

Согласовано:

Общее собрание Трудового коллектива

Протокол № 12 от 30.09.2024г.



Утверждаю: Вязникова О.П. Вязникова

Заведующий МКДОУ № 23

Приказ № 22 от 01.10.2024 г.

Меню

Приготавливаемых блюд в МКДОУ № 23

со 01.10.2024г.

(осенне-зимний период)

Д.Заречье

2024 год

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес б люда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	№рецептур (технологические карты)
			1-3года	Б	Ж				У	3-7лет	Б		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
День 1													
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2,32	3,96	24,08	144,2		200	3,09	4,07	32,09	177,0	
	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29,0		200	0,12	0,02	10,2	41,0	88
	Булка с маслом	30/10	2,34	4,5	14,84	145,3		40/10	3,1	8,58	19,76	168,8	197
Итого завтрак:		370	3,95	10,51	55,94	386,3		450	10,22	16,60	75,96	491,80	1
2-ой завтрак	Сок фруктовый для детского питания	100	0,5	-	9,1	38		100	0,5	-	9,1	38	233
ИТОГО за 2-й завтрак:		100	0,5	-	9,1	38		100	0,5	-	9,1	38	
Обед	Суп крестьянский со сметаной на к/б	180	9,28	9,07	15,48	180,0		200	10,32	10,08	17,2	200,0	87
	Гуляш из мяса (курица, говядина)	100	15,42	12,41	3,96	189		120	18,05	14,25	4,58	218,0	109
	Макароны отварные	150	10,5	14,25	16,87	240		180	12,6	17,1	20,7	288,0	109
	Компот из сухофруктов (шиповник)	180	0,43	-	21,42	81		200	0,48	-	23,8	90	241
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,33	15,3	68,3		40	1,96	0,4	18,4	82,0	2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3		40	3,0	1,16	20,56	104,8	332
ИТОГО ОБЕД:		570	24,31	24,81	86,17	656,6		660	28,36	28,74	100,66	764,8	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	150	1,9	3,4	8,5	72,2		180	2,23	4,04	10,16	86,67	77
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2		100	2,8	3,2	6,97	69,2	251
	Конд. изделие Печенье	15	1,2	0,8	0,34	4,8		15	1,2	0,8	0,34	4,8	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	15,3	68,3		20	1,6	0,33	15,3	68,3	
	ИТОГО НА уплотненный полдник	340	9,38	9,73	59,1	362,8		350	9,75	9,98	60,89	373,37	
	Итого за целый день:	1380	38,14	45,05	210,31	1407,65		1560	48,83	55,32	246,61	1667,97	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит С	№рецептур (технологические карты)
			1-3 года	Б	Ж				У	3-7лет	Б			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
День 2														
Завтрак	Суп молочный пшениный	180	5,4	5,04	16,4	132,84		200	6,04	5,6	18,24	147,6		44
	Кофейный напиток	180	3,51	2,97	18,36	114,21		200	2,9	3,3	20,4	126,9	0	253
	Булка с сыром	30/10	3,9	8,7	24,7	192,3		30/10	3,9	8,7	24,7	192,3	0	1
Итого завтрак		350	27,09	25,65	74,68	638,01		390	29,51	28,14	81,59	701,7	0	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	100	0,4	0,4	9,8	47,0		100	0,4	0,4	9,8	47,0	1.78	368
Итого 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0		100	0,4	0,4	9,8	47,0		
Обед	Овощи порционные или Салат из капусты													
	Суп гречневый на курином бульоне до 01.03.	180	5,61	5,0	11,44	122,4		200	6,24	5,56	12,72	136		68
	Жаркое по-домашнему с говяжьей печенью (мясом, курицей)	150	15,17	15,56	11,71	247,54		180	18,22	18,71	13,83	303,55	2.34	153
	Компот из лимонов	180	0,43	-	23,8	90,0		200	0,48	-	23,8	90,0		240
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0		50	2,45	0,5	23	102,5	0	2
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,64	12,58	64,32		30	1,8	0,64	12,58	64,32	0	3
Итого обед		620	25,05	21,6	78,88	607,58		700	29,27	25,41	86,09	697,69		
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	130	19,68	13,98	31,62	331,5		150	22,71	16,14	36,49	382,5	0	128
	Чай с сахаром	100	3,0	3,2	4,0	59,0		100	3,0	3,2	4,0	59,0	0.70	251
Итого уплотненный полдник		300	18,60	17,26	28,77	577,02		330	19,84	18,04	92,59	613,22		
Итого за целый день		1370	50,62	57,32	192,13	1468,62	25,05	1520	58,19	63,39	212,3	1697,74	7,16	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Вес блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	№рецептур (технологические карты)
			1-3года	Б	Ж				У	3-7лет	Б			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	
День 3														
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,09	6,85	23,39	169,0	200	5,5	8,77	29,27	213,0		168	
	Какао на молоке	180	3,51	2,97	18,36	114,21	200	3,9	3,3	20,4	126,9	0.66	693	
	Булка с маслом	30/15	3,14	6,75	7,42	103,25	40/15	4,51	8,06	9,88	130,48	0.09	4	
Итого завтрак		375	10.74	16.57	49.17	293.54	445	13.91	20.13	59.55	470.38	3.62		
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10	368	
Итого 2-ой завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47,0	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10		
Обед	Суп гороховый на к/б	180	3,58	1,5	21,84	114,94	200	4,47	1,87	27,3	143,67	4.72	155	
	Голубцы ленивые из мяса (говядина, курица) с томатным соусом	150	15,61	10,21	22,63	246	200	21,22	13,62	30,18	328,0	40.06	151	
	Компот из фруктов	180	0,18	0,18	20,07	99	200	0,2	0,2	22,3	110,0	3.2	240	
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,33	15,3	68,3	30	1,6	0,33	15,3	68,3	-	2	
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3	40	3.0	1,16	20,56	104,8	-	3	
Итого обед		570	23.47	13.38	96.94	615.54	670	16.02	17.18	115.64	754.77	45.92		
Уплотненный полдник	Оладьи с повидлом	100	30,37	18,05	4,1	300,37	120	33,74	20,06	4,56	333,74	0.14	348	
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2	100	2,8	3,2	6,97	69,2	0.7	251	
	Хлеб ржаной	20	1,2	0,42	8,37	42,88	30	1,8	0,64	12,58	64,32	-	2	
Итого уплотненный полдник		240	34.37	21.67	19.44	412.65	270	38.34	23.90	24.11	467.26	1.08		
Итого за целый день		1285	68.98	52.02	175.35	1321.73	1485	88.67	61.61	199.30	1739.11	67.1		

