



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Тыловайская СОШ»  
Коробова Н.Л.  
2023г.

Рацион питания детей от 3 до 7 лет, получающих завтрак, обед, полдник  
в структурном подразделении муниципального бюджетного образовательного учреждения  
«Тыловайская СОШ» «Старокычский детский сад»

## Пояснительная записка

**Организатор питания:** Структурное подразделение муниципального бюджетного образовательного учреждения  
«Тыловайская СОШ» «Старокычский детский сад»

**Составитель рациона питания:** Ответственный за составление меню технолог Серебренникова М.А.

**Количество смен:** 1

**Продолжительность пребывания:** 7.30 - 16.30

**Кратность питания:** 3 с дополнительным завтраком

**Возраст:** 3-7 года

**Сезонность:** весна - лето

**Витаминизация:**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	130
	Каша манная жидкая с маслом	200	4,45	5,19	36,54	211,26		106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Бутерброд с повидлом	40	2,49	3,93	27,56	156	0,10	2
	<b>Итого за завтрак</b>	460	14,89	16,13	78,76	521,26	1,27	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	130	0,75	-	19,05	79	6	268
ОБЕД	Салат из кваш. капусты с луком	50	0,86	2,5	4,23	42,85	9,9	18
	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,10	13,28	96,6	6,04	60
	Макаронные изделия отварные	100	7,57	4,63	36,31	217	-	124
	Колобки мясо-картофельные	80	9,5	10,6	5,8	139,13	10,4	182
	Компот из сухофруктов	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	253
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-	
	<b>Итого за обед</b>	640	28,11	27,07	88,57	692,58	28,8	
ПОЛДНИК	Пирожки картофельные с луком	90	5,26	2,6	36,85	241	2,2	303
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	0,99	40	0,03	261
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>49,07</b>	<b>45,82</b>	<b>224,22</b>	<b>1573,84</b>	<b>38,3</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая с маслом	200	3,04	5,5	38,01	211,26	-	106
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		



ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92	68
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	-	1
	<b>Итого за завтрак</b>	420	11,89	15,96	49,28	388,2	2,35	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	100	0,44	0,44	10,9	48,9	11,1	28
ОБЕД	Пуштые шyd	200	4,6	3,2	9,8	86,0	9,6	63
	Пюре из свеклы	100	1,50	3,37	8,74	71	7,63	219
	Тефтели мясные	75	5,91	0,25	2,54	36	0,84	188
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-	
		<b>Итого за обед</b>	595	15,57	7,24	65,4	390,5	18,43
ПОЛДНИК	Салат картофельный с солен. огурцами	100	9,07	12,32	8,38	180,68	65,5	42
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	0,99	40	0,03	261
	Вафли	15	3,43	3,46	23,84	140	-	
	<b>Итого за 4 день</b>		<b>40,46</b>	<b>39,44</b>	<b>158,79</b>	<b>1188,28</b>	<b>97,41</b>	
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,11	6,36	33,91	217,88	-	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Сыр российский	10	2,32	2,96	-	36	0,07	6
	<b>Итого за завтрак</b>	420	13,65	12,02	62,76	415,88	1,24	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	130	0,75	-	19,05	79	6	268
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	5,8	4,84	26,4	96,64	6,6	62
	Морковное пюре	100	1,64	0,67	8,04	48	3,36	218
	Рыбная котлета	80	11,16	3,90	9,04	116	3,06	164
	Кисель витаминизированный	180	0,07	0,04	102	411,1	88	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-	
		<b>Итого за обед</b>	600	21,83	9,85	164,8	766,64	101,02
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	70/20	4,52	4,05	27,57	165	0,27	275

	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	0,99	40	0,03	261
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>40,81</b>	<b>25,95</b>	<b>275,17</b>	<b>1466,52</b>	<b>108,56</b>	
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая «Геркулес»	200	5,4	7,6	27,2	199	-	106
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,56	156	0,10	2
	<b>Итого за завтрак</b>	420	11,56	14,72	70,58	462,0	1,53	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	130	0,75	-	19,05	79	6	268
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком и сыром	50	2,25	3,93	3,63	59	2,85	37
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,92	6,78	67,8	14,78	56
	Плов из курицы	150	21,47	19,69	35,69	406	1,01	200
	Компот из чернослива с яблоками	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	253
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-	
	<b>Итого за обед</b>	620	33,76	32,82	74,49	729,8	21,1	
ПОЛДНИК	Пирожки с морковью	90	7,25	3,13	49,63	255	5,44	301
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	<b>Итого за 6 день</b>		<b>53,38</b>	<b>50,69</b>	<b>223,74</b>	<b>1565,8</b>	<b>34,1</b>	
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Каша гречневая жидкая	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Сыр российский	10	2,32	2,96	-	36	0,07	6
	<b>Итого за завтрак</b>	420	13,75	13,4	56,56	399,0	3,19	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	130	0,75	-	19,05	79	6	268
ОБЕД	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	5,76	20,0	105,6	14,96	60
	Рагу из овощей	110	2,67	4,82	12,19	104	17,2	87
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	181
	Компот из чернослива с изюмом	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	253
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-	
	<b>Итого за обед</b>	600	31,95	23,88	67,74	545,73	35,43	
ПОЛДНИК	Омлет с овощами	85	6,22	11,57	2,97	141	3,51	134
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261

	Хлеб	10	0,79	0,1	4,83	23,75	-	
	<b>Итого за 7 день</b>		<b>53,52</b>	<b>48,97</b>	<b>161,14</b>	<b>1228,48</b>	<b>48,16</b>	
<b>День 8</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	200	4,32	3,92	14,13	108,9	0,69	68
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Хлеб с маслом сливочным	30/10	2,46	7,55	14,62	136	-	1
	<b>Итого за завтрак</b>	420	10,45	14,66	44,57	351,9	2,12	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	130	0,75	-	19,05	79	6	268
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,28	11,44	73,2	6,6	62
	Капуста тушеная	100	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	84
	Зразы из говядины с яйцом	80	30,4	26,4	18,6	216	4,10	73
	Компот из сухофруктов	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	253
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-	
	<b>Итого за обед</b>	600	43,8	39,62	68,57	595,7	31,46	
ПОЛДНИК	Булочка «Домашняя»	70	3,64	6,26	26,96	179	-	292
	Снежок	120	4,35	3,75	6,30	76	0,45	270
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>62,99</b>	<b>64,29</b>	<b>165,45</b>	<b>1281,6</b>	<b>40,03</b>	
<b>День 9</b>								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	2,3	4,05	26,13	154	-	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Хлеб с маслом сливочным	30/10	2,46	7,55	14,62	136	-	1
	<b>Итого за завтрак</b>	420	7,61	14,01	55,11	381,0	1,17	
2 ЗАВТРАК	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,9	48,9	11,1	28
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,7	69,8	4,63	65
	Гороховое пюре	100	9,09	4,57	23,35	170	-	120
	Голубцы «Уралочка»	75	7,6	4,52	10,13	109,5	10,02	191
	Компот из изюма с курагой	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	253
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-	
	<b>Итого за обед</b>	595	27,01	17,05	71,57	546,3	17,11	
ПОЛДНИК	Овощной винегрет	80	1,36	6,16	8,44	94,8	10,25	8
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	2261
	Вафли	15	3,43	3,46	23,84	140	-	

