

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий «Детский сад № 105»

Чернова С.А.
" 01 " 09 мдоу 2025 г.



Рацион питания для детей 1-3 лет с 10,5-часовым пребыванием в дошкольном отделении

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ регистра- ры (технологическая карты)
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	150	2,25	3,59	19,7	120,3	199
	Какао с молоком	160	3,37	2,91	13,8	95,2	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	8,07	14,05	48,12	351,5	
2-й завтрак	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,55	6,16	61,6	73
	Макаронные изделия отварные	110	4,2	0,61	23	114,8	218
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,35	16,54	2,69	211,9	162
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	4,03	3,68	53,2	22
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,18	25,2	102,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		610	22,41	25,39	74,09	613,8	
Полдник	Кефир	170	4,52	4,27	6,84	85,5	420
	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,1	117,7	117
Итого за полдник		200	7,89	5,57	29,94	203,2	
Ужин	Пудинг из творога запеченный	100	15,1	10,76	24,3	255	249
	Соус сладкий ягодный	50	0,17	0,06	33,6	136	378
	Чай	180	0,3	0,08	0,07	2,54	410
ИТОГО за ужин		330	15,57	10,9	57,97	393,54	
ИТОГО за 1-й день		1590	55,44	56,41	231,12	1657,04	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ регистра- ры (технологическая карты)
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	150	1,99	3,65	25,2	141,9	199
	Кофейный напиток с молоком	160	3,57	2,14	11,37	74,9	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	8,01	13,34	51,19	352,8	
2-й завтрак							
	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,9	3,8	11,8	98	87
	Картофель отварной	120	2,35	4,55	18,5	124,2	136
	Биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81	271
	Салат из соленых огурцов с луком(зима)	40	0,33	2	1,04	23,9	20
	Салат из свежих огурцов(лето)						
	Кисель из ягод	180	0,11	0,03	24,7	99,6	396
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед (зима)		620	17,35	13,68	75,39	496,3	
Итого за обед (лето)							
Полдник							
	Кефир	170	4,52	4,27	6,84	85,5	420
	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,1	117,7	117
Итого за полдник		200	7,89	5,57	29,94	203,2	
Ужин	Капуста тушеная с мясом	150	6,75	5,62	5,52	191,2	7.10
	Булочка домашняя	50	6,26	6,26	26,96	179	452
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	411
Итого за ужин		380	13,05	11,89	40,86	403,8	
Итого за 2-й д.(зима)		1650	47,8	44,98	218,38	1551,1	
Итого за 2-й д.(лето)							

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ регистра- ры (технологической карты)
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	150	3,25	4,29	23,2	144,7	199
	Какао с молоком	160	3,37	2,91	13,8	89	416
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		355	11,35	14,08	51,56	372,7	
2-й завтрак	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед	Свекольник	180	1,38	4,56	7,23	74,9	34
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,4	110,2	339
	Котлета мясная(из говядины)	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Салат из квашеной капусты(зима)	40	0,64	4	1,43	44,2	7
	Салат из свежих помидоров с луком(лето)						
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,7	88,7	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед (зима)		620	16,52	20,05	69,76	526,6	
Итого за обед (лето)							
Полдник	Кефир	170	4,52	4,27	6,84	85,5	420
	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,1	117,7	117
Итого за полдник		200	7,89	5,57	29,94	203,2	
Ужин	Макароны,запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185	222
	Вафли	20	0,75	6,1	12,5	108,5	10.10.01
	Чай	180	0,3	0,08	0,07	2,54	410
Итого за ужин		355	8,78	13,09	35,6	296,04	
Итого за 3-й д.(зима)		1630	46,04	53,29	207,86	1493,54	
Итого за 3-й д.(лето)							