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Вит С	Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	№рецептур (технологические карты)
			1-3года	Б	Ж				У	3-7лет	Б			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	
День 4														
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,0	0,77	26,3	245,7		200	3,0	0,77	26,3	245,7		311
	Чай с лимоном	180	3,51	2,97	18,36	114,21		200	3,9	3,3	20,4	126,9		253
	Булка с сыром	30/15	3,14	6,75	7,42	103,25		40/15	4,51	8,06	9,88	130,48	0.09	4
Итого завтрак		375	9.65	10.49	52.08	463.16		455	11,41	12.3	56.58	503.08		
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	100	0,4	0,4	9,8	47		100	0,4	0,4	9,8	47	10	368
Итого 2й завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47		100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед	Овощи порционные или Салат овощной	40						60						
	Свекольник на к/б со сметаной	180	1,49	3,77	11,4	82,88		200	1,87	4,72	14,3	103,6	3.02	91
	Тефтели рыбные с томатным соусом	50	7,34	1,33	5,3	62,6		70	8,8	1,56	6,36	75,12	0.72	134
	Компот из сухофруктов	180	0,43		21,42	81		200	0,48		23,8	90	0.72	241
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,33	15,3	68,3		50	1,96	0,4	18,4	82,0	0	2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3		40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	3
Итого обед		640	17,49	10,86	99,13	578.27		770	11.02	16,04	116,03	679.92		
Уплотненный полдник	Запеканка манная	120	6,04	4,56	32,32	194		150	7,68	5,78	40,84	246	1.3	198
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2		100	2,8	3,2	6,97	69,2	0.7	251
	Кисель плодово-ягодный	50	0,25		6,04	25,31		60	0,3		7,25	30,37		233
Итого Уплотненный полдник		270	9.09	7.76	45.33	288.51		310	10.78	8.98	55.06	345.57	21.53	
Итого за день		1385	36.63	58.51	205,1	1376.94		1635	43.61	37.72	237.47	1529.17	21.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит.С	Рецептур (технологические карты)
			1-3года	Б	Ж				У	3-7лет	Б			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14
День 5	Каша молочная «Лакомка»	150	6,76	7,14	23,34	191,72		200	6,86	7,24	26,9	199,6	0.78	83
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	3,17	3,35	22,94	130,68		200	3,52	3,72*	25,49	145,2	1.3	693
	Булка с маслом	30/10	2,34	4,5	14,84	145,3		40/10	3,1	8,58	19,76	168,8	-	1
	Итого за завтрак	370	12.27	14.99	61.12	467.70		450	13.48	19.54	72.15	513.60	1.46	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	100	0.5	--	9.1	38		100	0.5	-	9.1	38	2	233
	Итого за 2-й завтрак	100	0,5	-	9.1	38		100	0.5	-	9,1	38	2	
Обед	Суп по-итальянски на к/б	180	3.29	3.07	9.79	81		200	5.49	5.27	16.32	135	5.81	36
	Шницель мясной (курица, говядина)	60	5,7	6,21	4,05	9,39		70	9,15	9,94	6,49	155,61	0.1	114
	Капуста тушеная	120	2,4	3,96	11,4	90		150	3,0	4,95	13,8	112,5	25.5	708
	Компот из лимонов	180	0,43	-	21,42	81		200	0,48	-	23,8	90	0.4	241
	Хлеб ржаной	30	0.14	0.33	1.39	6.21		30	19.6	0.4	18.4	82.0	0	2
	Хлеб пшеничный	30	0.22	0.08	1.55	0		40	1.87	0.72	12.8	65.5	0	3
	Итого за обед:	600	12.18	13.65	49.60	267.60		690	30.59	21.28	91.61	640.61	29.79	
Уплотненный полдник	Яйцо отварное	130	16,6	17,8	21,4	316,0		150	18,08	19,47	24,17	398,98	0.2	449
	Выпечка: ватрушка с творогом	100	2,92	10,72	76,6	414		100	2,92	10,72	76,6	414	-	251
	Морковь тертая свежая	30	0.49	2.59	6.66	50.59		50	0.58	3.10	7.99	60.7	14.21	70
	Чай с сахаром	250	20.1	30,62	113,32	812,8		270	21,58	32,29	116,09	895,78	3.11	
