

УТВЕРЖДАЮ
 приказ от 30.06.2023 г. №106-ОД
 И.О.Заведующего МБДОУ ДСКВ №34
 г. Ейска МО Ейский район
 _____ М.В.Алимова

Основное (организованное) меню

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

1 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № технологической карты |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 30 | 3,83 | 2,40 | 0,23 | 47,3 | 0,00 | 306 | 107 |
| | Каша пшеничная вязкая | 100 | 4,33 | 4,87 | 19,02 | 147,00 | 0,70 | 331 | 167 |
| | Икра кабачковая (готовый продукт) | 40 | 0,64 | 2,43 | 2,70 | 62,33 | 2,50 | 121 | 168 |
| | Хлеб пшеничный (бутерброд) | 20 | 1,52 | 0,14 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 701 | 239 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 111 | 236 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 11,40 | 45,50 | 0,04 | 391, 392 | 169, 57 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,80 | 0,08 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 701 | 10 |
| Итого за Завтрак | | 385 | 11,215 | 14,07 | 48,15 | 410,03 | 3,24 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,31 | 44,70 | 9,50 | 368 | 170 |
| Итого за Завтрак второй | | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,31 | 44,70 | 9,50 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Икра баклажанная | 40 | 0,85 | 1,79 | 2 | 30,8 | 1,52 | 122 | 198 |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 1,23 | 3,2 | 9,8 | 72,8 | 4,61 | 64 | 8 |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 16,4 | 15,04 | 5,6 | 243,54 | 1,1 | 374 | 9 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 0,40 | 0,20 | 17,33 | 72,00 | 3,23 | 398 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,80 | 0,075 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,18 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 704 | 11 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------|-------|
| Итого за Обед | | 560 | 21,68 | 20,49 | 49,67 | 494,84 | 10,46 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Пирожок сдобный с яблоком | 60 | 3,50 | 2,80 | 21,00 | 131,00 | 0,00 | 561,623 | 14,15 |
| | Сок фруктовый | 175 | 0,90 | 0,20 | 17,70 | 80,50 | 3,50 | 407 | 7 |
| Итого за Полдник | | 210 | 4,40 | 3,90 | 38,70 | 211,50 | 3,50 | | |
| Итого за день | | 1250 | 40,8 | 37,95 | 145,83 | 1155,8 | 26,73 | | |

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

2 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № технологической карты |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (гречка) | 160 | 3,90 | 3,13 | 13,22 | 161,41 | 1,02 | 101 | 17 |
| | Хлеб пшеничный (бутерброд) | 20 | 1,52 | 0,14 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 701 | 239 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 111 | 236 |
| | Сыр (порциями) | 7,5 | 1,92 | 1,37 | 0,00 | 25,72 | 0,05 | 106 | 233 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,40 | 3,75 | 7,20 | 79,50 | 2,00 | 534 | 16 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,80 | 0,075 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 701 | 10 |
| Итого за Завтрак | | 352,5 | 12,57 | 12,60 | 35,22 | 362,42 | 3,07 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,31 | 44,70 | 9,50 | 368 | 170 |
| Итого за Завтрак второй | | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,31 | 44,70 | 9,50 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,60 | 4,00 | 112 | 200 или 201 |
| | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 150 | 1,10 | 2,40 | 6,40 | 57,00 | 6,20 | 65 | 40 |
| | Котлета рыбная любительская | 50 | 6,10 | 1,52 | 3,10 | 53,00 | 0,50 | 272 | 23 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 2,87 | 17,50 | 101,20 | 3,74 | 339 | 22 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,40 | 0,00 | 20,30 | 82,50 | 0,40 | 403 | 24 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,80 | 0,075 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,18 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 540 | 13,03 | 7,09 | 63,24 | 375,00 | 14,84 | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|----|
| Полдник | Запеканка из творога с морковью | 70 | 4,80 | 6,22 | 7,00 | 120,10 | 1,10 | 252 | 25 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0,70 | 0,96 | 1,80 | 22,34 | 0,13 | 444 | 30 |
| | Кефир/Ряженка | 150 | 4,40 | 2,80 | 6,00 | 75,00 | 0,70 | 407 | 33 |
| Итого за Полдник | | 240 | 9,90 | 9,98 | 14,80 | 217,44 | 1,93 | | |
| Итого за день | | 1225 | 33,52 | 30,07 | 122,57 | 951,50 | 32,90 | | |

