



«Издано»
 Ведущий М.П.ОУ "Березка"
 Д.И. Егерева
 2022 года

Рацион питания для детей 2-3 года и 3-7 лет с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витам ин С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витам ин С	N рецептур ы (технолог ической 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	1
День 1														
Завтрак														
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,6	6,4	24,3	212,1		180	8,2	11,4	29,5	254		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,4	14	87,5		180	4,1	4	18,5	126,4		
	масло сливочное несоленое	5	0,05	3,9	0,05	35,5		10	0,1	7,8	0,1	70,9		
	сыр порционный	5	1,2	1,5	0	18,2		10	2,3	3	0	36,4		
	батон	20	1,6	0,2	9,7	47		30						
	Итого	330	11,75	14,4	48,05	400,3	0	410	14,7	26,2	48,1	487,7		
2-ой завтрак														
	яблоко свежее	95	0,4	0,4	10,8	52,4		100	0,5	0,5	11,8	56,4		
Обед														
	икра кабачковая промышленного производства	30	0,3	1,6	2,1	20,5		50	0,4	1,6	2,5	25,5		
	суп рыбный консервированный	150	10,19	0,48	7,38	84,35		180	12,74	0,6	9,22	105,44		
	пельмени мясные	130	9,12	11,17	25,58	211,25		150	10,12	12,17	25,58	214,25		
	компот из с/ф	150	0,78	20,22	80,58	0,6		180	0,94	0	24,26	96,7		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47		30	1,6	0,2	9,7	47		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4		40	2,64	0,48	15,84	79,2		