

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ ДСКВ № 30  
Г. Ейска МО Ейский район  
О.Н. Соколова  
Приказ № 193-ОД от 30.09.2022 г.

Основное меню с 2 до 3 лет  
(с 10,5-часовым пребыванием)  
МБДОУ ДСКВ № 30 г. Ейска  
МО Ейский район

## Основное меню

Рацион: ДОО \_Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

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            |                                |              |             |                         |
| <b>Завтрак</b>          | Яйцо отварное                     | 30          | 3,83                 | 3,5          | 0,23         | 47,3                           | 0,00         | 306         | 107                     |
|                         | Каша пшеничная вязкая             | 100         | 4,33                 | 6,00         | 19,02        | 147,00                         | 0,70         | 331         | 167                     |
|                         | Икра кабачковая (готовый продукт) | 40          | 0,64                 | 3,12         | 2,70         | 62,33                          | 2,50         | 121         | 168                     |
|                         | Хлеб пшеничный (бутерброд)        | 20          | 1,52                 | 0,20         | 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                      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | <b>385</b>  | <b>11,215</b>        | <b>17,05</b> | <b>48,15</b> | <b>410,03</b>                  | <b>3,24</b>  |             |                         |
| <b>Завтрак второй</b>   | Яблоки свежие                     | 95          | 0,40                 | 0,40         | 9,31         | 44,70                          | 9,50         | 368         | 170                     |
|                         | <b>Итого за Завтрак второй</b>    | <b>95</b>   | <b>0,40</b>          | <b>0,40</b>  | <b>9,31</b>  | <b>44,70</b>                   | <b>9,50</b>  |             |                         |
| <b>Обед</b>             | Икра свекольная                   | 40          | 1,00                 | 2,84         | 4,2          | 46                             | 3,04         | 55          | 21                      |
|                         | Рассольник ленинградский          | 150         | 1,23                 | 3,2          | 9,8          | 72,8                           | 4,61         | 64          | 8                       |
|                         | Жаркое по-домашнему               | 180         | 16,4                 | 18,04        | 3,4          | 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                 | 0,08         | 4,92         | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
|                         | Хлеб ржаной                       | 30          | 2,00                 | 0,24         | 10,02        | 52,20                          | 0,00         | 704         | 11                      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | <b>560</b>  | <b>21,83</b>         | <b>24,60</b> | <b>49,67</b> | <b>510,04</b>                  | <b>11,98</b> |             |                         |
| <b>Полдник</b>          | Пирожок сдобный с яблоком         | 60          | 3,50                 | 3,70         | 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                       |
|                         | <b>Итого за Полдник</b>           | <b>235</b>  | <b>4,40</b>          | <b>3,90</b>  | <b>38,70</b> | <b>211,50</b>                  | <b>3,50</b>  |             |                         |

|                      |             |             |             |               |               |              |  |  |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--|--|
| <b>Итого за день</b> | <b>1250</b> | <b>40,8</b> | <b>49,5</b> | <b>127,03</b> | <b>1177,4</b> | <b>26,73</b> |  |  |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--|--|

