

УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ

«Заречномедлинская СОШ имени К.А.Ложкина»

_____ /Владыкина Л.Я/

«28» февраля 2024 год

**Рацион питания детей от 3 до 7 лет, получающих завтрак, обед полдник
в СП МБОУ «Заречномедлинская МОШ» «Удмуртлемская НОШ»
дошкольная группа**

Пояснительная записка

Организатор питания: Структурное подразделение муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Заречномедлинская СОШ» «Удмуртлемская НОШ»

Составитель рациона питания: Ответственный за составление меню технолог _____

Количество смен: 1

Продолжительность пребывания: 7.00-17.30

Кратность питания: 4 (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)

Возраст: 3-7 года

Сезонность: весна - лето

Витаминизация:

Микроэлементы:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая на молоке	210	6,1	6,4	33,9	217,9	0	106
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	0	1
Итого завтрак		430	8,62	13,97	58,51	393,9	0,03	
2 ЗАВТРАК								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	248
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД								
	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,4	5,13	8
	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,08	9,96	72,45	4,53	60
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138	18,16	216
	Котлеты	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	181
	Соус сметанный	30	0,39	1,4	2,67	25	0,79	235
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	263
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,6	29,88	138,6	0	-
Итого обед		690	23,06	23,32	88,65	649,58	29,45	
ПОЛДНИК								
	Блинчики фаршированные повидлом	135	5,37	7,62	61,35	335	0,13	272
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55	251
Итого полдник		315	5,51	7,76	82,84	421,4	1,68	
Итого за 1 день		1535	37,59	45,45	239,8	1508,88	41,16	

День 2								
ЗАВТРАК								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92	68
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,44	30,3	77,5	0	
Итого завтрак		420	11,41	8,07	63,5	313,7	2,09	
2 ЗАВТРАК								
	Сок фруктовый абрикос	180	0,9	0	22,86	95	7,2	268
Итого 2 завтрак		180	0,9	0	22,86	95	7,2	
ОБЕД								
	Салат картофельный с соленными огурцами и зеленым горошком	50	4,5	6,16	4,19	90,34	32,75	42
	Суп на курином бульоне с домашней лапшой	150	6,96	1,97	31,03	169,65	0,19	48+73
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	202
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,6	4,55	38,87	221,25	0	208
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	262
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,6	29,88	138,6	0	
Итого обед		670	35,98	26,44	127,63	883	0	
ПОЛДНИК								
	Ватрушки с повидлом из дрожжевого теста	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	283
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	270
Итого полдник		250	9,68	7,48	51,32	312	1,34	
Итого за 2 день		1520	57,97	41,99	265,31	1603,7	10,63	
День 3								
ЗАВТРАК								
	Каша рисовая вязкая на молоке	210	3	5,5	38	211,3	0	106
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266

	Бутерброд с сыром костромским	50	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Итого завтрак		440	11,4	15,57	68,38	457,3	1,5	
2 ЗАВТРАК								
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,1	45,08	4,9	248
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,3	10,1	45,08	4,9	
ОБЕД								
	Салат из квашенной капусты с луком	50	0,85	2,5	4,23	42,85	9,9	18
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,8	8,94	67
	Омлет с рисом	150	13,2	21,05	30,61	364,3	0,37	136
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,6	29,88	132,6	0	
Итого обед		640	23,75	26,59	87,25	669,55	19,24	
ПОЛДНИК								
	Оладьи с повидлом	130	10,46	12,18	51,06	356	0,46	277
	Компот из изюма	180	0,39	0,02	25	102,6	0,36	253
Итого полдник		310	10,85	12,2	76,06	458,6	0,82	
Итого за 3 день		1490	46,4	54,66	241,79	1630,53	26,46	
День 4								
ЗАВТРАК								
	Сыр порциями костромской	15	3,84	3,92	0	51	0,11	6
	Каша молочная «Дружба»	200	13	16,2	58,2	422,1	4,1	107
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	265
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,4	19,92	92,4	0	-
Итого завтрак		435	22,93	22,31	96,95	667,5	4,55	
2 ЗАВТРАК								
	Бананы	100	1,5	0,5	21	95	10	248

	Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,47	3,03	1,5	35,3	4,72	31
	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,9	4	46,2	12	55
	Каша гречневая	150	8,55	6,15	38,64	243,75	-	208
	Фрикадельки из птицы	80	11,87	10,55	7,7	173	0,39	204
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	262
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,6	29,88	132,6	0	
Итого обед		60	27,13	23,25	29,88	670,85	17,14	
ПОЛДНИК								
	Вафли	20	0,68	6	0	106	0	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	270
Итого полдник		200	5,9	10,5	7,2	196	1,26	
Итого за 5 день		870	42,13	47,81	134,73	1419,75	26,37	
День 6								
ЗАВТРАК								
	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	5
	Каша вязкая Геркулес на молоке	210	5,3	7,5	33,1	220,5	0	106
	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,4	19,92	92,4	0	
Итого завтрак		440	12,49	18,34	68,97	485,9	1,43	
2 ЗАВТРАК								
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10	248
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД								
	Салат из свеклы с изюмом и курагой	50	0,8	3,06	6,6	57,5	3,86	36
	Пуштышдыд (удмуртское блюдо)	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2	63
	Макароны отварные	150	5,76	0,81	31,14	155,1	0	212
	Рыба припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84	154

