

«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
<b>День 1</b>												
	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
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>6,29</b>	<b>10,11</b>	<b>37,74</b>	<b>267,87</b>	<b>428</b>	<b>8,61</b>	<b>13,06</b>	<b>52,42</b>	<b>363,1</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>7,04</b>	<b>10,11</b>	<b>52,89</b>	<b>331,87</b>	<b>608</b>	<b>9,51</b>		<b>70,60</b>	<b>438,10</b>	
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>18,0</b>	<b>14,085</b>	<b>76,34</b>	<b>522,01</b>	<b>700</b>	<b>24,5</b>	<b>19,03</b>	<b>102,94</b>	<b>803,64</b>	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>16,25</b>	<b>18,65</b>	<b>78,60</b>	<b>548</b>	<b>410</b>	<b>17,82</b>	<b>15,19</b>	<b>87,70</b>	<b>555</b>	
<b>Итого за 1-ый день</b>		<b>1375</b>	<b>41,29</b>	<b>428,45</b>	<b>207,83</b>	<b>1401,88</b>	<b>1718,00</b>	<b>51,83</b>	<b>47,28</b>	<b>261,24</b>	<b>1796,74</b>	

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
<b>День 2</b>												
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
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>25,77</b>	<b>22,42</b>	<b>43,35</b>	<b>478,87</b>	<b>378</b>	<b>32,32</b>	<b>29,04</b>	<b>56,09</b>	<b>618,1</b>	
2-ой завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	180	5,22	4,5	7,2	90	59
	<b>Итого</b>											
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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>21,26</b>	<b>10,3</b>	<b>58,13</b>	<b>404,61</b>	<b>700</b>	<b>26,31</b>	<b>15,643</b>	<b>78,46</b>	<b>583,48</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>4,45</b>	<b>4,43</b>	<b>59,71</b>	<b>296</b>	<b>330</b>	<b>4,47</b>	<b>4,44</b>	<b>62,71</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за 1-ый день</b>		<b>1305</b>	<b>55,83</b>	<b>40,9</b>	<b>167,19</b>	<b>1254,48</b>	<b>1588</b>	<b>68,32</b>	<b>53,623</b>	<b>204,46</b>	<b>1599,58</b>	

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
	<b>Итого</b>	<b>342,5</b>	<b>55,12</b>	<b>15,52</b>	<b>35,63</b>	<b>322,3</b>	<b>439</b>	<b>13,29</b>	<b>12,81</b>	<b>49,51</b>	<b>450,64</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78
	<b>Итого</b>	<b>492,5</b>	<b>55,87</b>		<b>50,78</b>	<b>386,3</b>	<b>619</b>	<b>14,19</b>		<b>67,69</b>	<b>525,64</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>24,67</b>	<b>23,97</b>	<b>80,4</b>	<b>373,33</b>	<b>910</b>	<b>35,39</b>	<b>75,69</b>	<b>104,48</b>	<b>535,47</b>	
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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>12,57</b>	<b>14,08</b>	<b>59,18</b>	<b>415</b>	<b>410</b>	<b>14,01</b>	<b>12,14</b>	<b>65,97</b>	<b>426</b>	
<b>Итого за 3-ий день</b>		<b>1562,5</b>	<b>93,11</b>	<b>53,57</b>	<b>190,36</b>	<b>1174,63</b>	<b>1939</b>	<b>63,59</b>	<b>109,64</b>	<b>238,14</b>	<b>1487,11</b>	

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



<b>Завтрак</b>	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
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	30/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	40/8/11	6,47	11,38	13,66	185,7	<b>84</b>
	<b>Итого</b>	<b>342,5</b>	<b>8,68</b>	<b>14,88</b>	<b>36,1</b>	<b>315,9</b>	<b>439</b>	<b>12,21</b>	<b>20,97</b>	<b>50,3</b>	<b>442,11</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78
	<b>Итого</b>	<b>492,5</b>	<b>9,43</b>		<b>51,25</b>	<b>37,99</b>	<b>619</b>	<b>13,11</b>		<b>68,48</b>	<b>517,11</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидор и огурцов	<b>40</b>	<b>0,44</b>	<b>3,5</b>	<b>2,1</b>	<b>41,5</b>	<b>60</b>	<b>0,44</b>	<b>3,5</b>	<b>2,1</b>	<b>41,5</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>24,68</b>	<b>19,1</b>	<b>100,24</b>	<b>670,84</b>	<b>725</b>	<b>31,93</b>	<b>23,763</b>	<b>130,27</b>	<b>860,36</b>	
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>25,79</b>	<b>18,61</b>	<b>36,38</b>	<b>415</b>	<b>440</b>	<b>24,27</b>	<b>21,36</b>	<b>55,04</b>	<b>508,4</b>	
		<b>1447,5</b>	<b>59,9</b>	<b>52,59</b>	<b>187,87</b>	<b>1465,74</b>	<b>1784</b>	<b>693,10</b>	<b>66,093</b>	<b>253,79</b>	<b>1885,87</b>	
<b>Итого за 5-ый день</b>												