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ регистра- ры (технологич еской карты)
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День4							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	150	3,11	3,71	23,6	141	199
	Кофейный напиток с молоком	160	3,57	2,14	11,37	74,9	414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		355	11,41	12,73	49,53	354,9	
2-й завтрак	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	9,51	2,96	4,82	83,69	41
	Плов из отварной говядины	130	15,7	13,4	21,84	271,1	163
	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Компот из свежих ягод	180	0,19	0,05	20,6	83,8	393
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		570	28,52	18,78	63,7	539,19	
Полдник	Кефир	170	4,52	4,27	6,84	85,5	420
	Ватрушка с творожным фаршем	50	6,68	4	21,1	146,5	441
Итого за полдник		220	11,2	8,27	27,94	232	
Ужин	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	7,18	4,6	13,68	125,3	319
	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,1	117,7	117
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	411
Итого за ужин		360	10,59	5,91	45,16	276,6	
ИТОГО за 4-й день		1605	63,22	46,19	207,33	1497,69	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ регистра- ры (технологическая карты)
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный с макарон изд.(вермишель молочная)	150	4,3	3,9	14,2	110	100
	Какао с молоком	160	3,37	2,91	13,8	95,2	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	½ яйца	20	2,5	2,3	0,14	31,5	227
Итого за завтрак		350	10,12	14,36	42,62	341,2	
2-й завтрак	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем(зима)	180	1,17	3,5	4,9	56,1	77
	Суп «Крестьянский»(лето)						
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,89	31,03	195,7	330
	Курица в соусе с томатом	60	16,83	20,3	2,65	260,6	179
	Овощи по сезону(огурцы соленые-зима)	45	0,38	0,07	1,61	8,05	1.25
	Огурцы свежие (лето)						
	Компот из сушеных ягод	180	0,4	0,18	25,2	102,7	397
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед (зима)		625	28,32	29,42	78,75	692,75	
Итого за обед (лето)							
Полдник	Кефир	170	4,52	4,27	6,84	85,5	420
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	609
Итого за полдник		230	9,02	10,15	51,48	335,7	
Ужин	Рагу овощное с мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	211
	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,1	117,7	117
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	411
Итого за ужин		360	19,24	19,24	46,33	341,43	
Итого за 5-й д.(зима)		1665	68,2	73,67	240,18	1806,08	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ регистра- туры (технологическая карты)
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	4,6	5,82	24,7	169,2	84
	Кофейный напиток с молоком	160	3,57	2,14	11,37	74,9	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	10,62	15,51	50,69	380,1	
2-й завтрак	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед	Суп из овощей	180	1,38	4,22	9,06	82,97	35
	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,69	16,28	180,4	292
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,9	34
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,18	25,2	102,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		600	23,43	12,61	68,08	482,57	
Полдник	Кефир	170	4,52	4,27	6,84	85,5	420
	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,1	117,7	117
Итого за полдник		200	7,89	5,57	29,94	203,2	
Ужин	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	251
	Соус сладкий ягодный	50	0,17	0,06	33,6	136	378
	Чай	180	0,3	0,08	0,07	2,54	410
Итого за ужин		330	18,01	12,19	50,82	385,54	
ИТОГО за 1-й день		1580	61,45	46,38	220,53	1546,41	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ регистра- ты (технологическая карты)
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,38	4,56	24,28	156	182
	Какао с молоком	160	3,37	2,91	13,8	95,2	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	10,2	15,02	52,7	387,2	
2-й завтрак	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед	Рассольник на мясном бульоне	180	2,03	2,38	9,3	66,9	80
	Картофель отварной	105	2,05	3,96	16,12	108	136
	Котлеты рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	271
	Соус польский	50	1,25	10,26	1,37	98,8	225
	Кисель из ягод свежих	180	0,11	0,03	24,7	99,6	396
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		615	16,1	19,93	70,84	523,9	
Полдник	Кефир	170	4,52	4,27	6,84	85,5	420
	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	449
Итого за полдник		220	8,4	6,63	32,99	226,5	
Ужин	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	315
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,2	372
	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,1	117,1	117
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	410
Итого за ужин		360	14,44	9,62	48,28	336,9	
ИТОГО за 2-й день		1645	50,64	51,7	225,81	1569,5	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ регистра- ры (технологическая карта)
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	220
	Кофейный напиток с молоком	160	3,57	2,14	11,37	74,9	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	15,31	19,7	48,7	428,9	
2-завтрак	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,57	9,26	74,5	63
	Рис отварной	100	2,6	3,39	26,85	150,1	191
	Биточки мясные	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,5	40,05	373
	Икра кабачковая консервированная(зима)	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Салат из свежих огурцов(лето)						
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,7	88,7	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед(зима)		650	17,36	19,03	87,39	592,95	
Итого за обед (лето)							
Полдник	Кефир	170	4,52	4,27	6,84	85,5	420
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	609
Итого за полдник		230	9,02	10,15	51,48	335,7	
Ужин	Омлет натуральный	130	11,5	20,59	2,31	240,2	229
	Салат из зеленого горошка консервир.	40	1,19	2,07	2,49	33,4	10
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
	Чай	180	0,3	0,08	0,07	2,54	410
Итого за ужин		405	15,48	26,67	32,43	432,14	
Итого за 3-й д.(зима)		1735	58,67	76,05	241	1884,69	