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

2 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

|  |             |              |              |               |               |              |     |             |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|-------------|
| <b>Завтрак</b>                         |             |              |              |               |               |              |     |             |
| Суп молочный с крупой (гречка)         | 160         | 3,90         | 4,13         | 13,22         | 161,41        | 1,02         | 101 | 17          |
| Хлеб пшеничный (бутерброд)             | 20          | 1,52         | 0,20         | 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         | 1,95         | 0,00          | 25,72         | 0,05         | 106 | 233         |
| Молоко кипяченое                       | 150         | 4,40         | 3,80         | 7,20          | 79,50         | 2,00         | 534 | 16          |
| Хлеб пшеничный                         | 10          | 0,80         | 0,08         | 4,92          | 23,50         | 0,00         | 701 | 10          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                | <b>350</b>  | <b>12,57</b> | <b>14,29</b> | <b>35,22</b>  | <b>362,42</b> | <b>3,07</b>  |     |             |
| <b>Завтрак второй</b>                  |             |              |              |               |               |              |     |             |
| Яблоки свежие                          | 95          | 0,40         | 0,40         | 9,31          | 44,70         | 9,50         | 368 | 170         |
| <b>Итого за Завтрак второй</b>         | <b>95</b>   | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,31</b>   | <b>44,70</b>  | <b>9,50</b>  |     |             |
| <b>Обед</b>                            |             |              |              |               |               |              |     |             |
| Овощи натуральные соленые (огурцы)     | 40          | 0,41         | 0,04         | 1,40          | 8,00          | 6,00         | 113 | 174 или 193 |
| Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 150         | 1,10         | 3,00         | 6,40          | 57,00         | 6,20         | 65  | 40          |
| Котлета рыбная любительская            | 50          | 6,10         | 1,80         | 3,10          | 53,00         | 0,50         | 272 | 23          |
| Картофельное пюре                      | 110         | 2,31         | 4,84         | 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 пшеничный                         | 10          | 0,80         | 0,08         | 4,92          | 23,50         | 0,00         | 701 | 10          |
| Хлеб ржаной                            | 30          | 2,00         | 0,24         | 10,02         | 52,20         | 0,00         | 704 | 11          |
| <b>Итого за Обед</b>                   | <b>540</b>  | <b>13,12</b> | <b>10,00</b> | <b>58,14</b>  | <b>377,40</b> | <b>16,84</b> |     |             |
| <b>Полдник</b>                         |             |              |              |               |               |              |     |             |
| Запеканка из творога с морковью        | 70          | 4,80         | 8,12         | 7,00          | 120,10        | 1,10         | 252 | 25          |
| Соус молочный (сладкий)                | 20          | 0,70         | 1,40         | 1,80          | 22,34         | 0,13         | 444 | 30          |
| Кефир/Ряженка                          | 150         | 4,40         | 3,80         | 6,00          | 75,00         | 0,70         | 407 | 33          |
| <b>Итого за Полдник</b>                | <b>240</b>  | <b>9,90</b>  | <b>13,32</b> | <b>14,80</b>  | <b>217,44</b> | <b>1,93</b>  |     |             |
| <b>Итого за день</b>                   | <b>1225</b> | <b>33,52</b> | <b>34,53</b> | <b>124,72</b> | <b>951,50</b> | <b>32,90</b> |     |             |

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

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             |                                |              |             |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Яйцо отварное                             | 30          | 3,83                 | 3,5          | 0,23          | 47,3                           | 0,00         | 306         | 107                     |
|                                | Суп молочный с крупой (манка)             | 150         | 3,62                 | 3,90         | 12,40         | 98,90                          | 1,00         | 101         | 28                      |
|                                | Хлеб пшеничный (бутерброд)                | 20          | 1,52                 | 0,20         | 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                 | 2,50         | 18,80         | 108,00                         | 1,00         | 388         | 29                      |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 10          | 0,80                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | <b>365</b>  | <b>12,50</b>         | <b>14,31</b> | <b>46,23</b>  | <b>362,10</b>                  | <b>2,00</b>  |             |                         |
| <b>Завтрак второй</b>          |   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Печенье (пряники, вафли)                  | 30          | 2,30                 | 3,00         | 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                      |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |   | <b>130</b>  | <b>3,40</b>          | <b>3,10</b>  | <b>38,40</b>  | <b>180,70</b>                  | <b>2,00</b>  |             |                         |
| <b>Обед</b>                    |   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Салат из свеклы. Горошек консервированный | 40          | 0,50                 | 1,30         | 2,50          | 23,13                          | 2,90         | 22, 205     | 205, 206                |
|                                | 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         | 4,70          | 89,60                          | 7,50         | 407         | 128                     |
|                                | Капуста тушеная                           | 120         | 4,44                 | 4,32         | 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                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
|                                | Хлеб ржаной                               | 30          | 2,00                 | 0,24         | 10,02         | 52,20                          | 0,00         | 704         | 11                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | <b>550</b>  | <b>17,37</b>         | <b>12,89</b> | <b>60,40</b>  | <b>448,23</b>                  | <b>31,32</b> |             |                         |
| <b>Полдник</b>                 |   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Шанежка наливная с яйцом                  | 60          | 5,50                 | 2,20         | 28,50         | 156,00                         | 0,00         | 459         | 34                      |
|                                | Молоко кипяченое                          | 150         | 4,40                 | 3,80         | 7,20          | 79,50                          | 2,00         | 534         | 16                      |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | <b>210</b>  | <b>9,90</b>          | <b>6,00</b>  | <b>35,70</b>  | <b>235,50</b>                  | <b>2,00</b>  |             |                         |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1255</b> | <b>40,32</b>         | <b>33,20</b> | <b>151,40</b> | <b>1102,93</b>                 | <b>37,33</b> |             |                         |

