

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 | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | витамины 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 курицы | 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 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729970

Владелец Нойманн Елена Николаевна

Действителен с 06.06.2024 по 06.06.2025