	15,490	92,716	635,647				
Полдник												
1	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ со сладкой крошкой 1/100 (соб. пр-во)	619	100	100	8,742	10,175	63,179	379,259				
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829				
Итого:			250	280	9,428	10,236	53,944	345,611				
Всего:												
05 день пятница												
Завтрак												
1	Каша гречневая молочная с маслом 1/200	1280 (СР № 173)	150	200	7,810	7,475	36,279	243,631				
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705				
3	Какао с молоком 1/180	1707 (СР № 382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960				
Итого:			365	415	11,580	15,371	50,231	385,581				
Завтрак 2												
1	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100				
Итого:			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100				
Обед												

1	Салат из свежих овощей с маслом I/50	1682	40	50	0,711	4,043	4,174	55,932
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне I/180	1438 (СР №96)	150	180	4,156	6,371	13,429	127,681
3	Рыба припущенная I/80 /гушка/	1278 (СР №22)	80	80	22,108	1,112	22,692	189,208
4	Картофельное пюре с маслом I/130	1720 (СР №312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882
5	Компот из ягод з/м I/180	1658 (СР №342)	150	180	0,144	0,054	15,228	61,974
6	Хлеб ржано-пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
7	Хлеб пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			760	840	19,462	22,779	77,792	594,028

Полдник

1	ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ I/80 (соб. пр-во)	1312 (СР №40)	80	80	7,527	6,073	32,260	213,807
3	Чай заварной с сахаром I/180	1675 (СР №376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			230	260	8,835	6,301	56,197	316,836

Всего:

06 день понедельник

Итого:			40,527	44,751	193,17	1337,545
---------------	--	--	---------------	---------------	---------------	-----------------

Завтрак

1	Макаронны отварные с сыром I/130/20	1115 (СР №415)	130	150	7,527	6,073	32,260	213,807
2	Салат из моркови с маслом I/30	1801 СР №59	30	30	0,359	1,226	2,012	20,522
3	Бутерброд с маслом I/30/5	1468 (Р №1)	35	35	1,85	3,925	15,67	98,520
4	Чай заварной с сахаром и лимоном I/180/5	0988 (СР №377)	155	185	0,153	0,033	13,687	55,654
Итого:			350	400	11,810	15,436	60,921	429,846

Завтрак 2

1	Сок фруктовый разливной в ассортименте I/100	116 (СР №389)	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001
Итого:			100	100	0,000	0,000	13,000	52,001

Обед

1	Винегрет овощной I/50	462	40	50	0,643	4,066	3,955	54,984
2	Суп картофельный с рисом на бульоне I/180	1441 (СР №101)	150	180	3,821	5,824	12,856	119,128
3	Каша гречневая с курицей I/200	1115 (СР №291)	200	200	21,555	10,346	36,990	327,298
4	Кисель фруктово-ягодный I/180	1670 (СР №359)	150	180	0,065	0,200	28,548	114,451
5	Хлеб пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Итого:			550	620	28,544	20,104	93,925	670,81

Полдник

1	Голубец Ленивый в соусе I/100/40 (мясной)	2561 (СР №287)	140	140	11,991	9,955	16,640	204,115
2	Хлеб пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Чай заварной с сахаром I/180	1675 (СР №376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Итого:			310	340	13,299	10,183	40,577	307,144

Всего:

07 день вторник

Итого:			57,911	46,350	233,306	1582,017
---------------	--	--	---------------	---------------	----------------	-----------------

Завтрак									
1	Каша манная молочная с маслом 1/200	1727 (СР № 181)	150	200	4,480	6,560	21,489	162,916	
2	Вафли весовые 1/30	-/-	30	30	1,17	9,18	18,75	162,3	
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/180/5	0988 (СР №377)	155	185	0,153	0,033	13,687	55,654	
<i>Итого:</i>									
Завтрак 2			335	415	7,923	9,988	62,156	370,205	
<i>Итого:</i>									
1	Фрукты свежие по сезону (сул)/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	
<i>Итого:</i>									
Обед			100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	
1	Салат из свежей капусты с морковью 1/50	1672	40	50	0,786	2,044	3,317	34,804	
2	Суп полевой с рыбой 1/180	1150 (СР№115)	150	180	6,731	4,415	20,503	148,674	
3	Тертая мясная в соусе 1/80	134 (СР № 279)	80	80	10,638	6,324	10,199	140,266	
4	Картофельное пюре с маслом 1/130	1720 (СР № 312)	120	130	2,854	4,231	19,098	125,882	
5	Компот из яблок 1/180	1201 (СР № 348)	150	180	0,392	0,081	22,410	91,935	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
<i>Итого:</i>									
Полдник			760	840	22,713	20,951	99,482	677,336	
1	Запеканка творожная с ягодным соусом 1/100/50	1755 (СР №223)	150	150	16,184	11,585	37,359	318,433	
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	
3	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829	
<i>Итого:</i>									
Всего:			320	350	5,150	9,013	30,108	222,150	
08 день среда			36,435	40,252	40,252	200,696	1 310,791		
Завтрак									
1	Каша рисовая молочная с маслом 1/200	1721(СР № 175)	150	200	4,710	6,625	32,179	207,181	
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром 1/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705	
3	Чай заварной с молоком 1/180	1665 (СР № 378)	150	180	1,458	1,153	15,652	78,814	
<i>Итого:</i>									
Завтрак 2			335	415	13,373	15,180	64,325	447,415	
1	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/100	116 (СР №389)	100	100	0,000	0,000	13,000	52,001	
<i>Итого:</i>									
Обед			100	100	0,000	0,000	13,000	52,001	
1	Салат Мозанка 1/50	ТТК №353	40	50	0,808	3,093	4,772	50,164	
2	Суп гороховый на бульоне 1/180	1764 (СР № 102)	150	180	6,622	5,968	14,152	136,811	
3	Гуляш из курицы	1716 (СР № 260)	80	80	14,874	3,084	2,328	96,563	
4	Макаронные отварные с маслом 1/130		120	130	5,251	3,849	34,949	195,441	
5	Компот из свежих плодов 1/180	1690 (СР № 342)	150	180	0,072	0,072	15,264	61,992	
6	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200	