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

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             |                                |              |             |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |                                    |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Суп молочный с крупой (геркулес)   | 150         | 3,62                 | 3,90         | 12,40         | 153,10                         | 1,00         | 101         | 37                      |
|                                | Хлеб пшеничный (бутерброд)         | 20          | 1,52                 | 0,20         | 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                 | 1,95         | 0,00          | 25,72                          | 0,05         | 106         | 233                     |
|                                | Чай с молоком                      | 150         | 1,13                 | 1,00         | 11,93         | 83,69                          | 1,00         | 385         | 39, 45                  |
|                                | Хлеб пшеничный                     | 10          | 0,80                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                    | <b>340</b>  | <b>9,02</b>          | <b>11,26</b> | <b>39,13</b>  | <b>370,41</b>                  | <b>2,05</b>  |             |                         |
| <b>Завтрак второй</b>          |                                    |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Яблоки свежие                      | 95          | 0,40                 | 0,40         | 9,31          | 44,70                          | 9,50         | 368         | 170                     |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |                                    | <b>95</b>   | <b>0,40</b>          | <b>0,40</b>  | <b>9,31</b>   | <b>44,70</b>                   | <b>9,50</b>  |             |                         |
| <b>Обед</b>                    |                                    |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 40          | 0,41                 | 0,04         | 1,40          | 8,00                           | 6,00         | 113         | 174                     |
|                                | Щи из свежей капусты               | 150         | 0,93                 | 3,00         | 3,53          | 44,60                          | 7,31         | 82          | 20                      |
|                                | Суфле из отварной говядины         | 60          | 13,20                | 11,40        | 1,14          | 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                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
|                                | Хлеб ржаной                        | 30          | 2,00                 | 0,24         | 10,02         | 52,20                          | 0,00         | 704         | 11                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                    | <b>550</b>  | <b>23,38</b>         | <b>16,87</b> | <b>57,75</b>  | <b>471,00</b>                  | <b>16,76</b> |             |                         |
| <b>Полдник</b>                 |                                    |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Ленивые вареники с маслом          | 90          | 12,80                | 9,72         | 12,34         | 187,90                         | 0,20         | 331         | 46                      |
|                                | Соус сметанный (сладкий)           | 20          | 0,53                 | 1,30         | 1,60          | 19,84                          | 0,10         | 338         | 131                     |
|                                | Кефир/Ряженка                      | 180         | 5,22                 | 4,50         | 7,20          | 90,00                          | 1,30         | 406         | 27                      |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                    | <b>290</b>  | <b>18,55</b>         | <b>15,52</b> | <b>21,14</b>  | <b>297,74</b>                  | <b>1,60</b>  |             |                         |
| <b>Итого за день</b>           |                                    | <b>1275</b> | <b>52,40</b>         | <b>44,20</b> | <b>124,10</b> | <b>1099,20</b>                 | <b>29,93</b> |             |                         |