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

3 день - среда

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № технологической карты |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Яйцо отварное | 30 | 3,83 | 2,4 | 0,23 | 47,3 | 0,00 | 306 | 107 |
| | Суп молочный с крупой (манка) | 150 | 3,62 | 2,90 | 12,40 | 98,90 | 1,00 | 101 | 28 |
| | Хлеб пшеничный (бутерброд) | 20 | 1,52 | 0,14 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 701 | 239 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 111 | 236 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,70 | 1,97 | 18,80 | 108,00 | 1,00 | 388 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,80 | 0,075 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 701 | 10 |
| Итого за Завтрак | | 365 | 12,50 | 12,29 | 46,23 | 362,10 | 2,00 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Печенье (пряники, вафли) | 30 | 2,30 | 2,28 | 25,80 | 124,70 | 0,00 | 703 | 140 (190 или 191) |
| | Сок фруктовый | 100 | 1,10 | 0,10 | 12,60 | 56,00 | 2,00 | 407 | 36 |
| Итого за Завтрак второй | | 130 | 3,40 | 2,38 | 38,40 | 180,70 | 2,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Икра из кабачков | 40 | 0,52 | 2,00 | 2,00 | 27,60 | 3,12 | 120 | 196 |
| | Суп картофельный с крупой ячневой | 150 | 1,00 | 3,05 | 10,23 | 72,20 | 0,50 | 70 | 31 |
| | Суфле из печени | 50 | 8,40 | 3,90 | 6,10 | 89,60 | 7,50 | 407 | 128 |
| | Капуста тушенная | 120 | 4,44 | 3,68 | 4,70 | 75,60 | 20,40 | 354 | 182 |
| | Кисель из плодов сушеных | 150 | 0,23 | 0,00 | 23,33 | 112,00 | 0,02 | 397 | 35 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,80 | 0,075 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,18 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 554 | 17,39 | 11,89 | 61,30 | 452,70 | 31,54 | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|----|
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Шанежка наливная с яйцом | 60 | 5,50 | 2,20 | 28,50 | 156,00 | 0,00 | 459 | 34 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,40 | 3,75 | 7,20 | 79,50 | 2,00 | 534 | 16 |
| Итого за Полдник | | 210 | 9,90 | 5,95 | 35,70 | 235,50 | 2,00 | | |
| Итого за день | | 1259 | 40,32 | 32,51 | 181,63 | 1102,93 | 37,33 | | |