7	Хлеб ржано-пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<i>Итого:</i>			780	860	27,933	18,882	67,193	550,443
Полдник								
1	Варушка с творогом I/100	1650 (СР № 404)	100	100	9,32	10,208	40,407	290,782
2	Чай заварной с сахаром I/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<i>Итого:</i>			250	280	13,299	10,182	40,577	307,144
Всего:					54,605	44,244	185,095	1357,003
09 день, четверг								
Завтрак								
1	Каша пшеница молочная с маслом I/200	1676 (СР № 175)	150	200	6,210	7,375	29,779	210,331
2	Пряники I/50	-/-	50	50	3,150	0,400	34,400	153,800
3	Чай заварной с молоком I/180	1665 (СР № 378)	150	180	1,458	1,153	15,652	78,814
<i>Итого:</i>			350	430	9,298	8,248	73,071	403,705
Завтрак 2								
1	Йогурт фруктовый питьевой I/100	121 (СР № 386)	100	100	29,300	2,500	11,290	184,860
<i>Итого:</i>			100	100	29,300	2,500	11,290	184,860
Обед								
1	Салат картофельный с квашеной капустой I/50	№402	40	50	0,94	3,164	6,892	59,803
2	Свекольник со сметаной на бульоне I/180	1440 (СР № 81)	150	180	3,652	6,285	10,806	114,397
3	Плов с мясом I/200	1692	200	200	17,344	21,36	47,271	450,697
4	Компот из яблок и ягод з/м I/180	1448 (СР № 344)	150	180	0,090	0,068	15,255	61,988
5	Хлеб пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
<i>Итого:</i>			580	650	26,996	19,802	93,615	660,660
Полдник								
1	Макаронь отварные с сыром I/120/10	1115 (СР № 415)	130	130	7,527	6,073	32,260	213,807
3	Хлеб пшеничный I/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
3	Чай заварной с сахаром I/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
<i>Итого:</i>			300	340	7,635	6,101	45,797	268,636
Всего:					73,229	40,785	231,921	1594,837
10 день, пятница								
Завтрак								
1	Суп молочный с вермишелью I/200	1802 (СР № 120)	150	200	4,690	6,695	23,019	171,091
2	Бутерброд с маслом и твердым сыром I/20/5/10	117 (СР № 3)	35	35	3,930	6,345	10,470	114,705
3	Какао с молоком I/180	1707 (СР № 382)	180	180	3,170	2,466	18,272	107,960
<i>Итого:</i>			365	415	11,580	15,371	50,231	385,581
Завтрак 2								
1	Фрукты свежие по сезону (V)/I/100	-/-	100	100	0,650	0,300	8,950	41,100

Прого:		100	100	0,650	0,300	8,950	41,100	
Обед								
1	Салат из свеклы с мясом 1/50	1682	40	50	0,711	4,043	4,174	55,932
2	Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне 1/180	1442 (СР № 88)	150	180	3,688	6,256	7,453	100,868
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	200	16,619	21,444	29,91	379,11
4	Компот из ягод з/м 1/180	1658 (СР № 342)	150	180	0,160	0,060	16,920	68,860
5	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	20	1,200	0,200	10,400	48,200
Прого:		580	680	20,128	20,331	85,515	605,548	
Полдник								
1	БУЛОЧКА-ПЛОШКА САХАРНАЯ 1/100 (соеб. пр-во)	236	100	100	7,895	7,991	63,918	359,169
2	Чай заварной с сахаром 1/180	1675 (СР № 376)	150	180	0,108	0,028	13,537	54,829
Прого:		250	280	280	280	280	280	280
Всего:		312,358	316,002	424,696	1371,453			
Всего за 10 дней :		797,896	706,551	2336,035	14481,07			
Среднее значение за период:		79,7896	70,6551	233,6035	1448,107			