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

5 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             |                                |              |             |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |                                      |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Омлет натуральный                    | 100         | 8,62                 | 13,40        | 2,30          | 183,50                         | 0,31         | 188         | 44                      |
|                                | Икра кабачковая (готовый продукт)    | 40          | 0,64                 | 3,12         | 2,70          | 62,33                          | 2,50         | 121         | 168                     |
|                                | Хлеб пшеничный (бутерброд)           | 20          | 1,52                 | 0,20         | 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                        | 160         | 0,06                 | 0,02         | 9,50          | 51,50                          | 0,04         | 391, 392    | 4, 162                  |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 10          | 0,80                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                      | <b>335</b>  | <b>11,67</b>         | <b>20,95</b> | <b>29,30</b>  | <b>406,33</b>                  | <b>2,85</b>  |             |                         |
| <b>Завтрак второй</b>          |                                      |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Сок овощной                          | 100         | 0,30                 | 0,10         | 15,20         | 68,00                          | 1,00         | 537         | 164                     |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |                                      | <b>100</b>  | <b>0,30</b>          | <b>0,10</b>  | <b>15,20</b>  | <b>68,00</b>                   | <b>1,00</b>  |             |                         |
| <b>Обед</b>                    |                                      |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Икра свекольная                      | 40          | 1,00                 | 2,84         | 4,20          | 46,00                          | 3,04         | 55          | 21                      |
|                                | Суп картофельный с крупой (перловая) | 150         | 1,00                 | 3,05         | 10,23         | 72,20                          | 0,50         | 86          | 48                      |
|                                | Рыба, тушенная с овощами             | 80          | 7,60                 | 4,10         | 3,60          | 81,50                          | 2,70         | 261         | 50                      |
|                                | Картофель отварной                   | 110         | 2,10                 | 5,40         | 14,00         | 112,20                         | 15,30        | 136         | 130                     |
|                                | Компот из сухофруктов                | 150         | 0,40                 | 0,00         | 20,30         | 82,50                          | 0,40         | 403         | 24                      |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 10          | 0,80                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
|                                | Хлеб ржаной                          | 30          | 2,00                 | 0,24         | 10,02         | 52,20                          | 0,00         | 704         | 11                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                      | <b>570</b>  | <b>14,90</b>         | <b>15,71</b> | <b>67,27</b>  | <b>470,10</b>                  | <b>21,94</b> |             |                         |
| <b>Полдник</b>                 |                                      |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Печенье (пряники, вафли)             | 26          | 2,00                 | 2,60         | 19,34         | 108,42                         | 0,00         | 703         | 52 (160 или 6)          |
|                                | Кефир/Ряженка                        | 180         | 5,22                 | 4,50         | 7,20          | 90,00                          | 1,30         | 406         | 27                      |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                      | <b>206</b>  | <b>7,22</b>          | <b>7,10</b>  | <b>26,54</b>  | <b>198,42</b>                  | <b>1,30</b>  |             |                         |
| <b>Итого за день</b>           |                                      | <b>1211</b> | <b>32,94</b>         | <b>44,04</b> | <b>132,53</b> | <b>1142,90</b>                 | <b>25,80</b> |             |                         |

