

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад комбинированного вида № 562



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ - детский сад
комбинированного вида №562

 Нойманн Е.Н.

Приказ № 11-О от 09.01.2023г

Примерный 10-тидневный рацион для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет

г. Екатеринбург

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	вита мин С
Завтрак							
7.043	Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	150	4,5	3,9	25,3	146	0,3
7.14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	202	0,4
7.069	Батон с маслом сливочным, сыром	40/5/3	5,0	6,6	14,1	137	0,1
	итого :	348	8,46	8,8	69	397,3	
Второй завтрак							
7.20/10	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	10
Обед							
7.32/1	Салат отварного картофеля с зел. горошком, яйцом с раст. маслом	50	1,8	6,7	7,2	92	3,9
7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/7	1,98	4,74	14,02	114,04	5,4
7.163	Бигус мясом говядины	200	2,92	4,81	13,93	108,76	31,3
7.8/10/3	Напиток из свежемороженых ягод (в ассортименте)	150	0,360	0,02	38,92	172,90	51,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	16,72	72,4	0
	итого :	587	18,45	23,04	93,58	560,1	
Полдник							
7.14/5	Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/20	5,58	6,38	8,18	111,82	1,4
7.10/10	Чай с сахаром	150	4,54	3,07	26,52	158,40	0,3
	итого :	300	10,12	9,45	3,47	294,42	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	витами н С
Завтрак							
7.037	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом сливочным	150	4,74	5,88	21,14	159,94	0,5
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,82	17,18	116,14	0,5
7.069	Батон с маслом сливочным, сыром	40/5/3	4,66	6,,93	21,35	152,44	0,1
	итого :	348	76,48	15,63	59,67	428,52	
Второй завтрак							
7.20/10	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	10
Обед							
7.10/1	Салат морковный с растительным маслом	50	0,70	4,05	8,01	65,68	2,6
7.н39-1	Борщ со сметаной	150/7	6,48	6,56	11,22	135,74	8,6
7.9/7	Биточки рыбные	60	16,36	4,06	5,28	163,53	2,5
7.64с	Картофельное пюре	130	2,94	3,74	21,87	141,65	10,7
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	17,08	53,06	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	итого :	577	29,62	48,55	80,18	632,06	
Ужин							
7.354	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	12,34	52,3	0
7.132	Макаронные изделия в молоке	150	0,02	1,2	10,3	115,0	0
7.298	Печенье	20	3,12	1,56	23,04	123,66	0
	итого :	320	3,16	1,56	35,38	290,96	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	ЭЦ, ккал	вит ами н С
Завтрак							
7.166	Суфле творожное со сгущенным молоком	130/20	18,5	21,57	22,69	199,21	0,18
7.285	Какао с молоком	150	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5
7.069	Батон с маслом сливочным, сыром	40/5/3	4,66	6,,93	21,35	152,44	0,1
	итого :	348	12,24	15,39	59,13	462,59	
Второй завтрак							
7.19/10	Фрукты в ассортименте	140	0,6		24,5	49	10
Обед							
7.30/1	Салат из отварного картофеля с морковкой с огурцом	50	0,85	8,02	6,6	111,94	2,1
7.15/2	Суп овощной с мясом со сметаной	150/7	5,1	12,3	15,4	188	7,1
7.249	Печень говяжья по строгановски	70	10,64	12,37	2,18	181,50	7,3
7.н151-8	Макаронные изделия отварные	130	4,31	2,56	30	170,25	0
7.063	Напиток из шиповника	150	0,32	0	18,18	65	89
7.003	Хлеб ржаной	30	2,97	0,54	18,81	81,45	0
	итого :	587	23,65	45,87	219,31	798,14	
Полдник							
7.9/1	Кисломолочные продукты в ассортименте	150	5,8	6,4	9,4	117	2,6
7.18/4	Каша молочная рис с гречей с маслом сливочным	150	5,04	7,04	27,74	212,63	0
	итого :	300	10,2	13,44	36,74	329,63	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	вита мин С
