Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет (01.12.2022 – 28.02.2023)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №30» г. Чебоксары
___М. И. Матвеева

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет (01.12.2022 – 28.02.2023)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №30» г. Чебоксары
____М. И. Матвеева

Наименование блюд	**Объем порций (г)**				**Наименование блюд**	**Объем порций(г)**			
1 ДЕНЬ Первая неделя, понедельник	**1-3 года**		**3-7 лет**		**2 ДЕНЬ Первая неделя, вторник**	**1-3 года**		**3-7 лет**	
Завтрак	Выход	ККАЛ	Выход	ККАЛ	**Завтрак**	Выход	ККАЛ	Выход	ККАЛ
Каша гречневая	130	103,8	150	116,32	Каша пшеничная	150	148,3	160	148,3
Кофейный напиток	180	29,81	200	33,95	Какао со сгущенным молоком	180	122,23	200	135,92
Батон	20	42,71	35	74,75	Батон	20	42,71	35	74,75
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Второй завтрак					**Второй завтрак**				
Сок	100	42,0	100	42,0	Йогурт	100	56,7	100	56,7
Обед					**Обед**				
Салат морковный	30	24,31	50	40,52	Салат из свежей капусты	30	25,17	50	39,3
Суп гороховый на мясном бульоне	150	71,03	200	105,09	Солянка из птицы	150	93,1	200	108,28
Суфле из печени	60	109,28	70	138,5	Плов из отварной курицы	130	246,18	180	281,21
Картофельное пюре	110	126,71	130	191,92	Компот фруктовый	150	43	200	44,87
Напиток из свежих фруктов	150	34,15	200	45,53	Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7
Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7					
Уплотненный полдник					**Уплотненный полдник**				
Омлет	110	151,37	135	199,49	Вермишель в молоке	150	122,08	180	143,92
Напиток из сухофруктов	180	52,26	200	58,07	Кисель	180	39,19	180	39,19
Батон	30	64,08	30	64,08	Батон	30	64,08	40	85,44
Яблоко	95	39,9	95	39,9	Яблоко	52,8	22,17	74	66,08
ИТОГО ККАЛ:		**994,94**		**1236,64**	**ИТОГО ККАЛ:**		**1128,44**		**1300,12**

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет (01.12.2022 – 28.02.2023)

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №30» г. Чебоксары
___М. И. Матвеева

Дата _____

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет (01.12.2022 – 28.02.2023)

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №30» г. Чебоксары
____М. И. Матвеева

Дата _____

Наименование блюд	**Объем порций (г)**				**Наименование блюд**	**Объем порций(г)**			
3 ДЕНЬ Первая неделя, среда	**1-3 года**		**3-7 лет**		**4 ДЕНЬ Первая неделя, четверг**	**1-3 года**		**3-7 лет**	
Завтрак		ККАЛ	Выход	ККАЛ	**Завтрак**	Выход	ККАЛ	Выход	ККАЛ
Каша пшенная	150	142,46	200	186,28	Каша геркулесовая	150	143,02	200	184,93
Чай с молоком	180	96,64	200	106,33	Кофейный напиток с молоком	180	110,16	200	110,16
Батон	20	42,71	40	85,44	Батон	20	42,71	35	74,76
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Второй завтрак					**Второй завтрак**				
Сок	100	42	100	42	Чай с соком	100	24,02	100	24,02
Обед					**Обед**				
Салат витаминный	30	36,12	50	49,6	Салат из свежей капусты	30	25,17	50	46,12
Суп с мясными фрикадельками	150	100,53	200	114,17	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	96,14	200	116,35
Мясо тушеное с картофелем	150	240,83	180	289,36	Рулет мясной с яйцом	60	163,26	80	195,4
Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7	Макароны отварные	110	148,37	130	190,77
Лимонный напиток	150	31,33	200	46,71	Фруктовый напиток	150	43,00	200	44,87
					Хлеб ржаной	40	66,16	40	66,16
Уплотненный полдник					**Уплотненный полдник**				
Суфле творожное со сладким соусом	150	296,37	170	358,66	Котлета рыбная	70	103,03	80	107,4
Ряженка	180	91,8	200	100,00	Картофельное пюре	130	126,71	150	158,37
Батон	30	64,08	40	85,44	Напиток из сухофруктов	180	47,84	200	58,07
Яблоко	52,8	22,17	52,8	22,17	Хлеб ржаной	20	33,08	20	33,08
ИТОГО ККАЛ:		**1310,58**		**1606,23**	**ИТОГО ККАЛ:**		**1210,05**		**1449,36**

