

«Утверждаю»
 Заведующий МКДОУ
 «Лобановский детский сад»
 _____ Т.Е. Козырева
 Приказ № 16 от 28.02.2023

Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет в МКДОУ «Лобановский детский сад» на весеннее - летний период

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ технологиче ской карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 1												
	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146	200	6,21	5,28	27,90	184	51
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58
	Бутерброд с маслом	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83
	Итого	335	6,29	10,11	37,74	267,87	428	8,61	13,06	52,42	363,1	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78
	Итого	485	7,04	10,11	52,89	331,87	608	9,51		70,60	438,10	
Обед	Суп гороховый	150	1,66	1,83	12,1	92,9	200	2,21	2,44	16,1	185,8	22
	Салат из моркови и яблок	40	0,43	0,07	3,44	16,16	60	0,64	0,1	5,17	24,24	3
	Плов из птицы, мяса	170	14,17	11,96	25,08	264	200	19,33	16,19	33,99	395	36
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	64
	Хлеб р/ж	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82
	Итого	540	18,0	14,085	76,34	522,01	700	24,5	19,03	102,94	803,64	
Полдник	Оладьи с джемом	100	11,5	14,5	62,8	429	130	12,2	10,29	70,7	421	67
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59
	Фрукт свежий (порц)	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	Итого	350	16,25	18,65	78,60	548	410	17,82	15,19	87,70	555	
Итого за 1-ый день		1375	41,29	428,45	207,83	1401,88	1718,00	51,83	47,28	261,24	1796,74	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	№ технологиче ской карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 2												
Завтрак	Запеканка с творогом	130	21,04	14,46	20,58	296	150	26,31	18,09	25,74	372	30
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107	55
	Бутерброд с маслом	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83
	Итого	315	25,77	22,42	43,35	478,87	378	32,32	29,04	56,09	618,1	
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59
	Итого											
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	26,91	60	0,45	3,65	1,42	40,38	8
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	200	1,81	4,91	12,74	102,5	11
	Жаркое по - домашнему	170	18,35	4,7	16,32	180	200	22,02	6,79	19,95	259	38
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	200	0,15	0,013	24,43	96	97
	Хлеб р/ж	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82
	Итого	540	21,26	10,3	58,13	404,61	700	26,31	15,643	78,46	583,48	
Полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	180	2,67	2,34	14,31	89	57
	Вафли	50	1,4	1,7	38,6	175	50	1,4	1,7	38,6	175	87
	Фрукт свежий (порц)	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	Итого	300	4,45	4,43	59,71	296	330	4,47	4,44	62,71	308	
Итого за 1-ый день		1305	55,83	40,9	167,19	1254,48	1588	68,32	53,623	204,46	1599,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 3												
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7	200	6,76	10,41	25,86	224,94	52
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	40/8/11	6,47	11,38	13,66	185,7	84
	Итого	342,5	55,12	15,52	35,63	322,3	439	13,29	12,81	49,51	450,64	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78
	Итого	492,5	55,87		50,78	386,3	619	14,19		67,69	525,64	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,45	2,47	1,88	31,64	60	0,67	3,7	2,8	47,46	1
	Рассольник	150	0,97	3,04	6,56	62	200	7,62	5,06	10,93	104	14
	Оладьи из печени	240	18,05	15,12	21,52	30,29	260	19,56	16,38	23,31	32,81	53
	Макароны отварные	110	3,67	3,01	17,63	112	150	5,50	4,57	26,44	168	26
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6	63
	Хлеб р/ж	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82
	Итого	720	24,67	23,97	80,4	373,33	910	35,39	75,69	104,48	535,47	
Полдник	Оладьи	100	7,6	9,6	41,8	286	130	8,13	6,86	47,1	280	67
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	60
	Фрукт свежий (порц)	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	Итого	350	12,57	14,08	59,18	415	410	14,01	12,14	65,97	426	
Итого за 3-ий день		1562,5	93,11	53,57	190,36	1174,63	1939	63,59	109,64	238,14	1487,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	4,26	7,17	19,87	162,30	200	5,68	9,57	26,65	216,41	51
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	40/8/11	6,47	11,38	13,66	185,7	84
	Итого	342,5	8,68	14,88	36,1	315,9	439	12,21	20,97	50,3	442,11	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78
	Итого	492,5	9,43		51,25	37,99	619	13,11		68,48	517,11	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,44	3,5	2,1	41,5	60	0,44	3,5	2,1	41,5	7
	Суп рыбный	180	8,06	4,58	30,19	199,14	200	8,95	5,08	33,54	221,26	10
	Котлета мясная	65	8,93	6,74	8,97	132	75	11,92	8,80	11,64	173	42
	Каша гречневая.	110	5,73	4,06	25,76	162	150	8,59	6,09	38,64	243	27
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	200	0,15	0,013	24,43	96	97
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	84
	Итого	575	24,68	19,1	100,24	670,84	725	31,93	23,763	130,27	860,36	
Полдник	Запеканка из творога с вермишелью	130	21,04	14,46	20,58	296	160	18,65	16,46	38,04	374,4	81
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59
	Фрукт свежий (порц)	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	Итого	380	25,79	18,61	36,38	415	440	24,27	21,36	55,04	508,4	
		1447,5	59,9	52,59	187,87	1465,74	1784	693,10	66,093	253,79	1885,87	
Итого за 5-ый день												