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ регистра- ры (технологич еской карты)
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом	150	3,46	5,07	21,02	144,7	199
	Какао с молоком	160	3.37	2,91	13,8	95,2	416
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		355	8,19	14,86	49,38	378,9	
2-й завтрак	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед	Суп картофельный с макаронными изд на курином	180	1,9	2,06	12,4	76,1	88
	Пюре картофельное	120	2,4	3,8	16,4	110,2	339
	Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90	284
	Салат из квашеной капусты с луком(зима)	40	0,64	4	1,43	44,2	7
	Салат из свежих помидоров с луком(лето)						
	Компот из свежих ягод	180	0,19	0,05	20,6	83,8	393
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед (зима)		620	17,47	15,02	66,63	473,9	
Итого за обед (лето)							
Полдник	Кефир	170	4,52	4,27	6,84	85,5	420
	Батон нарезной	30	3,37	1,3	23,1	117,7	117
Итого за полдник		200	7,89	5,57	29,94	203,2	
Ужин	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	254
	Сладкий молочный соус	50	0,97	2,25	6,62	50,7	369
	Чай	180	0,3	0,,08	0,07	2,54	410
Итого за ужин		330	14,88	12,92	21,32	262,24	
Итого за 4-й д.(зима)		1605	49,93	48,87	188,27	1413,24	
Итого за 4-й д.(лето)							

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	№ регистра- ры (технологическая карты)
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	150	3,1	3,81	24,56	144,7	182
	Кофейный напиток с молоком	160	3,57	2,14	11,37	74,9	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	9,12	9,69	50,55	355,6	
2-й завтрак	Плоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	386
Обед	Суп картофельный с крупой(геркулес)	180	2	2,37	11,9	77,2	86
	Капуста тушеная	120	2,51	3,9	11,53	91,8	354
	Котлета из птицы рубленая	60	9,63	8,68	9,98	157	322
	Компот из ягод сушеных	180	0,4	0,18	25,2	102,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	115
Итого за обед		580	17,18	15,61	71,97	498,3	
Полдник	Кефир	170	4,52	4,27	6,84	85,5	420
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	609
Итого за полдник		230	9,02	10,15	51,48	335,7	
Ужин	Картофель отварной(зима)	120	2,35	4,55	18,5	124,2	136
	Салат из свеклы	40	0,71	3,04	4,18	46,9	34
	Сельдь соленая-кусочек(зима)	25	4,25	2,13		36	8
	Мясо,тушеное в соусе с овощами(лето)						
	Батон нарезной (зима)	30	3,37	1,3	23,1	117,7	117
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	411
Итого за ужин (зима)		395	10,72	11,03	54,16	358,4	
Итого за ужин (лето)							
ИТОГО за 5-й день		1655	47,54	46,98	249,16	1643	