

# МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 299

УТВЕРЖДАЮ

Д.В. ЖАРИКОВА



## РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ С 10,5 -ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Понедельник День 1

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки,		Жиры, г	Углеводы,		Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г	г		г	г		
Каша молочная пшеничная с маслом	200	0,5	26	0,6	183,6		4.15/4	
Батон с маслом	45	0,3	21,4	0,5	126,1		7.035	
Кофе с молоком	200,0	2,8	14	2,8	102,5		7.13/10	

Завтрак 2

Сок фруктовый	100,0	0,5	10,1	0,1	46		7.031
---------------	-------	-----	------	-----	----	--	-------

Обед

Суп гороховы	200,0	3,8	15,6	2	100		7.086
Рагу из отварного мяса	200	15,0	18,2	13,0	272		7.6/8
Хлеб «Крестянский» 1с обогащенный витаминами	25	1,9	12,5	0,2	57,7		7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	25	1,6	10,4	0,3	45,2		7.002
Компот из сухофруктов	200	0,5	17,1	0,03	74,5		7.115/1

Уплотненный  
полдник

Омлет запеченный	100	9,3	19,7	10,1	157		7.2/6/3
Банан	100	1,0	8,6	0,1	60,0		7.183-1
Чай с сахаром	200	0,0	11,8	0,0	49,2		7.354

Вторник День 2

Завтрак 1

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	№ рецептуры
Каша пшено с молоком	200,00	6,4	6,9	26,9	218,1	7.11/4/4
Батон + масло + сыр	37	3,7	6,8	13,3	121,5	7.189-2
Какао с молоком	200,00	2,9	3,0	18,3	121,4	7.14/10

Завтрак 2

Йогурт	100,00	4,7	3,0	8,1	81,5	7.270
--------	--------	-----	-----	-----	------	-------

Обед

Борщ со сметаной	200,0	1,7	4,3	11,1	95,5	7.2/2
Плов из мяса куры	200	17,4	16,3	26,7	346,3	7.4/9/1
Напиток из шиповника	200,0	0,5	0,0	21,8	90,0	7.15/10
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	25	1,9	0,2	12,5	57,7	7.050
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	25	1,6	0,3	10,4	45,2	7.002/1

Уплотненный полдник

Суфле творожное	150	17,5	21,3	18,9	376,0	7.166
Печень	20	1,9	1,0	14,7	87,9	7.308/6
Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354
Сгущенное молоко	15,0	10,6	12,5	82,6	47,2	7.004

Среда день 3

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша ячневая с молоком	200	4,5	5,5	22,1	168,4	4.14/4
Батон «Подмосковный», с маслом	45	3,1	4,9	21,3	127,3	7.035
Кофе с молоком	200,00	2,8	2,8	14,1	104,5	7.13/10

Завтрак 2

Сок фруктовый	100,00	0,5	0,1	101	46,0	7.031
---------------	--------	-----	-----	-----	------	-------

Обед

Рассольник Ленинградский	200	1,9	2,4	13,9	89,4	7.165-1/2
Картофельное пюре	120	23,3	31,2	14,5	101,6	7.153
Бифштекс рубленый паровой	80	16,9	15,3	2,7	230,0	7.13/8
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	17,1	74,6	7.115/1
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	25	1,9	0,2	12,5	57,7	7.050
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	25	1,6	0,3	10,5	45,2	7.002/1

Уплотненный  
полдник

Суп молочный с лапшой	200	2,9	2,8	11,3	90,0	7.21/2
Конфеты шоколадные	15	54,6	5,4	74,0	777,0	7.551
Чай	200,00	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354

**Четверг День 4**

*Завтрак 1*

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	№ рецептуры
Каша рисовая с молоком	200	4,5	6,7	23,4	182,0	7.162/1
Батон «Подмосковный», масло, джем	57	28,6	4,8	25,7	143,4	7.035/7
Какао с молоком	200,00	3,0	3,0	18,3	121,4	7.14/10

*Завтрак 2*

Снежок	100,00	2,6	3,1	10,9	82,9	7.269
--------	--------	-----	-----	------	------	-------

