



Н.Н. Верба.

### Рацион питания для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			1-3 года	Б	Ж				У	3-7 лет	Б			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День 1</b>														
Завтрак	Каша ячневая молочная	160	5,33	8,8	18,11	173,15	0,3	180	5,99	9,9	20,38	194,8	0,81	№ 69
	Бутерброд с маслом	40	0,04	4,12	0,04	37,4	0	40	0,04	4,12	0,04	37,4	0	№ 1
	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,49	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	№ 6
	<b>Итого:</b>		<b>7,71</b>	<b>15,35</b>	<b>31,43</b>	<b>292,51</b>	<b>0,79</b>		<b>8,84</b>	<b>16,94</b>	<b>36,42</b>	<b>330,55</b>	<b>1,4</b>	
2-ой завтрак														
	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	№ 9
Обед	Щи зеленые с мясом и сметаной	250	5,02	4,22	2,33	77,04	6,6	250	10,04	8,44	4,66	154,0	13,2	№ 93
	Плов из мяса кур	140	18,7	14,25	20,79	291,2	1,37	160	20,36	16,28	26,21	332,6	1,57	№ 73
	Огурец долькой	40	0,16	0,08	1,36	6	4	50	0,24	0,12	2,04	9	10	№ 92
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2		№ 91
	Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	№ 52
	<b>Итого:</b>													
Полдник	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	4,7	10	150	0,6	0,6	14,7	7,05	15	№ 72
	<b>Итого:</b>													
Ужин	Оладьи с	100	5,25	4,95	33,77	201,05	1,8	110	5,98	5,45	39,15	221,16	2	№ 84

	повидлом													
	Чай с лимоном	150	0,95	0,21	15,82	52,04	2,4	180	1,13	0,25	19,99	62,44	2,9	№ 5
	<b>Итого:</b>													
<b>Итого за первый день</b>														
<b>День 2</b>														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	160	5,33	8,8	18,11	173,15	0,72	180	5,99	9,9	20,38	194,8	0,81	№ 61
	Бутерброд с повидлом	40	2,35	0,02	3,03	155	0,38	50	2,51	0,04	3,93	161	0,48	№ 2
	Кофе с молоком	150	3,4	3,78	16,13	109,01	5,52	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 7
	<b>Итого:</b>													
2-ой завтрак	Сок абрикосовый	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	№ 9
Обед	Суп рыбный	160	10,19	0,48	7,38	84,35	4,72	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	№ 27
	Запеканка картофельная с мясом кур и овощами	150	9,66	8,26	21,98	196,0	10,5	180	11,04	9,44	25,12	224,0	12,0	№ 82
	Салат морковный с чесноком	40	0,58	1,5	3,34	29,1	0,92	60	0,86	2,24	5	43,67	1,38	№ 95
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2	30	№ 91
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	№ 51
	<b>Итого:</b>													
Полдник	Мандарины свежие	100	0,4	0,4	10,2	50,4	19,8	120	0,5	0,5	11,3	54,38	20,03	№ 67
	<b>Итого:</b>													
Ужин	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	16,95	180	3,82	8,06	8,37	143,64	20,34	№ 39
	Сосиска отварная	70	10,08	4,05	2,49	85,06	0,36	75	11,04	15,18	0,08	169,05	29,67	№ 78
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4		30	2,28	0,24	14,58	66,4		№ 91
	Чай с лимоном	150	0,95	0,21	15,82	52,04	2,4	180	1,13	0,25	19,99	62,44	2,9	№ 5
	<b>Итого:</b>													
<b>Итого за второй день</b>														
<b>День 3</b>														
Завтрак	Каша манная молочная	160	5,33	8,8	18,11	173,15	0,72	180	5,99	9,9	20,38	194,8	0,81	№ 59

	Бутерброд с маслом, сыром	45	4,7	2,3	6,8	14,5	137	50	4,73	2,36	6,88	14,56	139	№ 3
	Какао	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	№ 8
	<b>Итого:</b>													
2-ой завтрак	Сок яблочный	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	№ 9
Обед	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	160	2,7	1,52	9,79	75,79	5,84	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	№ 50
	Рыба жареная в томатном соусе	60	10,02	1,74	2,16	64,2	0,24	80	11,69	2,03	2,52	74,9	0,28	№ 83
	Макаронны отварные с маслом	110	3,8	2,8	18,04	122,1		140	4,9	3,5	22,96	155,4		№ 37/1
	Салат из свеклы с яблоком	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	№ 17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2		№ 91
	Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	№ 52
	<b>Итого:</b>													
Полдник	Пряник	25	1,88	2,95	18,73	42		25	1,88	2,95	18,73	42		№ 68
Ужин	Запеканка творожно-вермишелевая с молоком сгущенным	120	8,1	6,5	24,5	190	0,06	150	8,1	6,5	24,5	190	0,06	№ 90
	Чай с лимоном	150	0,95	0,21	15,82	52,04	2,4	180	1,13	0,25	19,99	62,44	2,9	№ 5
	<b>Итого:</b>													
<b>Итого за третий день</b>														
<b>День 4</b>														
Завтрак	Каша гречневая молочная	160	5,58	8,34	20	177,9	0,72	180	6,28	9,38	22,5	200,14	0,81	№ 79
	Бутерброд с повидлом	40	2,35	0,02	3,03	155	0,38	50	2,51	0,04	3,93	161	0,48	№ 2
	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,49	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	№ 6
	<b>Итого:</b>													
2-ой завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	№ 9
обед	Суп гороховый с мясом	160	4,58	0,38	12,9	81,5	3,41	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	№ 18
	Тефтели мясные в томатном соусе	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	70	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	№ 48
	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,9	3,14	180	3,91	5,62	9,65	148,7	3,76	№ 37
	Салат из огурцов	40	10,9	0	61,61	34,72	737,0	60	10,91	0	61,61	34,72	737,0	№ 57