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
(01.12.2022 – 28.02.2023
Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №30» г. Чебоксары
___М. И. Матвеева

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет
(01.12.2022 – 28.02.2023)
Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №30» г. Чебоксары
____М. И. Матвеева

Наименование блюд	**Объем порций (г)**				**Наименование блюд**	**Объем порций(г)**			
5 ДЕНЬ Первая неделя, пятница	**1-3 года**		**3-7 лет**		**6 ДЕНЬ Первая неделя, понедельник**	**1-3 года**		**3-7 лет**	
Завтрак		ККАЛ	Выход	ККАЛ	**Завтрак**	Выход	ККАЛ	Выход	ККАЛ
Каша манная	150	130,34	200	160,79	Макароны	130	170,54	150	199,65
Какао со сгущенным молоком	180	122,23	200	135,92	Чай с соком	180	42,78	200	48,04
Батон	30	64,08	40	85,44	Батон	35	74,75	40	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
					Яйцо вареное	1/2	27,3	1/2	27,3
Второй завтрак					**Второй завтрак**				
Молоко кипяченое	150	87	180	104,4	Чай сладкий	100	15,53	100	15,53
Гренки	30	81,65	40	104,17	Печенье	20	83,42	30	125,13
Обед					**Обед**				
Салат из свежей капусты	30	25,17	50	39,3	Салат морковный	30	24,31	50	40,52
Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	96,14	200	124,7	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	94,45	200	124,88
Мясо тушеное с картофелем	150	240,83	200	289,36	Котлета рубленая	60	146,56	70	176,02
Компот фруктовый	150	43,0	200	44,87	Хлеб ржаной	30	49,62	40	66,16
Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7	Каша пшенная	120	103,4	150	134,54
Уплотненный полдник					Компот из свежих яблок	150	44,82	200	45,53
Омлет	110	151,37	135	199,49					
Батон	30	64,08	30	64,08	**Уплотненный полдник**				
Кисель	180	39,19	200	39,19	Картофельное пюре	130	126,71	150	158,37
Яблоко	95	39,9	95	39,9	Котлета рыбная	70	103,03	80	107,4
					Хлеб ржаной	20	33,08	20	33,08
					Напиток из с/фрук	180	47,84	200	58,07
ИТОГО ККАЛ:		**1288,51**		**1551,7**	**ИТОГО ККАЛ:**		**1225,51**		**1483,03**

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет (01.09.2022 – 30.11.2022)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №30» г. Чебоксары
___М. И. Матвеева

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет (01.09.2022 – 30.11.2022)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №30» г. Чебоксары
____М. И. Матвеева