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

6 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             |                                |              |             |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |                                    |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Яйцо отварное                      | 30          | 3,83                 | 3,5          | 0,23          | 47,3                           | 0,00         | 306         | 107                     |
|                                | Каша гречневая вязкая              | 100         | 4,60                 | 6,44         | 16,30         | 141,50                         | 0,70         | 331         | 53                      |
|                                | Икра кабачковая (готовый продукт)  | 40          | 0,64                 | 3,12         | 2,70          | 62,33                          | 2,50         | 121         | 168                     |
|                                | Хлеб пшеничный (бутерброд)         | 20          | 1,52                 | 0,20         | 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          | 37,90                          | 0,03         | 391, 392    | 4, 162                  |
|                                | Хлеб пшеничный                     | 10          | 0,80                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                    | <b>355</b>  | <b>11,48</b>         | <b>17,49</b> | <b>43,53</b>  | <b>396,93</b>                  | <b>3,23</b>  |             |                         |
| <b>Завтрак второй</b>          |                                    |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Яблоки свежие                      | 95          | 0,40                 | 0,40         | 9,31          | 44,70                          | 9,50         | 368         | 170                     |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |                                    | <b>95</b>   | <b>0,40</b>          | <b>0,40</b>  | <b>9,31</b>   | <b>44,70</b>                   | <b>9,50</b>  |             |                         |
| <b>Обед</b>                    |                                    |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Салат из квашенной капусты с луком | 40          | 0,64                 | 4,04         | 1,2           | 43,6                           | 7,6          | 17          | 148                     |
|                                | Суп картофельный с бобовыми        | 150         | 1,00                 | 3,05         | 10,23         | 72,20                          | 0,50         | 68          | 54                      |
|                                | Печень по-строгановски             | 50          | 8,10                 | 6,21         | 1,94          | 95,90                          | 3,83         | 403, 452    | 42, 129                 |
|                                | Макаронные изделия отварные        | 110         | 4,15                 | 0,50         | 21,30         | 106,30                         | 0,01         | 306         | 153                     |
|                                | Компот из сухофруктов              | 150         | 0,40                 | 0,00         | 20,30         | 82,50                          | 0,40         | 403         | 24                      |
|                                | Хлеб пшеничный                     | 10          | 0,80                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
|                                | Хлеб ржаной                        | 30          | 2,00                 | 0,24         | 10,02         | 52,20                          | 0,00         | 704         | 11                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                    | <b>540</b>  | <b>17,09</b>         | <b>14,12</b> | <b>69,91</b>  | <b>476,20</b>                  | <b>12,34</b> |             |                         |
| <b>Полдник</b>                 |                                    |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Шанежка наливная с яйцом           | 60          | 5,50                 | 2,20         | 28,50         | 156,00                         | 0,00         | 459         | 34                      |
|                                | Сок фруктовый                      | 175         | 0,90                 | 0,20         | 17,70         | 80,50                          | 3,50         | 407         | 7                       |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                    | <b>235</b>  | <b>6,40</b>          | <b>2,40</b>  | <b>46,20</b>  | <b>236,50</b>                  | <b>3,50</b>  |             |                         |
| <b>Итого за день</b>           |                                    | <b>1225</b> | <b>34,84</b>         | <b>34,31</b> | <b>165,40</b> | <b>1155,50</b>                 | <b>28,60</b> |             |                         |