Завтрак							
7.174	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,82	7,02	20,96	183,80	0,4
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,82	17,18	116,14	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом, сыром	40/5/3	4,66	6,,93	21,35	152,44	0,1
	итого :	348	9,52	13,95	54,65	452,38	
Второй завтрак							
7.19/10	Фрукты в ассортименте	140	0,6		24,5	49	10
Обед							
7.143	Салат свекольный с чесноком	50	0,87	2,4	7,05	43,4	1,2
7.55с/1	Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной	150/7	2,0	3,34	13,16	92,88	0,4
7.н019	Биточки из мяса кури	70	11,76	12,00	6,90	201,68	0,3
7.63с	Картофель отварной	130	2,88	3,44	25,07	151,51	6
7.110	Компот из кураги	150	0,5	0,00	18,72	76,46	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	итого :	587	20,51	22,24	76,44	638,33	
Полдник							
7.087	Чай с лимоном	150	0,04	0,0	12,34	52,3	0,8
7.041	Омлет паровой с картофелем	130	1,3	1,3	11,3	49,3	0
7.298	Кондитерские изделия	20	2,4	1,4	38,85	48,2	0
	итого :	300	2,44	1,4	50,09	149,8	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	витами н С
Завтрак							
7.080	Каша гречневая молочная с маслом	150	4,68	7,0	21,4	173,20	0,4
7.285	Какао на молоке	150	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом сыром	40/5/3	4,66	6,,93	21,35	152,44	0,1
	итого :	348	12,42	17,05	58,53	436,58	
Второй завтрак							
7.19/10	Фрукты в ассортименте	140	0,6		24,5	49	10
Обед							
7.5/1	Салат из белокочанной капусты с морковкой и раст. маслом	50	1,03	4,06	7,32	64,23	22,5
7.102	Свекольник со сметаной	150/7	6,56	7,9	13,96	160,68	5,4
7.4/8	Плов из мяса свинины	200	10,3	10,5	3,25	164,2	0,3
7.028	Кисель Витоша	150	0,7	0	23,7	85	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	итого :	587	26,96	20,0	98,31	546,51	
Полдник							
7.9/1	Кисломолочные продукты в ассортименте	150	5,8	6,4	9,4	117	2,6
7.5/12	Ватрушка с творогом	70	4,04	3,16	37,12	206,11	0
	итого :	220	9,12	9,46	36,16	323,11	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	витамины С
Завтрак							
7.127	Каша пшеничная молочная со слив.маслом	150	5,44	7,7	22,48	197,52	0,4
7.285	Какао с молоком	150	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом сыром	40/5/3	4,66	6,,93	21,35	152,44	0,1
	итого :	348	8,64	8,9	69,44	460,9	
Второй завтрак							
7.20/10	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	10
Обед							
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, соленым огурцом, растит. маслом	50	0,85	5,38	6,58	83,9	2,1
7.274/2	Суп крестьянский со сметаной	150/7	5,52	6,64	11,16	135,9	6,4
7.163	Котлета из мяса говядины	70	13,91	14,65	17,57	272,34	3,3
7.289	Капуста тушенная	200	13,2	14,0	18,2	125,3	1,2
7.6/10	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,02	38,92	172,90	51,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	итого :	657	23,28	27,17	90,95	862,74	
Полдник							
7.087	Чай с лимоном	150	0,04	0,0	12,34	52,3	0,8
7.19/5	Суфле творожное с молоком сгущенным	130/20	7,94	12,36	41,85	341,46	
	итого :	300	7,98	12,36	53,99	417,96	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	вита ин С
Завтрак							
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5,3	4,3	11,3	115,3	0,1
7.13/10	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,82	17,18	116,14	0,5
7.4/13	Батон со сливочным маслом сыром	40/5/3	4,66	6,,93	21,35	152,44	0,1
	итого :	348	11,56	26,55	58,91	383,88	
Второй завтрак							
7.20/10	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	10
Обед							
7.4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растит. маслом	50	1,0	4,0	7,1	64	18