*Обед*

Суп овощной с фрикадельками	200,0	4,7	11,4	14,2	195,0	7.15/2
Греча рассыпчатая	100	4,9	2,9	30,7	159,8	7.44/3/3
Напиток из шиповника	200,0	0,5	0,0	21,8	90,0	7.15/10
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	25	1,9	0,2	12,5	57,7	7.050
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с 4.8/13	25	1,6	0,3	104	45,2	7.002/1
Кура порционная, соус молочный	110	9,8	10,0	2,0	159,7	7.2/9/1

*Уплотненный*

*полдник*

Салат - венигрет	60	7,7	4,8	59,9	76,3	7.29/1
Сельдь филе соленая	15	1,5	2,5	3,0	29,4	7.35/1
Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,3	7.354
Вафли	30	0,8	0,7	22,1	95,5	7.277

**Пятница День 5**

*Завтрак 1*

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша манная с молоком	200,00	5,2	5,2	28,2	193,9	4.14/4
Батон «Подмосковный» с маслом,	45	2,4	4,6	16,6	106,4	7.035
Кофе с молоком	200,00	2,8	2,8	13,9	102,5	7.13/10

*Завтрак 2*

Сок фруктовый	100	0,5	0,1	101	46,0	7.031
---------------	-----	-----	-----	-----	------	-------

*Обед*

Щи вегетарианские со сметаной	200	1,4	3,7	6,8	68,3	7.145
Рис припущенный с овощами	100	2,2	2,0	17,9	101,5	7.179-1
Рыба жареная	80	7,6	3,7	2,4	82,0	7.5/7
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	25,0	1,9	1,2	12,5	57,7	7.184
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	25	1,6	0,3	10,4	45,2	7.002/1
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	17,1	74,6	7.115/1

*Уплотненный  
полдник*

Макаронны с сыром	130	5,5	3,4	25,7	166,5	7.43-2/3/2
Яблоко	100	0,3	0,3	9,4	36,0	7.346
Чай	200,00	0	0	1,1	44,8	7.354

**Понедельник День 6**

*Завтрак 1*

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	№ рецептуры
Каша геркулес с молоком	200,0	5,2	6,6	24,8	180,4	4.8/4
Батон «Подмосковный» с маслом	45	3,1	4,9	21,4	127,2	7.035
Кофе с молоком	200,00	2,7	2,8	14,0	102,6	7.13/10

*Завтрак 2*

Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	101	46,0	7.031
---------------	-------	-----	-----	-----	------	-------

*Обед*

Суп рыбный с крупой	200,0	10,0	3,5	20,7	164,5	7.423
Беф-строгенов из говядины	100	22,0	19,7	5,7	317,9	7.134
Картофель отварной	110	2,5	1,9	22,2	122,5	7.63с-1/4
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	17,1	74,6	7.115/1
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	25	1,9	0,2	12,5	57,7	7.050
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	25	1,6	0,3	10,4	45,2	7.002/1

*Уплотненный полдник*

Пюре из гороха с маслом	130	11,5	4,0	29,1	20,9	7.362
Ватрушка с повидлом	90	6,6	6,9	60,2	355,6	7.150
Чай с сахаром	200,00	0,0	0,0	11,8	49,3	7.354

**Вторник День 7**

*Завтрак 1*

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	№ рецептуры
Каша рис+ пшено с молоком (Дружба)	200,00	5,0	6,8	21,6	179,6	7.091
Батон «Подмосковный» масло + сыр	37	3,2	7,0	13,3	120,4	7.189-2
Какао с молоком	200,00	3,8	3,6	19,4	134,8	7.14/10

*Завтрак 2*

Йогурт	100,0	5,0	3,2	8,5	84,9	7.270
--------	-------	-----	-----	-----	------	-------

*Обед*

Суп картофельный с клецками	200,0	2,4	2,1	15,5	96,6	7.111
Бигус с мясом куры	230	27,7	30,7	16,4	151,5	7.190-1
Макароны отварные	110	4,3	1,5	30,1	488,7	7.350
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	25	1,9	0,0	12,5	57,7	7.050
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	25	1,6	0,3	105,	45,2	7.002/1
Напиток из шиповника	200,00	0,5	0,0	21,9	90,0	7.15/10

