

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: осень - зима

Витаминизация:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецеп туры
------------	--------------------	----------------	------------------	--------------------------------------	--------------	--------------------

			Б	Ж	У			
День 1								
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
	Итого за завтрак	455	14,89	16,13	78,76	521,26	1,27	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6	268
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,86	2,5	4,23	42,9	9,9	13
	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	70	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	3,02	0,36	19,88	90,4	-	
	Итого за обед	640	28,11	27,07	88,57	688,03	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
	Итого за полдник		5,32	2,62	37,84	281	2,23	
	Итого за 1 день		49,07	45,82	224,22	1569,29	38,3	
День 2								
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 с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	-	1
	Итого за завтрак	425	9,17	16,24	68,45	454,26	1,43	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	-	19,05	79	6	268
ОБЕД	Салат из моркови с яблоком	50	0,43	2,6	3,9	41,0	3,5	20
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,8	8,94	67
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	92	12,11	216
	Гуляш из говядины	80	10,3	8,2	2,6	125	0,55	177
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-	
Итого за обед	650	20,81	16,84	76,99	545,4	25,46		

ПОЛДНИК	Омлет с морковью	85	6,22	11,57	2,97	141	1,03	135
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,25	35,5		
	Итого за полдник		7,46	11,74	20,21	216,5	1,06	
	Итого за 2 день		38,19	44,82	184,7	1295,16	33,95	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	3,3	4,05	26,13	154	-	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
	Итого за завтрак	411/15	8,64	10,39	68,05	401	1,27	
2 ЗАВТРАК	Яблоко свежее	90	0,4	0,4	9,8	44	10	28
ОБЕД	Салат из свежей капусты	50	0,56	1,63	3,14	30,2	8,55	13
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82,0	8,22	52
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,88	1,6	29,1	154	-	103
	Котлета рубленая из птицы	70	11,06	11,50	11,78	195,13	0,59	202
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102,6	0,36	253
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-	
	Итого за обед	640	22,52	19,07	98,54	658,93	17,72	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	70	3,54	6,57	27,87	185	-	284
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03	263
	Итого за полдник		6,21	8,91	42,18	274,0	0,03	
	Итого за 3 день		37,8	38,77	218,57	1377,93	29,02	
День 4								
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
	Итого за завтрак	420	11,89	15,96	49,28	388,2	2,35	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	44	10	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	-	
	Итого за обед	595	15,57	7,24	65,4	390,6	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
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,25	35,5	-	
	Вафли	15	3,43	3,46	23,84	140	-	
	Итого за полдник		13,74	15,95	40,46	396,18	65,53	
	Итого за 4 день		41,6	39,55	164,94	1218,98	96,31	
День 5								
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 с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	-	1
	Итого за завтрак	415	11,42	16,32	62,89	444,88	1,17	
2 ЗАВТРАК	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	44	10	28
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	-	
	Итого за обед	600	21,83	9,85	164,8	766,74	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
	Итого за полдник		4,58	4,07	28,56	205	0,30	
	Итого за 5 день		38,23	30,64	266,05	1460,62	112,49	
День 6								
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,15	31,5	-	130
	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	40	2,49	3,93	27,56	156	0,10	2
	Итого за завтрак	415	14,06	17,02	70,73	493,5	1,53	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	130	0,75	-	19,05	79	6	268
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,72	3,05	4,18	47	4,8	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,92	6,78	67,8	14,78	56

	Плов из курицы	170	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	-	
	Итого за обед	640	32,23	31,94	75,04	717,8	23,05	
ПОЛДНИК	Пирожки с морковью	90	7,25	3,13	49,63	255	5,44	278, 301
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Итого за полдник		7,31	3,15	59,62	295	5,47	
	Итого за 6 день		54,35	52,11	224,44	1585,3	36,05	
День 7								
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 с маслом сливочным	30/10	2,46	7,55	14,62	136	-	1
	Итого за завтрак	415	11,52	17,69	56,69	428	3,12	
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	100	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	-	
	Итого за обед		31,25	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	-	
	Итого за полдник		7,07	11,69	17,79	204,75	3,54	
	Итого за 7 день		51,29	53,26	161,27	1257,48	48,09	
День 8								
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
	Бутерброд с повидлом	30/10	2,49	3,93	27,56	156	0,10	2
	Итого за завтрак	415	10,48	11,04	57,51	371,9	2,22	
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

ОБЕД	Салат из св. капусты с луком	50	0,57	1,63	3,14	30,2	8,5	10
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,26	13,76	83,8	6,6	64
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	92	12,11	216
	Рыба в омлете	80	14,17	3,86	2,57	102	0,82	159
	Кисель витаминизированный	180	0,07	0,04	102,0	411,1	88,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-	
	Итого за обед	650	22,17	11,39	154,42	814,1	116,03	
ПОЛДНИК	Гребешки с повидлом	80	3,67	5,65	20,12	146	0,11	285
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	261
	Итого за полдник		3,73	5,67	30,11	186	0,14	
	Итого за 10день		38,04	34,6	263,27	1520,85	127,6	
Итого за весь период			451,59	440,13	2085,19	13911,06	602,12	
Среднее значение за период			45,16	44,01	208,52	1391,11	60,21	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,25	3,16	14,99			