7.5/2	Свекольник со сметаной	150/7	6,56	7,9	13,96	160,88	5,4
7.4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	15,06	6,12	7,18	156,77	
7.3/3	Картофельное пюре	150	2,94	3,74	21,87	141,65	10,7
7.4/10	Компот из кураги с изюмом	150	0,32	0,00	19,0	77,86	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	итого :	657	28,52	22,24	85,83	673,56	
Полдник							
7.4/10	Чай с сахаром	150	5,8	6,4	9,4	117	2,6
7.277	Макаронные изделия в молоке	150	0,96	0,84	20,1	94,5	0
7.298	Кондитерские изделия	20					
	итого :	320	6,46	7,24	29,5	211,5	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, Ккал	витами н С
Завтрак							
7.н066-1	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	5,46	6,82	22,7	187,82	0,4
7.285	Какао с молоком	150	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом, сыром	40/5/3	4,66	6,,93	21,35	152,44	0,1
	итого :	348	13,2	16,87	59,83	451,20	
Второй завтрак							
7.19/10	Фрукты	140	0,6		24,5	49	10
Обед							
7.133	Салат из отварной свеклы с огурцом	50	0,7	4,9	4,6	61	1,4
7.137	Щи со сметаной	150/7	4,04	5,36	7,34	98,64	11,1
7.26/8/1	Гуляш из мяса говядины	60	15,7	11,9	2,0	178	0
7.н151-8	Макаронные изделия отварные	130	4,31	2,56	30	170,25	0
7.072	Компот из изюма с черносливом	150	0,2	0,00	19,0	78,26	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	итого :	567	22,53	25,67	79,84	658,55	
Полдник							
7.1/3	Картофель отварной	130	5,8	6,4	9,4	117	2,6
7.10/10	Чай с сахаром	150	5,6	4,52	35,02	269,0	0,1
7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1
	итого :	340	11,4	10,92	44,42	574,00	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, Ккал	вита-мин С
Завтрак							
7.091	Каша ассорти (рис с пшеном) молочная с маслом сливочным	150	4,54	5,3	21,70	165,32	0,5
7.067	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,82	17,18	116,14	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом, сыром	40/5/3	4,66	6,93	21,35	152,44	0,1
	итого :	348	9,24	12,23	55,39	433,90	
Второй завтрак							
7.19/10	Фрукты в ассортименте	140	0,6		24,5	49	10
Обед							
7.27/1	Салат из отварного картофеля с кукурузой	50	1,1	4,1	8,0	71	2
7.47с	Суп – лапша с мясом куры	150	5,3	2,38	11,06	91,84	0,4
7.163	Колета мясная	60	11,91	22,31	3,62	177,22	0
7н113	Свекла тушеная со сметаной	130	2,5	2,7	156,7	86	5,7
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,04	17,08	76,60	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	итого :	570	31,21	15,12	66,82	575,06	
Полдник							
7.087	Чай с лимоном	150	0,04	0,0	12,34	52,3	0,8
7.8/12	Капуста в омлете	130	5,53	4,02	33,78	210,5	0,1
7.298	Кондитерские изделия	20					
	итого :	300	5,58	4,02	45,92	262,80	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, Ккал	витами н С
Завтрак							
7.45/1	Каша ассорти молочная с маслом сливочным	150	18,5	21,57	22,69	199,21	0,18
7.285	Какао на молоке	150	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом, сыром	40/5/3	4,66	6,,93	21,35	152,44	0,1
	итого :	348	27,71	33,36	71,29	462,59	
Второй завтрак							
7.19/10	Фрукты в ассортименте	140	0,6		24,5	49	10
Обед							
7.19/1	Салат из морской капусты с яйцом, морковкой	50	1,3	6,6	2,3	71	0,9
7.424/3	Суп рыбный	150	7,62	2,36	14,1	126,58	1,2
7.089	Суфле из мяса говядины	70	16,64	9,02	1,86	170,83	3,5
7.179	Рис отварной с овощами	130	3,4	6,61	26,99	38,39	1,1
7.063	Напиток шиповника	150	0,32	0,0	18,18	75,16	50,2
7.003	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	итого :	580	30,98	27,95	70,29	554,36	
Полдник							
7.9/1	Кисломолочная продукция	150	5,8	6,4	9,4	117	2,6
7.181-2	Пирожок с капустой и яйцом	70	4,35	6,15	19,87	165,97	1,35
	итого :	220	9,35	12,45	28,97	282,97	