*Уплотненный полдник*

Запеканка творожная	150	19,7	25,8	16,0	420,0	7.н039
Соус молочный сладкий	20	0,6	1,3	3,3	30,2	7.2/11/2
Чай с сахаром	200,00	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354
Мармелад	20	0,01	0	15,3	58,6	7.120-1

**Среда День 8**

*Завтрак 1*

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша ячневая с молоком	200,00	5,0	5,8	24,2	182,8	4.14/4
Батон «Подмосковный» с маслом	45	3,1	4,9	21,3	129,2	7.035
Кофе с молоком	200,00	2,7	2,8	14,0	102,5	7.13/10

*Завтрак 2*

Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	101	46,0	7.031
---------------	-------	-----	-----	-----	------	-------

*Обед*

Борщ со сметаной	200	1,7	4,9	11,5	101,0	7.2/2
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	4,6	2,9	28,6	151,0	7.44/3/3
Гуляш из мяса говядины	100	17,4	15,7	4,6	253,4	7.11/8
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	17,1	74,5	7.115/1
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	25	1,9	0,2	12,5	57,7	7.050
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	25	1,6	0,3	104	45,2	7.002/1

*Уплотненный  
полдник*

Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,6	4,2	6,0	74,7	7.32/1
Чай с сахаром	200,0	0	0	11,1	45,5	7.354
Сосиски отварные	50	6,2	12,6	0,1	16,1	7.40/8
Апельсин	100	0,1	0	1,0	35,2	7.090-1



**Четверг День 9**

*Завтрак 1*

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
Каша пшеничная молоком	200,00	6,4	6,9	26,9	218,0	7.11/4/4
Батон «Подмосковный» масло + джем	57	3,5	6,0	26,2	156,0	7.035/7
Какао с молоком	200,00	3,6	3,6	18,3	130,7	7.14/10

*Завтрак 2*

Снежок	100,0	2,6	3,2	109	82,9	7.269
--------	-------	-----	-----	-----	------	-------

*Обед*

Рассольник «Ленинградский»	200,0	2,1	2,8	13,3	91,2	7.165-1/2
Плов из мяса куры	200	19,0	17,3	31,5	383,0	7.4/9/1
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витаминами	25,0	1,9	0,2	12,5	57,7	7.050
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	25	1,6	0,3	104	45,2	4.8/13
Напиток из шиповника	200,00	0,5	0,0	21,8	90,0	7.15/10

*Уплотненный полдник*

Запеканка морковная с творогом	150	12,0	20,0	31,2	382,0	4.40/3
Печенье	20	2,0	1,0	15,4	91,6	7.308/6
Чай с сахаром	200,0	0,0	0,0	11,8	49,2	7.354

**Пятница День 10**

*Завтрак 1*

Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	№ рецептуры
Каша манная с молоком	200	5,2	5,2	28,4	195,0	7.5/4
Кофе с молоком	200,0	2,7	2,8	13,9	102,5	7.13/10
Батон «Подмосковный» с маслом	45	3,1	4,9	21,3	127,3	7.035

*Завтрак 2*

Сок фруктовый	100,0	0,5	0,1	101	46,0	7.031
---------------	-------	-----	-----	-----	------	-------

*Обед*

Суп картофельный вегетарианский со сметан.	200	1,2	2,5	9,1	66,6	7.13/2
Печень по-строгановски	80	10,6	4,5	0,1	94,5	7.249
Макаронны отварные	110	4,0	1,5	27,2	146,0	7.н151-8
Компот из сухофруктов	200,0	0,9	0,02	17,1	74,6	7.115/1
Хлеб «Крестьянский» 1с обогащенный витамин	25	1,9	0,2	12,5	57,7	7.050
Хлеб «Чусовской» подовый ржаной 2с	25	1,6	0,3	104	45,2	7.002/1

*Уплотненный полдник*

Салат - венигрет	60	0,1	4,4	6,0	71,2	7.29/1
Сдоба обыкновенная	90	7,3	5,4	45,2	281,6	7.8/12/2
Чай с сахаром	200,00	0,0	0,0	11,8	49,3	7.354

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575926

Владелец Жарикова Дарья Викторовна

Действителен с 05.04.2022 по 05.04.2023