Итого: За целый день	Итого: за Уплотненный полдник	1320	45,05	59,26	233,14,4	1586,1		1510	66,15	73,11	288,95	2087,99	36.36	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	3-7лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	№рецептур (технологические карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
День 6													
Завтрак	Макароны отварные с маслом, сахаром	120	5,9	8,11	31,29	229,76	150	6,4	8,79	33,9	248,91		205
	Чай сладкий с лимоном	180	0,02	0,003	13,05	52,2	200	0,032	0,004	14,5	58,0	1.42	197
	Булка с сыром	30/15	3,14	6,75	7,42	103,25	40/15	4,51	8,06	9,88	130,48		4
	Итого завтрак	345	9,06	14,86	51,76	385,21	405	9,7	9,83	61,25	380,75		
2-ой завтрак	Сок фруктовый для детского питания	100	0.5	--	9.1	38	100	0.5	-	9.1	38	2.0	233
	Итого за 2-й завтрак	100	0.5	--	9.1	38	100	0.5	-	9.1	38		
Обед	Суп из рыбных консерв (сайра, горбуша)	180	1,26	3,45	6,87	67,04	200	2,1	5,76	11,45	111,74	5.47	169
	Оладьи из говяжьей печени	50	5,97	4,6	3,81	97,61	70	6,96	5,36	4,44	97,61	0.19	152
	Гречка рассыпчатая	110	6,31	4,47	28,34	178,2	130	6,88	4,88	30,92	194,40		255
	Компот из сухофруктов (шиповник)	180	0.23	-	21.78	87.96	200	0.25	-	24.2	97.74	0.36	241
	Хлеб ржаной	40	0.14	0.33	1.39	6.21	50	19.6	0.4	18.4	82.0	0	2
	Хлеб пшеничный	30	0.22	0.08	1.55	0	40	1.87	0.72	12.8	65.5	0	3
	Итого за обед:	590	14,13	12,93	62,74	437,02	790	15,98	14,99	72,23	487,71		
Уплотненный полдник	Кулеш молочный с крупой (рис)	150	3,0	0,77	26,3	245,7	200	3,0	0,77	26,3	245,7		311
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2	100	2,8	3,2	6,97	69,2	0.7	251
	Итого: за Уплотненный полдник	220	16,45	13,04	18,87	253,52	280	19,25	15,63	23,49	306,56	0,42	
	Итого за целый день	1255	41.58	42.53	154.57	1179,35	1575	53,43	61,45	248,07	1706,02	9,86	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	№рецептур (технологические карты)
			1-3года	Б	Ж				У	3-7лет	Б			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		13
День 7														
Завтрак	Каша пшенная молочная .	150	5,35	7,09	19,02	161,62		200	7,14	9,46	25,36	215,5	0.86	302
	Какао на молоке	180	3,51	2,97	18,36	114,21		200	3,9	3,3	20,4	126,9	0.66	253
	Булка с маслом (шоколадное)	30/10	2,34	4,5	14,84	145,3		40/10	3,1	8,58	19,76	168,8	0	1
Итого за завтрак:		370	11.20	14.56	52.22	421.13		450	14.14	21.34	65.52	295.7	1.67	
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	100	0,5	1,5	21	96		100	0,5	1,5	21	96	10	236
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	1,5	21	96		100	0,5	1,5	21	96	10	
Обед	Овощи порционные или салат овощной	40	0,49	2,59	6,66	50,59		60	0,58	3,10	7,99	60,7	14,21	70
	Щи со свежей капусты на м/б (курица, говядина)	180	2,44	1,7	14,2	81,92		200	3,05	2,12	17,7	102,4	11,1	92
	Котлета мясная(говядина, курица)	50	7,03	5,73	5,11	99,38		70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	61
	Картофельное пюре	120	3,8	1,7	22,6	146,6		150	4,28	5,11	25,4	164,9	3,76	206
	Компот из фруктов	180	0,23	0	21,7	87,9		200	0,25	0	24,2	97,74	20,12	241
	Хлеб ржаной	30	0,14	0,33	1,39	6,21		30	19,6	0,4	18,4	82,0	0	2
	Хлеб пшеничный	30	0,22	0,08	1,55	64,32		40	1,87	0,72	12,8	65,5	0	3
	Итого за обед:	620	14,35	15,13	73,21	536,92		740	39,47	19,47	113,65	712,37	39,4	
Уплотненный полдник	Шарики творожные со сгущенным молоком	100/20	13,65/ 1,44	9,84/ 1,7	11,9/ 11,1	184,32/ 65,6		110/20	15,05/ 1,44	10,83/ 1,7	13,09/ 11,1	202,76/ 65,6	0,32	130/305
	Чай	100	2,8	3,2	6,97	69,2		100	2,8	3,2	6,97	69,2	0,7	251
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,33	15,3	68,3		30	1,96	0,4	18,4	82,0	-	2
Итого за уплотненный полдник		250	15-45	16,14	25,70	309,10		280	17,51	18,15	29,33	349,20	1,34	