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

7 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             |                                |              |             |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |  |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Суп молочный с крупой (геркулес)         | 150         | 3,62                 | 3,90         | 12,40         | 153,10                         | 1,00         | 101         | 37                      |
|                                | Хлеб пшеничный (бутерброд)               | 20          | 1,52                 | 0,20         | 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                 | 1,95         | 0,00          | 25,72                          | 0,05         | 106         | 233                     |
|                                | Кофейный напиток с молоком               | 150         | 2,40                 | 2,03         | 11,93         | 73,40                          | 1,00         | 391         | 19                      |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 10          | 0,80                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>340</b>  | <b>10,29</b>         | <b>12,29</b> | <b>39,13</b>  | <b>360,12</b>                  | <b>2,05</b>  |             |                         |
| <b>Завтрак второй</b>          |  |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Сок овощной                              | 100         | 0,30                 | 0,10         | 15,20         | 68,00                          | 1,00         | 537         | 164                     |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |  | <b>100</b>  | <b>0,30</b>          | <b>0,10</b>  | <b>15,20</b>  | <b>68,00</b>                   | <b>1,00</b>  |             |                         |
| <b>Обед</b>                    |  |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Овощи натуральные соленые (огурцы)       | 40          | 0,41                 | 0,04         | 1,40          | 8,00                           | 6,00         | 113         | 174 или 193             |
|                                | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150         | 1,62                 | 1,71         | 11,30         | 66,80                          | 5,00         | 70          | 56                      |
|                                | Котлета рыбная любительская              | 50          | 6,10                 | 1,80         | 3,10          | 53,00                          | 0,50         | 272         | 23                      |
|                                | Каша пшеничная вязкая                    | 120         | 5,20                 | 7,14         | 22,82         | 176,30                         | 0,83         | 331         | 1                       |
|                                | Кисель из плодов сушеных                 | 150         | 0,23                 | 0,00         | 23,33         | 112,00                         | 0,02         | 397         | 35                      |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 10          | 0,80                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
|                                | Хлеб ржаной                              | 30          | 2,00                 | 0,24         | 10,02         | 52,20                          | 0,00         | 704         | 11                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>550</b>  | <b>16,36</b>         | <b>11,01</b> | <b>76,89</b>  | <b>491,80</b>                  | <b>12,35</b> |             |                         |
| <b>Полдник</b>                 |  |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Запеканка из творога                     | 70          | 11,30                | 11,84        | 11,23         | 51,00                          | 0,30         | 251         | 58                      |
|                                | Соус сметанный (сладкий)                 | 20          | 0,53                 | 1,30         | 1,60          | 19,84                          | 0,10         | 338         | 131                     |
|                                | Кефир/Ряженка                            | 180         | 5,22                 | 4,50         | 7,20          | 90,00                          | 1,30         | 406         | 27                      |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>270</b>  | <b>17,05</b>         | <b>17,64</b> | <b>20,03</b>  | <b>160,84</b>                  | <b>1,70</b>  |             |                         |
| <b>Итого за день</b>           |  | <b>1260</b> | <b>45,03</b>         | <b>41,20</b> | <b>148,00</b> | <b>1004,90</b>                 | <b>17,10</b> |             |                         |

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

8 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             |                                |              |             |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |                                       |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Суп молочный с крупой (пшено)         | 150         | 3,62                 | 3,90         | 12,40         | 145,90                         | 1,00         | 101         | 59                      |
|                                | Хлеб пшеничный (бутерброд)            | 20          | 1,52                 | 0,20         | 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                 | 2,50         | 18,80         | 108,00                         | 1,00         | 388         | 29                      |
|                                | Хлеб пшеничный                        | 10          | 0,80                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                       | <b>335</b>  | <b>8,67</b>          | <b>10,81</b> | <b>46,00</b>  | <b>361,80</b>                  | <b>2,00</b>  |             |                         |
| <b>Завтрак второй</b>          |                                       |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Яблоки свежие                         | 95          | 0,40                 | 0,40         | 9,31          | 44,70                          | 9,50         | 368         | 170                     |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |                                       | <b>95</b>   | <b>0,40</b>          | <b>0,40</b>  | <b>9,31</b>   | <b>44,70</b>                   | <b>9,50</b>  |             |                         |
| <b>Обед</b>                    |                                       |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Икра морковная                        | 40          | 1,00                 | 2,84         | 4,20          | 46,00                          | 3,20         | 54          | 166                     |
|                                | Суп картофельный с крупой (гречневая) | 150         | 3,62                 | 3,90         | 12,40         | 38,90                          | 1,00         | 80          | 61                      |
|                                | Бифштекс                              | 60          | 12,24                | 7,62         | 1,30          | 122,40                         | 0,00         | 376         | 127                     |
|                                | Соус томатный                         | 10          | 0,12                 | 0,40         | 0,70          | 6,60                           | 0,21         | 462         | 43                      |
|                                | Картофель отварной                    | 110         | 2,10                 | 5,40         | 14,00         | 112,20                         | 15,30        | 136         | 130                     |
|                                | Компот из свежих плодов и ягод        | 150         | 0,40                 | 0,20         | 17,33         | 72,00                          | 3,23         | 398         | 12                      |
|                                | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,52                 | 0,20         | 9,84          | 47,00                          | 0,00         | 701         | 71                      |
|                                | Хлеб ржаной                           | 30          | 2,00                 | 0,24         | 10,02         | 52,20                          | 0,00         | 704         | 11                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                       | <b>570</b>  | <b>23,00</b>         | <b>20,80</b> | <b>69,79</b>  | <b>497,30</b>                  | <b>22,94</b> |             |                         |
| <b>Полдник</b>                 |                                       |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Булочка Российская                    | 60          | 4,30                 | 5,00         | 35,30         | 203,00                         | 0,00         | 457         | 62                      |
|                                | Молоко кипяченое                      | 180         | 5,22                 | 4,50         | 8,64          | 95,40                          | 2,34         | 534         | 2                       |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                       | <b>240</b>  | <b>9,52</b>          | <b>9,50</b>  | <b>43,94</b>  | <b>298,40</b>                  | <b>2,34</b>  |             |                         |
| <b>Итого за день</b>           |                                       | <b>1240</b> | <b>41,04</b>         | <b>41,41</b> | <b>165,50</b> | <b>1156,30</b>                 | <b>36,80</b> |             |                         |