	с луком		1											
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2		№ 91
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	№ 51
	<b>Итого:</b>													
полдник	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	№ 81
	<b>Итого:</b>													
ужин	Суфле из мяса кур	60	12,54	10,74	2,64	141,94	0,43	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,57	№ 74
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4		30	2,28	0,24	14,58	66,4		№ 91
	Чай с лимоном	150	0,95	0,21	15,82	52,04	2,4	180	1,13	0,25	19,99	62,44	2,9	№ 5
	<b>Итого:</b>													
<b>Итого за четвертый день</b>														
<b>День 5</b>														
завтрак	Омлет паровой с колбасой													
	Бутерброд с маслом	40	0,04	4,12	0,04	37,4	0	40	0,04	4,12	0,04	37,4	0	№ 1
	Кофе с молоком	150	3,4	3,78	16,13	109,01	5,52	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 7
	<b>Итого:</b>													
2-ой завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	№ 9
обед	Щи с мясом, сметаной	160	7,81	3,07	14,5	119,68	8,6	200	9,76	3,83	18,13	149,6	10,76	
	Запеканка из печени с рисом	150	12,39	4,93	13,67	148,67	5,81	180	12,39	4,93	13,67	148,67	5,81	№ 94
	Сметанный соус	30	0,5	1,44	0,88	23,09	0,022	50	0,83	2,4	1,48	38,49	0,035	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2		№ 91
	Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	№ 52
	<b>Итого:</b>													
Полдник	Банан	100	0,4	0,4	10,2	50,4	19,8	120	0,5	0,5	11,3	54,38	20,03	№ 87
Ужин	Сырники из творога с повидлом	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	120	20,6	16,16	15,67	299,89	0,28	№ 85
	Чай с лимоном	150	0,95	0,21	15,82	52,04	2,4	180	1,13	0,25	19,99	62,44	2,9	№ 5
	<b>Итого:</b>													
<b>Итого за пятый день</b>														
<b>День 6</b>														
завтрак	Каша рисовая	160	4,83	7,97	25,06	191,47	0,72	180	5,44	8,96	28,19	215,41	0,81	№ 58

	молочная													
	Бутерброд с маслом	40	0,04	4,12	0,04	37,4	0	40	0,04	4,12	0,04	37,4	0	№ 1
	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,49	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	№ 6
	<b>Итого:</b>													
2-ой завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	№ 9
Обед	Суп с фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	№ 23
	Котлета куриная в томатном соусе	60	8,83	3,55	3,26	75,03		70	10,3	4,14	3,81	87,54		№ 76, № 41
	Гречка отварная с маслом	130	7,41	6,26	35,69	234,44		150	8,55	7,23	41,18	270,51		№ 79
	Салат из зеленого горошка	40	2,04	2,39	3,38	43,24	10,11	60	3,06	3,58	5,07	64,86	15,16	№ 17/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2		№ 91
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	№ 51
	<b>Итого:</b>													
полдник	Конфета													
ужин	Сырники с картофелем	65	8,19	6,9	10,4	130	2,8	130	16,3	12,3	20,9	260	5,6	№ 31
	Соус сметанный	30	0,5	1,44	0,88	23,09	0,022	50	0,83	2,4	1,48	38,49	0,035	№ 45
	Чай с лимоном	150	0,95	0,21	15,82	52,04	2,4	180	1,13	0,25	19,99	62,44	2,9	№ 5
	<b>Итого:</b>													
<b>Итого за шестой день</b>														
<b>День 7</b>														
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	9,92	10,6	48,7	322,0	0,72	200	7,44	8	36,56	241,6	0,54	№ 65
	Бутерброд с маслом, сыром	45	4,7	2,3	6,8	14,5	137	50	4,73	2,36	6,88	14,56	139	№ 3
	Какао	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	№ 8
	<b>Итого:</b>													
2-ой завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	№ 9
Обед	Суп лапша домашняя	160	1,4	3,2	7,6	65,4	0,32	200	1,77	4,05	9,5	81,8	0,4	№ 28
	Рыба, припущенная с овощами	120	0,06	5,4	5,59	72		140	0,7	6,3	6,02	84		№ 33
	Картофельное пюре	150	3,26	4,68	8,04	123,9	3,14	180	3,91	5,62	9,65	148,7	3,76	№ 37
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	№ 96
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2		№ 91

	Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	№ 52
	<b>Итого:</b>													
Полдник	Зефир	20	0,2		16,3	62		20	0,2		16,3	62		№ 86
Ужин	Запеканка овощная	130	13,39	12,12	15,22	224,9	60,66	150	15,45	13,98	19,57	259,5	69,99	№ 75
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4		30	2,28	0,24	14,58	66,4		№ 91
	Чай с лимоном	150	0,95	0,21	15,82	52,04	2,4	180	1,13	0,25	19,99	62,44	2,9	№ 5
	<b>Итого:</b>													
<b>Итого за седьмой день</b>														
<b>День 8</b>														
завтрак	Вермишель молочная	150	4,4	4,4	15,9	121		200	8,8	8,8	31,8	242		№ 64
	Бутерброд с повидлом	40	2,35	0,02	3,03	155	0,38	50	2,51	0,04	3,93	161	0,48	№ 2
	Кофе с молоком	150	3,4	3,78	16,13	109,01	5,52	180	4,12	4,54	19,35	130,81	6,62	№ 7
	<b>Итого:</b>													
2-ой завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	№ 9
обед	Борщ из свежей капусты с мясом, сметаной	160	2,46	1,39	4,34	51,98	7,98	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	№ 26
	Суфле рыбное с соусом сметанным	60	10,3	4,83	2,44	94,9	0,49	80	13,8	6,44	3,25	126,6	0,66	№ 47, № 97
	Огурец соленый долькой	40	0,16	0,08	1,36	6	4	50	0,24	0,12	2,04	9	10	№ 92
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2		№ 91
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	№ 51
	<b>Итого:</b>													
Полдник														
Ужин	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	№ 40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4		30	2,28	0,24	14,58	66,4		№ 91
	Чай с лимоном	150	0,95	0,21	15,82	52,04	2,4	180	1,13	0,25	19,99	62,44	2,9	№ 5
	<b>Итого:</b>													
<b>Итого за восьмой день</b>														
<b>День 9</b>														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	160	5,41	8,34	20,69	179,95	0,72	180	6,08	9,38	23,27	202,45	0,81	№ 60
	Бутерброд с маслом, сыром	45	4,7	2,3	6,8	14,5	137	50	4,73	2,36	6,88	14,56	139	№ 3

	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,49	180	2,81	2,92	15,93	98,35	0,59	№ 6
	<b>Итого:</b>													
2-ой завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	№ 9
Обед:	Суп фасолевый с мясом	160	4,58	0,38	12,9	81,5	3,41	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	№ 18
	Оладьи из печени в томатном соусе	130	9,78	11,66	16,41	210	7,37	130	9,78	11,66	16,41	210	7,37	№ 36
	Рис отварной с маслом	80	2,93	4,76	22,06	163,41	1,73	150	3,38	5,49	25,46	188,56	2	
	Салат из моркови с чесноком	40	0,58	1,5	3,34	29,1	0,92	60	0,86	2,24	5	43,67	1,38	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2		№ 91
	Кисель	150	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	180	0,4	0,018	25,2	102,72	0,36	№ 52
	<b>Итого:</b>													
полдник														
Ужин	Вареники ленивые творожные с соусом сметанным													
	Чай с лимоном	150	0,95	0,21	15,82	52,04	2,4	180	1,13	0,25	19,99	62,44	2,9	№ 5
	<b>Итого:</b>													
<b>Итого за девятый день</b>														
<b>День 10</b>														
завтрак	Каша кукурузная молочная													
	Бутерброд с повидлом	40	2,35	0,02	3,03	155	0,38	50	2,51	0,04	3,93	161	0,48	№ 2
	Какао	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	180	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97	№ 8
	<b>Итого:</b>													
2-ой завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	2,2	140	0,7	0,14	14,14	64,4	2,8	№ 9
обед	Свекольник с мясом, сметаной	160	2,99	1,36	8,14	58,26	7,9	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	
	Голубцы ленивые с мясом	160	11,7	11,71	14,94	213,14	37,02	180	13,16	13,18	19,81	239,18	41,65	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2		№ 91
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	0,6	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	
	<b>Итого:</b>													
Полдник														
Ужин	Макароны	130	7,89	9,72	31,17	248,3	0,21	150	9,1	11,22	35,94	286,5	0,24	