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

<b>День 6</b>												
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30/5	1,58	5,24	9,81	93,87	40/8	2,34	7,76	14,53	139,1	83
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>9,03</b>	<b>11,46</b>	<b>36,89</b>	<b>290,87</b>	<b>448</b>	<b>13,19</b>	<b>17,45</b>	<b>53,89</b>	<b>427,1</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Флоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>9,43</b>	<b>11,86</b>	<b>46,69</b>	<b>334,87</b>	<b>548</b>	<b>13,59</b>	<b>17,85</b>	<b>63,69</b>	<b>471,1</b>	
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22,61</b>	<b>20,65</b>	<b>63,08</b>	<b>518,91</b>	<b>730</b>	<b>53,64</b>	<b>27,33</b>	<b>89,4</b>	<b>704,02</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Чай с молоком</b>	<b>150</b>	<b>2,65</b>	<b>2,33</b>	<b>11,31</b>	<b>77</b>	<b>200</b>	<b>2,67</b>	<b>2,34</b>	<b>14,31</b>	<b>89</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>10,8</b>	<b>10,98</b>	<b>108,51</b>	<b>360,5</b>	<b>430</b>	<b>11,69</b>	<b>11,74</b>	<b>58,71</b>	<b>387,5</b>	
<b>Итого за 6-ой день</b>		<b>1285</b>	<b>42,84</b>	<b>43,49</b>	<b>218,28</b>	<b>1214,28</b>	<b>1708</b>	<b>78,92</b>	<b>56,92</b>	<b>211,8</b>	<b>1562,62</b>	

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



<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>12,01</b>	<b>19,27</b>	<b>44,19</b>	<b>400,25</b>	<b>428</b>	<b>12,21</b>	<b>20,1</b>	<b>43,71</b>	<b>407,1</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	-	-	<b>11,5</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	-	-	<b>11,50</b>	<b>46</b>	78
	<b>Итого</b>	<b>435</b>			<b>55,69</b>	<b>446,25</b>	<b>528</b>			<b>55,21</b>	<b>453,1</b>	
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>5,55</b>	<b>10,07</b>	<b>67,02</b>	<b>370,33</b>	<b>650</b>	<b>8,26</b>	<b>15,693</b>	<b>93,87</b>	<b>628,78</b>	
	<b>Итого за 8-ой день</b>		<b>12,15</b>	<b>21,64</b>	<b>36,01</b>	<b>166,46</b>	<b>1067,58</b>	<b>1538</b>	<b>26,75</b>	<b>46,223</b>	<b>212</b>	<b>1451,88</b>
<b>Полдник</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>4,08</b>	<b>6,67</b>	<b>43,75</b>	<b>251</b>	<b>360</b>	<b>6,28</b>	<b>10,43</b>	<b>62,92</b>	<b>370</b>	

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





<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>5,71</b>	<b>12,1</b>	<b>40,19</b>	<b>290,87</b>	<b>428</b>	<b>7,9</b>	<b>16,55</b>	<b>53,79</b>	<b>392,1</b>	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	180	0,9	-	18,18	75	78
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>6,46</b>		<b>55,34</b>	<b>354,87</b>	<b>608</b>	<b>8,8</b>		<b>71,97</b>	<b>467,1</b>	
<b>Обед</b>	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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>11,92</b>	<b>13,35</b>	<b>113,01</b>	<b>390,9</b>	<b>400</b>	<b>16,35</b>	<b>18,32</b>	<b>80,81</b>	<b>546,7</b>	
<b>Полдник</b>	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
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	77
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>4,87</b>	<b>1,8</b>	<b>64,89</b>	<b>290,74</b>	<b>380</b>	<b>6,36</b>	<b>2,27</b>	<b>83,22</b>	<b>372,19</b>	
<b>Итого за 10-ый день</b>		<b>1335</b>	<b>23,25</b>	<b>27,25</b>	<b>233,2</b>	<b>1036,5</b>	<b>1688</b>	<b>31,45</b>	<b>20,59</b>	<b>236,0</b>	<b>1385,99</b>	