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

9 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             |                                |              |             |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Яйцо отварное                             | 30          | 3,83                 | 3,5          | 0,23          | 58,30                          | 0,00         | 306         | 107                     |
|                                | Суп молочный с крупой (манка)             | 150         | 3,62                 | 3,90         | 12,40         | 113,30                         | 1,00         | 101         | 28                      |
|                                | Хлеб пшеничный (бутерброд)                | 20          | 1,52                 | 0,20         | 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                 | 1,95         | 0,00          | 25,72                          | 0,05         | 106         | 233                     |
|                                | Кофейный напиток с молоком                | 150         | 2,40                 | 2,03         | 11,93         | 73,40                          | 1,00         | 306         | 19                      |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 10          | 0,80                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | <b>370</b>  | <b>14,12</b>         | <b>15,79</b> | <b>39,36</b>  | <b>370,71</b>                  | <b>2,05</b>  |             |                         |
| <b>Завтрак второй</b>          |   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Сок овощной                               | 100         | 0,30                 | 0,10         | 15,20         | 68,00                          | 1,00         | 537         | 164                     |
| <b>Итого за Завтрак второй</b> |   | <b>100</b>  | <b>0,30</b>          | <b>0,10</b>  | <b>15,20</b>  | <b>68,00</b>                   | <b>1,00</b>  |             |                         |
| <b>Обед</b>                    |   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Салат из свеклы. Горошек консервированный | 40          | 0,50                 | 1,30         | 2,50          | 23,13                          | 2,90         | 22, 205     | 205, 206                |
|                                | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)    | 150         | 1,10                 | 3,00         | 6,40          | 57,00                          | 6,20         | 65          | 40                      |
|                                | Плов из птицы                             | 150         | 11,4                 | 11,3         | 26,91         | 254,9                          | 0,92         | 411         | 63                      |
|                                | Компот из сухофруктов                     | 150         | 0,40                 | 0,00         | 20,30         | 82,50                          | 0,40         | 403         | 24                      |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,52                 | 0,20         | 9,84          | 47,00                          | 0,00         | 701         | 71                      |
|                                | Хлеб ржаной                               | 30          | 2,00                 | 0,24         | 10,02         | 52,20                          | 0,00         | 704         | 11                      |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | <b>540</b>  | <b>16,92</b>         | <b>16,04</b> | <b>75,97</b>  | <b>516,73</b>                  | <b>10,42</b> |             |                         |
| <b>Полдник</b>                 |   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                | Запеканка из творога с морковью           | 70          | 4,80                 | 8,12         | 7,00          | 120,10                         | 1,10         | 252         | 25                      |
|                                | Соус молочный (сладкий)                   | 20          | 0,70                 | 1,40         | 1,80          | 22,34                          | 0,13         | 444         | 30                      |
|                                | Кефир/Ряженка                             | 180         | 5,22                 | 4,50         | 7,20          | 90,00                          | 1,30         | 406         | 27                      |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | <b>270</b>  | <b>10,72</b>         | <b>14,02</b> | <b>16,00</b>  | <b>232,44</b>                  | <b>2,53</b>  |             |                         |
| <b>Итого за день</b>           |   | <b>1280</b> | <b>43,12</b>         | <b>46,10</b> | <b>143,30</b> | <b>1148,70</b>                 | <b>16,02</b> |             |                         |

