

Утверждаю
Заведующий МКДОУ № 211
_____ С.В.Токмакова

Приказ от 22.04.2022г.

**Рацион питания и цикличное 10-дневное меню Весна для организации питания
детей в возрастной группе 3-7 лет в МКДОУ № 211**

Г.Киров

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
весна 10д 211, Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак						
1						
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22		22,35
	БАТОН	25	1,5	0,25		12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15		0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7		15,7
	Итого	430	10,14	14,32		50,95
Завтрак						
2						
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4		9,8
	Итого	100	0,4	0,4		9,8
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0		0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	5,07		3,03
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29		15,36
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92		14,25
	ЗРАЗЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37		9,03
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24		13,32
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0		9,7
	Итого	700	14,56	28,89		64,69
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9		9,3
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	70	5,04	4,2		38,08
	Итого	270	10,64	9,1		47,38

Ужин 1					
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3,18	10,23	9,34
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8
	Итого	455	15,59	20,95	54,58
Итого за: весна 10д 211		1960	51,33	73,66	227,4
весна 1д 211, Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
Завтрак					
1					
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,87	5,3	25,56
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7
	Итого	430	9,62	12,4	54,16
Завтрак					
2					
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
	Итого	300	1,4	0,6	29,6
На весь день					
	Соль йодированная	5	0	0	0
	Итого	5			
Обед					
	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,27	3,35	10,73
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7

	Итого	700	19,7	37,15	65,23
Полдник					
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3
	ПРЯНИКИ	60	3,55	2,8	45
	Итого	260	9,15	7,7	54,3
Ужин 1					
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,3
	БАТОН	37	2,22	0,37	19,02
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41
	Итого	477	22,17	20,96	66,42
Итого за: весна 1д 211		2172	62,04	78,81	269,71
весна 2д 211, Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
Завтрак					
1					
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,96	6	21,74
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52
	Итого	418	12,29	13,23	48,11
Завтрак					
2					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
	Итого	100	0,4	0,4	9,8
На весь день					
	Соль йодированная	5	0	0	0
	Итого	5			
Обед					
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88

	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96
	Итого	720	24,06	21,3	99,57
Полдник					
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22
	БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24
	Итого	250	9,8	7	46
Ужин 1					
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15
	Итого	525	24,57	11,95	64,63
Итого за: весна 2д 211		2018	71,12	53,88	268,11
весна 3д 211, Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
Завтрак					
1					
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,24	6,1	29,55
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7
	Итого	430	10,99	13,2	58,15
Завтрак					
2					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8

	Итого	300	1,4	0,6	29,6
На весь день					
	Соль йодированная	5	0	0	0
	Итого	5			
Обед					
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7
	Итого	695	22,47	28,15	68,23
Полдник					
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11
	Итого	270	10,23	14,47	39,41
Ужин 1					
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04
	Итого	455	13,58	20,67	44,19
Итого за: весна Зд 211		2155	58,67	77,09	239,58
весна 4д 211, Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
Завтрак					
1					
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,75	20,25
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05

	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04
	Итого	400	15,51	17,6	39,7
Завтрак					
2					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
	Итого	100	0,4	0,4	9,8
На весь день					
	Соль йодированная	5	0	0	0
	Итого	5			
Обед					
	САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ`	60	0,96	2,04	4,08
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0
	ПОДЛИВ	50	0,4	1,9	3,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,4	22,2
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7
	Итого	770	23,21	31,39	88,11
Полдник					
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42
	Итого	250	7,81	0,5	39,29
Ужин 1					
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,25	27,84	0,78
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8
	Итого	490	18,87	34,23	38,73
Итого за: весна 4д 211		2015	65,8	84,12	215,63

весна 5д 211, Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад

Завтрак

1					
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,74	4,96	24,26
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7
	Итого	430	10,49	12,06	52,86

Завтрак

2					
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
	Итого	300	1,4	0,6	29,6

На весь день

	Соль йодированная	5	0	0	0
	Итого	5			

Обед

	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64
	Итого	750	19,44	23,45	86,03

Полдник

	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	Итого	250	8,57	6,5	42,08

Ужин 1

	САЛАТ `ЗИМНИЙ`	60	1,6	3,6	6,9
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,97	10,16	27,48
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04
	Итого	505	29,57	16,98	55,49
Итого за: весна 5д 211		2240	69,47	59,59	266,06
весна 6д 211, Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
Завтрак					
1					
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7
	Итого	430	14,36	15,68	54,95
Завтрак					
2					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
	Итого	100	0,4	0,4	9,8
На весь день					
	Соль йодированная	5	0	0	0
	Итого	5			
Обед					
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	75	6,68	26,11	1,02
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7

	Итого	715	15,69	37,15	79,31
Полдник					
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72
	Итого	250	8,8	7,56	35,02
Ужин 1					
	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04
	Итого	485	10,77	11,75	78,98
Итого за: весна бд 211		1985	50,02	72,54	258,06
весна 7д 211, Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
Завтрак					
1					
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41
	Итого	418	9,8	11,02	46,26
Завтрак					
2					
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
	Итого	300	1,4	0,6	29,6
На весь день					
	Соль йодированная	5	0	0	0
	Итого	5			
Обед					
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92

	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96
	Итого	735	18,82	20,62	95,64
Полдник					
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82
	Итого	270	10,58	8,82	46,81
Ужин 1					
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,17	3,92	14,25
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,7
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15
	Итого	500	11,37	19,86	43,6
Итого за: весна 7д 211		2228	51,97	60,92	261,91
весна 8д 211, Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
Завтрак					
1					
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7
	Итого	470	14,53	16,36	44,9
Завтрак					
2					
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8

	Итого	100	0,4	0,4	9,8
На весь день					
	Соль йодированная	5	0	0	0
	Итого	5			
Обед					
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7
	Итого	770	12,77	20,41	68,01
Полдник					
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0,06	0	47,64
	Итого	260	5,66	4,9	56,94
Ужин 1					
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04
	Итого	455	29,67	17,86	56,37
Итого за: весна 8д 211		2060	63,03	59,93	236,02
весна 9д 211, Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
Завтрак					
1					
	КАША `АССОРТИ`	200	5,1	5,5	26,1
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85

	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87
	Итого	430	9,55	12,4	53,87
Завтрак					
2					
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8
	Итого	300	1,4	0,6	29,6
На весь день					
	Соль йодированная	5	0	0	0
	Итого	5			
Обед					
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,67
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,2	8,7	13,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,67	0,24	12,12
	БАТОН	33	1,98	0,33	16,96
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,1	13,96
	Итого	733	24,08	26,75	82,61
Полдник					
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99
	Итого	265	9,86	1,95	48,48
Ужин 1					
	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,52	9,21	34,2
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8
	БАТОН	35	2,1	0,35	17,99

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15
Итого	475	11,68	9,78	75,42
Итого за: весна 9д 211	2208	56,57	51,48	289,98