	Итого за целый день	1340	41,5	47,33	172,13	1363,15		1570	71,62	60,46	229,50	1453,27	55,3	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	№рецепту (технологические карты)
			1-3года	Б	Ж				У	3-7лет	Б			
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12		13
День 8														
Завтрак	Каша манная молочная	150	6,15	7,43	26,62	198		200	8,14	10,44	35,33	268	0	180
	Кофейный напиток на молоке	180	3.65	3.20	16.7	109.9		200	4.06	3.56	18.56	122.2	0.27	693
	Булка с маслом	30/10	2,34	4,5	14,84	145,3		40/10	3,1	8,58	19,76	168,8	0	1
Итого завтрак		370	12.14	15.13	58.16	453.2		450	15.30	22,58	73.65	559.0		
2-ой завтрак	Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	100	1,11	-	16,58	67,34		100	1,11	-	16,58	67,34	10	236
Итого 2-ой завтрак		100	1.11	-	16.58	67.34		100	1,11	-	16,58	67,34	10.27	
Обед	Рассольник на к/б	180	19,63	15,3	27,59	325,8		200	21,82	17	30,66	362	7.86	47
	Бигус классический с к/м	150	11,56	14,85	31,12	294,58		180	13,5	16,7	35,0	331,4	0	380
	Компот из лимонов	180	0.23	-	21.78	87.96		200	0.25	-	24.2	97.74	10.98	241
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,33	15,3	68,3		50	1,96	0,4	18,4	82,0	0	2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3		40	3.0	1,16	20,56	104,8	0	3
Итого Обед		610	36.01	34.23	119.55	914.53		720	41.11	38.36	136.81	1038.64	23.12	
Уплотненный полдник	Омлет с зел.горошком	100/20	7,2	8,0	44,3	274,1		150/20	10,8	12	66,45	411,15	14.33	265
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2		100	2,8	3,2	6,97	69,2	0.1	251
	Конд. Изделие Вафля													
Итого Уплотненный полдник		300	19.0	19.8	108.99	685.60		350	22.60	23.80	131.14	822,65	14.43	
Итого за 1-ый день		1380	68.26	69.16	303.28	2120.67		1620	80.12	84.74	358.18	2487,63	47.82	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	№рецептур (технологические карты)
			1-3года	Б	Ж			У	3-7лет	Б*			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13
День 9													
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	6,18	6,52	24,25	179,68	200	6,86	7,24	26,92	199,64	0.78	173
	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,009	6,39	26,1	200	0,08	0,01	7,1	29	1.42	197
	Булка с сыром	30/15	3,14	6,75	7,42	103,25	40/15	4,51	8,06	9,88	130,48	0.09	4
Итого завтрак		375	9,39	13.28	38.06	309.03	455	11.45	15.31	43.90	359.12	1.06	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	1,5	21	96	100	0,5	1,5	21	96	10	236
Итого 2-ой завтрак		100	0,5	1,5	21	96	100	0,5	1,5	21	96	10	
Обед	Борщ со сметаной на к/б	180	3,12	1,53	9,16	65,53	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9.98	33
	Запеканка из мак. изделий с к/м	150	18,29	18,17	43,31	410,28	180	21,28	21,15	50,41	477,5		256
	Компот из сухофруктов	180	0,1	0,018	20,16	83,28	200	0,12	0,02	22,4	92,54	5.6	282
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,33	15,3	68,3	50	1,96	0,4	18,4	82,0	-	2
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3	40	3.0	1,16	20,56	104,8	-	3
Итого обед		600	22.47	16.72	82.18	569.40	700	28.04	20,72	94,10	675,88	7.71	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре со св. огурцом (соленый)	150	6,92	8,7	35,36	251,55	160	7,79	9,7	39,78	282,99	0.14	73
	Кисломолочный продукт Кефир	100	2,8	3,2	6,97	69,2	100	2,8	3,2	6,97	69,2	0.7	251
	Конд. Изделие Вафля												
Итого уплотненный полдник		310	9.97	11.90	48.37	346.06	340	7,89	12.90	54.00	382.56	10.82	
Итого за целый день		1385	42,33	43.40	189.61	1320-49	1595	47.88	50-43	213.00	1513-56	36.07	