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

День 6												
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108	200	7,18	6,5	23,54	181	46
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107	55
	Бутерброд с маслом	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83
	Итого	335	9,03	11,46	36,89	290,87	448	13,19	17,45	53,89	427,1	
2-ой завтрак	Флоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	Итого	435	9,43	11,86	46,69	334,87	548	13,59	17,85	63,69	471,1	
Обед	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	40	0,43	0,07	3,44	16,16	60	0,64	0,1	5,17	24,24	22
	Суп «Крестьянский»	150	1,38	4,64	9,25	84,35	200	2,31	7,73	15,42	140,58	18
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	92	150	3,06	4,8	20,43	138	29
	Гуляш	60	15,42	12,41	3,96	189	80	18,05	14,26	4,58	218	41
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6	63
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82
	Итого	500	22,61	20,65	63,08	518,91	730	53,64	27,33	89,4	704,02	
Полдник	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	200	2,67	2,34	14,31	89	57
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	50	3,8	4,9	37,2	208,5	86
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59
	Итого	350	10,8	10,98	108,51	360,5	430	11,69	11,74	58,71	387,5	
Итого за 6-ой день		1285	42,84	43,49	218,28	1214,28	1708	78,92	56,92	211,8	1562,62	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Завтрак	Каша манная молочная	150	5,86	9,95	26,8	221,38	200	4,39	7,46	20,11	166	85
	Бутерброд с маслом	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,08	7,58	85	180	5,48	4,88	9,07	102	60
	Итого	335	12,01	19,27	44,19	400,25	428	12,21	20,1	43,71	407,1	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	11,5	46	100	-	-	11,50	46	78
	Итого	435			55,69	446,25	528			55,21	453,1	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,45	2,47	1,88	31,64	60	0,67	3,7	2,8	47,46	1
	Суп свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49	200	1,92	6,33	10,05	104,12	19
	Рис отварной	110	2,43	3,58	24,45	140	150	3,64	5,37	36,67	210	28
	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	70	10,09	3,26	6,79	97	33
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	200	0,15	0,013	24,43	96	97
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82
	Итого	480	5,55	10,07	67,02	370,33	650	8,26	15,693	93,87	628,78	
Полдник	Булочка	50	3,64	6,26	26,96	179	80	5,82	10,01	43,13	286	70
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	Итого	300	4,08	6,67	43,75	251	360	6,28	10,43	62,92	370	
Итого за 8-ой день		12,15	21,64	36,01	166,46	1067,58	1538	26,75	46,223	212	1451,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,09	6,85	23,39	169	200	5,5	8,77	29,27	213	50
	Бутерброд с маслом	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40	58
	Итого	335	5,71	12,1	40,19	290,87	428	7,9	16,55	53,79	392,1	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78
	Итого	485	6,46		55,34	354,87	608	8,8		71,97	467,1	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,44	3,5	2,1	41,5	60	0,44	3,5	2,1	41,5	8
	Щи со свежей капустой с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	35	200	1,74	4,88	9,21	85	12
	Запеканка картофельная с мясом	170	8,91	6,59	20,43	177	200	12,13	9,5	25,7	237	35
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	200	0,16	0,16	23,88	97,6	63
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,9	64,2	40	1,88	0,28	19,92	85,6	82
	Итого	540	11,92	13,35	113,01	390,9	400	16,35	18,32	80,81	546,7	
Полдник	Пирожки с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	80	4,6	1,87	44,4	212	69
	Кисель плодово - ягодный	150	1,02		21,76	87,14	200	1,36		29,02	116,19	61
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	Итого	310	4,87	1,8	64,89	290,74	380	6,36	2,27	83,22	372,19	
Итого за 10-ый день		1335	23,25	27,25	233,2	1036,5	1688	31,45	20,59	236,0	1385,99	