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

4 день - четверг

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № технологической карты |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (геркулес) | 150 | 3,62 | 2,90 | 12,40 | 153,10 | 1,00 | 101 | 37 |
| | Хлеб пшеничный (бутерброд) | 20 | 1,52 | 0,14 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 701 | 239 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 111 | 236 |
| | Сыр (порциями) | 7,5 | 1,92 | 1,37 | 0,00 | 25,72 | 0,05 | 106 | 233 |
| | Чай с молоком | 150 | 1,13 | 2,10 | 11,93 | 83,69 | 1,00 | 385 | 39, 45 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,80 | 0,075 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 701 | 10 |
| Итого за Завтрак | | 342,5 | 9,02 | 10,72 | 39,13 | 370,41 | 2,05 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,31 | 44,70 | 9,50 | 368 | 170 |
| Итого за Завтрак второй | | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,31 | 44,70 | 9,50 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные (огурцы) | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,00 | 5,60 | 4,00 | 112 | 200 или 201 |
| | Щи из свежей капусты | 150 | 0,93 | 2,64 | 3,53 | 44,60 | 7,31 | 82 | 20 |
| | Суфле из отварной говядины | 60 | 13,20 | 10,70 | 3,02 | 160,20 | 0,08 | 392, 443 | 126, 66 |
| | Соус молочный | 20 | 2,24 | 1,50 | 2,01 | 23,50 | 0,13 | 333 | 26 |
| | Макаронные изделия отварные | 90 | 3,40 | 0,41 | 17,40 | 87,00 | 0,01 | 306 | 133 |
| | Компот из свежих плодов и ягод | 150 | 0,40 | 0,20 | 17,33 | 72,00 | 3,23 | 398 | 12 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,80 | 0,075 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 701 | 10 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,18 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 704 | 11 |
| Итого за Обед | | 550 | 23,29 | 15,62 | 59,23 | 468,60 | 14,76 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----|----|
| Запеканка из творога с морковью | 70 | 4,80 | 6,22 | 7,00 | 120,10 | 1,10 | 252 | 25 |
| Соус молочный (сладкий) | 20 | 0,70 | 0,96 | 1,80 | 22,34 | 0,13 | 444 | 30 |
| Кефир/Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 1,30 | 406 | 27 |
| Итого за Полдник | 270 | 10,72 | 11,68 | 16,00 | 232,44 | 2,53 | | |
| Итого за день | 1276 | 43,12 | 37,97 | 150,22 | 1148,70 | 16,02 | | |

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

10 день - пятница

Возрастная категория: 1-3 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры | № технологической карты |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 100 | 8,62 | 11,73 | 2,30 | 163,24 | 0,31 | 188 | 44 |
| | Икра кабачковая (готовый продукт) | 40 | 0,64 | 2,43 | 2,70 | 62,33 | 2,50 | 121 | 168 |
| | Хлеб пшеничный (бутерброд) | 20 | 1,52 | 0,14 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 701 | 239 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 | 111 | 236 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,50 | 39,86 | 0,03 | 391, 392 | 4, 162 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 0,80 | 0,075 | 4,92 | 23,50 | 0,00 | 701 | 10 |
| Итого за Завтрак | | 325 | 11,67 | 18,53 | 29,30 | 373,33 | 2,84 | | |
| Завтрак второй | | | | | | | | | |
| | Яблоки свежие | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,31 | 44,70 | 9,50 | 368 | 170 |
| Итого за Завтрак второй | | 95 | 0,40 | 0,40 | 9,31 | 44,70 | 9,50 | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| | Икра свекольная | 40 | 1,00 | 1,84 | 4,2 | 46 | 3,04 | 55 | 21 |
| | Суп из овощей | 150 | 2,21 | 1,94 | 11,60 | 69,30 | 9,42 | 66 | 65 |
| | Зразы рыбные рубленые | 50 | 6,10 | 1,80 | 4,21 | 53,00 | 0,50 | 350 | 212 |
| | Картофельное пюре | 110 | 2,31 | 2,87 | 12,00 | 101,20 | 3,74 | 339 | 22 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,40 | 0,00 | 20,30 | 82,50 | 0,40 | 403 | 24 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,18 | 10,02 | 52,20 | 0,00 | 704 | 11 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,14 | 9,84 | 47,00 | 0,00 | 701 | 71 |
| Итого за Обед | | 550 | 15,54 | 8,77 | 72,17 | 451,20 | 17,10 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| | Печенье (пряники, вафли) | 26 | 2,00 | 2,60 | 19,34 | 108,42 | 0,00 | 703 | 52 (6 или 160) |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----|---|
| Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 95,40 | 2,34 | 534 | 2 |
| Итого за Полдник | 206 | 7,22 | 7,10 | 27,98 | 203,82 | 2,34 | | |
| Итого за день | 1176 | 34,30 | 34,80 | 138,76 | 1074,20 | 31,80 | | |
| Среднее значение за период | 1241 | 31,7 | 32,253 | 152,25 | 1088,5 | 33,5 | | |

Для составления основного меню использовались материалы из:

1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.

2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.

3) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.

4) "Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А., 2015 г.