Рацион питания 1-3 года и 3-7 лет с 12-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)		Вес блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Вит.С	№рецептур (технологические карты)
			1-3года	Б	Ж				У	3-7лет	Б			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		13	
День 10														
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	10.6	10.04	72.48	311.6		200	13.26	12.54	90.6	440.6	2.06	486
	Какао на молоке	180	2,79	3,19	19,71	118,69		200	3,01	3,67	21,87	120,45	0.06	253
	Булка с маслом	30/10	3.9	8.7	24.7	192.3		40/10	3.9	8.7	24.7	192.3	0	1
Итого завтрак		400	12.63	20,75	60.98	478.23		450	12.85	21.23	63.07	479.99	1.49	
2-й завтрак	Фрукты (яблоко, апельсин, банан)	100	0.5	--	9.1	38		100	0.5	-	9.1	38	2	233
Итого 2й завтрак		100	0.5	--	9.1	38		100	0.5	-	9.1	38	2	
Обед	Суп картофельный на к/б	180	2,95	4,8	6,87	94,49		200	3,68	7,07	8,58	118	19.41	69
	Котлета рыбная	60	14,59	2,3	12,32	66,00		70	17,25	2,7	14,56	152,16	70,0	394
	Рис отварной	100	3,69	6,1	33,81	116,0		120	4,4	7,32	40,57	120,0		
	Компот из свежих фруктов	180	0.23	-	21.78	87.96		200	0.25	-	24.2	97.74	0.12	241
	Хлеб ржаной	40	1,6	0,33	15,3	68,3		50	1,96	0,4	18,4	82,0	0	3
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,16	17,1	87,3		40	3,0	1,16	20,56	104,8	0	2
Итого обед		540	21.87	8,59	73.37	466,8		620	26,14	11,33	86,3	554,7	21.8	
Уплотненный полдник	Блины	100	10.6	10.04	72.48	311.6		100	13.26	12.54	90.6	440.6	2.06	486
	Кисель из концентрата плодоягодного	180	0.14	0.33	1.39	6.21		200	19.6	0.4	18.4	82.0		233
	Чай с сахаром	180	2,8	3,2	6,97	69,2		200	2,8	3,2	6,97	69,2	0.7	251
Итого уплотненный полдник		320	13,52	14,07	61.64	430.98		270	16.68	16.87	72,34	501.18	0.9	
Итого за весь день		1360	61.66	45.88	239.93	1472-37		1520	78.27	51.77	290.88	1766,82	26.19	