Наименование блюд	**Объем порций (г)**				**Наименование блюд**	**Объем порций(г)**			
7 ДЕНЬ Первая неделя, вторник	**1-3 года**		**3-7 лет**		**8 ДЕНЬ Первая неделя, среда**	**1-3 года**		**3-7 лет**	
Завтрак		ККАЛ	Выход	ККАЛ	**Завтрак**	Выход	ККАЛ	Выход	ККАЛ
Каша рисовая	150	135,25	200	176,26	Каша манная	150	130,34	200	160,79
Какао со сгущенным молоком	180	122,23	200	135,92	Чай с молоком	180	96,64	200	106,33
Батон	20	42,72	40	85,44	Батон	20	42,72	40	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Второй завтрак					**Второй завтрак**				
Чай с лимоном	100	19,51	100	19,51	Яблоко	52,8	22,17	52,8	22,17
Обед					**Обед**				
Салат из свежей капусты	30	25,17	50	39,3	Свекла порционная	30	16,35	50	27,13
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	124,09	200	135,17	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	88,42	200	103,94
Жаркое по-домашнему	180	218,97	200	273,34	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/20	144,68/ 32,28	70/20	174,18/ 32,28
Напиток из свежих фруктов	150	34,15	200	54,16	Лимонный напиток	150	31,33	200	46,71
Хлеб ржаной	30	49,62	40	66,16	Хлеб ржаной	30	49,62	50	82,7
					Каша гречневая	110	83,81	130	103,8
Уплотненный полдник					**Уплотненный полдник**				
Пудинг творожный со сладким соусом	140/ 15	219,72/ 29,76	160/20	302,08 /34,52	Овощи тушенные с мясом	180	186,12	210	213,87
Ряженка	180	91,8	200	100	Чай сладкий	180	30,78	200	38,41
Батон	20	42,72	20	42,72	Батон	40	85,44	40	85,44
Банан	74	66,08	74	66,08					
ИТОГО ККАЛ:		**1259,16**		**1568,03**	**ИТОГО ККАЛ:**		**1078,07**		**1320,56**

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет (01.09.2022 – 30.11.2022)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №30» г. Чебоксары
___М. И. Матвеева

Рацион питания для детей с 1 года - 3 лет и с 3 – 7 лет (01.09.2022 – 30.11.2022)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №30» г. Чебоксары
____М. И. Матвеева

Наименование блюд	**Объем порций (г)**				**Наименование блюд**	**Объем порций(г)**			
9 ДЕНЬ Первая неделя, четверг	**1-3 года**		**3-7 лет**		**10 ДЕНЬ Первая неделя, пятница**	**1-3 года**		**3-7 лет**	
Завтрак		ККАЛ	Выход	ККАЛ	**Завтрак**	Выход	ККАЛ	Выход	ККАЛ
Каша пшенная	150	145,24	200	186,28	Каша «Дружба»	150	138,86	200	185,21
Кофейный напиток с молоком	180	110,16	200	114,71	Какао со сгущенным молоком	180	122,33	200	135,92
Батон	30	64,08	40	85,44	Батон	30	64,08	40	85,44
Масло сливочное	5	37,37	5	37,37	Масло сливочное	5	37,37	5	37,37
Второй завтрак					**Второй завтрак**				
Сок	150	63	180	75,6	Сок	100	42	100	42
Обед					Печенье	20	83,42	30	125,13
Салат витаминный	30	36,12	50	49,6	**Обед**				
Суп с вермишелью на курином бульоне	150	93,07	200	109,3	Салат морковный	30	24,31	50	40,52
Суфле куриное	60	139,09	70	168,02	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	99,95	200	114,59
Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7	Картофельно-рыбная запеканка	180	213,36	220	279,71
Макароны отварные	110	148,37	130	170,54	Компот из свежих яблок	150	44,82	200	45,53
Компот из сухофруктов	150	51,15	200	65,34	Хлеб ржаной	40	66,16	50	82,7
					Уплотненный полдник				
Уплотненный полдник					Капуста тушеная с мясом	170	188,99	220	227,08
Крендель сахарный	70	187,03	-	-	Яблоко	52,8	22,17	52,8	22,17
«Гребешок» из дрожжевого теста	-	-	100	253,58	Чай с соком	180	42,78	200	48,04
Суп молочный рисовый	150	159,6	200	169,78	Батон	30	64,08	40	85,44
Чай с лимоном	180	31,4	200	39,03					
ИТОГО ККАЛ:		**1331,84**		**1607,29**	**ИТОГО ККАЛ:**		**1254,68**		**1556,85**