	Соус сметанный	30	0,47	1,6	1,9	24,6	0,01	241
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36	253
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,6	29,88	138,6	0	
Итого полдник		700	21,95	8,74	104,39	578,9	12,27	
ПОЛДНИК								
	Блинчики со сгущенным молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	0,11	273
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
Итого полдник		300	12	8,59	49,54	323	2,46	
Итого за 6 день		1540	46,84	36,07	232,7	1431,8	26,16	
День 7								
ЗАВТРАК								
	Каша ячневая вязкая на молоке	210	4,3	5,3	34,3	202,1	0	106
	Кисель из сливы	180	0,13	0,05	24,55	99,18	1,1	254
	Бутерброд с сыром костромским	50	4,97	6,54	14,56	137	0,07	3
Итого завтрак		440	9,4	11,89	73,41	438,28	1,17	
2 ЗАВТРАК								
	Банан свежий	100	1,5	0,5	21	95	10	248
Итого 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД								
	Салат «Удмуртский» (удмуртское блюдо)	50	0,54	4,99	4,45	64,9	16,3	41
	Борщ	150	0,96	2,91	6,56	56,25	6,33	51
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,5	25,74	228
	Котлета «Здоровье»	70	9,5	8,4	4,4	131	0	184
	Соус сметанный	30	0,35	1,3	2,4	22,7	0,7	235
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,6	29,88	138,6	0	
Итого обед		690	19,67	23,08	71,82	565,95	49,1	

ПОЛДНИК								
	Кекс «Детский»	100	9,41	14,85	50,05	372	0,06	297
	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32	268
Итого полдник		280	10,67	15,21	70,57	462	13,38	
Итого за 7 день		1510	41,24	50,68	236,8	1561,23	73,65	
День 8								
ЗАВТРАК								
	Каша манная вязкая на молоке	210	4,5	5,2	36,5	211,3	0	106
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	263
	Сыр порциями костромской	30	3,84	3,92	0	51	0,11	6
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,4	19,92	92,4	0	
Итого завтрак		460	14,45	11,86	70,73	443,7	0,14	
2 ЗАВТРАК								
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	5	248
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,3	10,3	46	5	
ОБЕД								
	Винегрет овощной с зеленым луком	50	0,67	3,08	3,85	45,8	6,6	8
	Рассольник на мясном бульоне	200	4,48	2,6	10,23	73,42	5,5	58
	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2	175
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55	251
	Хлеб пшеничный	60	5,16	0,6	29,88	138,6	0	
Итого обед		710	32,16	22,97	80,47	640,22	18,85	
ПОЛДНИК								
	Макаронник с маслом сливочным	205	8,5	9,43	47,94	311	0	128
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	270
Итого полдник		385	13,72	13,93	55,14	401	1,26	
Итого за 8 день		1655	60,73	49,06	216,64	1530,92	25,25	

День 9								
ЗАВТРАК								
	Каша гречневая вязкая с маслом	210	6,11	6,4	33,9	217,9	0	106
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	269
	Бутерброд с сыром костромским	50	4,97	6,54	14,56	137	0,07	3
Итого завтрак		440	16,56	17,82	57,53	456,9	2,53	
2 ЗАВТРАК								
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10	248
Итого 2 завтрак		100	1,5	0,5	21	95	10	
ОБЕД								
	Салат из свежих огурцов	50	0,43	2,61	3,9	41	3,47	28
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	4,6	65
	Плов из птицы	210	21,47	16,69	35,69	406	1,01	200
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб	60	5,16	0,6	29,88	138,6	0	
Итого обед		700	32,41	25,77	94,99	762,4	10,51	
ПОЛДНИК								
	Печенье сахарное	20	1,5	2	0	81,2	0	
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36	253
Итого полдник		200	1,9	2,02	24,98	183,8	0,36	
Итого за 9 день		1440	53,63	46,11	198,5	1498,1	23,4	
День 10								
ЗАВТРАК								
	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами	205	7,6	12,9	59	382,7	1,7	105
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	1,17	264
	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0	5
	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,4	19,92	92,4	0	

Итого завтрак		435	13,97	22,96	93,45	632,1	2,87	
2 ЗАВТРАК								
	Груша	100	0,4	0,3	10,1	45,08	4,9	248
Итого 2 завтрак		100	0,4	0,3	10,1	45,08	4,9	
ОБЕД								
	Салат из св. капусты с яблоками	50	0,61	2,55	5,6	45,05	8,4	17
	Суп с вермишелью	150	1,62	1,7	10,29	62,85	4,95	64
	Каша ячневая	150	4,78	4,4	30,87	181,5	-	208
	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,4	5,47	1,94	95	9,4	162
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Хлеб	60	5,16	0,6	29,88	132,6	0	
Итого обед		670	21,63	14,74	88,57	557	22,78	
ПОЛДНИК								
	Булочка веснущка	50	3,9	3,06	26,93	151	0	293
	Сок Черносмородиновый	180	0,9	0	13,14	56	153,9	268
Итого полдник		230	4,8	3,06	40,07	207	153,9	
Итого за 10 день		1435	40,8	41,06	232,19	1441,18	184,45	
Итого за весь период		14470	489,13	449,05	2198,8	15406,89	466,69	
Среднее значение за период		1447	48,91	44,91	219,88	1540,69	46,67	
Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности			3,17	2,91	14,27	100		