Рацион: ДОО \_Ясли 10,5 ч

Сезон: холодный

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             |                                |              |             |                         |
| <b>Завтрак</b>                    |                                   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                   | Омлет натуральный                 | 100         | 8,62                 | 13,40        | 2,30          | 163,24                         | 0,31         | 188         | 44                      |
|                                   | Икра кабачковая (готовый продукт) | 40          | 0,64                 | 3,12         | 2,70          | 62,33                          | 2,50         | 121         | 168                     |
|                                   | Хлеб пшеничный (бутерброд)        | 20          | 1,52                 | 0,20         | 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                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00         | 701         | 10                      |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                                   | <b>325</b>  | <b>11,67</b>         | <b>20,95</b> | <b>29,30</b>  | <b>373,33</b>                  | <b>2,84</b>  |             |                         |
| <b>Завтрак второй</b>             |                                   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                   | Яблоки свежие                     | 95          | 0,40                 | 0,40         | 9,31          | 44,70                          | 9,50         | 368         | 170                     |
| <b>Итого за Завтрак второй</b>    |                                   | <b>95</b>   | <b>0,40</b>          | <b>0,40</b>  | <b>9,31</b>   | <b>44,70</b>                   | <b>9,50</b>  |             |                         |
| <b>Обед</b>                       |                                   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                   | Икра свекольная                   | 40          | 1,00                 | 2,84         | 4,2           | 46                             | 3,04         | 55          | 21                      |
|                                   | Суп из овощей                     | 150         | 2,21                 | 2,64         | 9,20          | 69,30                          | 9,42         | 66          | 65                      |
|                                   | Зразы рыбные рубленые             | 50          | 6,10                 | 1,80         | 3,10          | 53,00                          | 0,50         | 350         | 212                     |
|                                   | Картофельное пюре                 | 110         | 2,31                 | 4,84         | 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                 | 0,24         | 10,02         | 52,20                          | 0,00         | 704         | 11                      |
|                                   | Хлеб пшеничный                    | 20          | 1,52                 | 0,20         | 9,84          | 47,00                          | 0,00         | 701         | 71                      |
| <b>Итого за Обед</b>              |                                   | <b>550</b>  | <b>15,54</b>         | <b>12,56</b> | <b>68,66</b>  | <b>451,20</b>                  | <b>17,10</b> |             |                         |
| <b>Полдник</b>                    |                                   |             |                      |              |               |                                |              |             |                         |
|                                   | 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                       |
| <b>Итого за Полдник</b>           |                                   | <b>206</b>  | <b>7,22</b>          | <b>7,10</b>  | <b>27,98</b>  | <b>203,82</b>                  | <b>2,34</b>  |             |                         |
| <b>Итого за день</b>              |                                   | <b>1176</b> | <b>34,30</b>         | <b>40,91</b> | <b>131,70</b> | <b>1074,20</b>                 | <b>31,80</b> |             |                         |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                   | <b>1242</b> | <b>31,7</b>          | <b>32</b>    | <b>151,6</b>  | <b>1088,5</b>                  | <b>33,5</b>  |             |                         |

**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.