

Утверждено

Заведующим МБДОУ ДСКВ № 14

г.Ейска МО Ейский район

Н.Э.Андропова

18 сентября 2024 года.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

**В МБДОУ ДСКВ № 14 г.Ейска МО Ейский район
(холодный период)**

Основное меню

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон:

1 день - понедельник

Возрастная категория: 1-

			Возрастная категория						
Завтрак									
		30	3,43	3,5	0,23	43,3	0,00	306	107
		100	2,10	2,80	19,02	85,70	0,70	331	167
		40	0,64	3,12	2,70	31,20	2,50	121	168
		25	1,00	3,99	10,67	73,50	0,01	1	99
		150	0,05	0,01	9,50	28,00	0,03	391, 392	4,162
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		355	8,02	13,5	47,04	285,2	3,24		
Завтрак второй									
		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									
		40	0,53	1,99	2,2	29,7	7,6	17	148
		150	1,23	3,2	9,8	72,8	4,61	64	8
	-	180	12,02	12,25	6,6	265,68	1,1	374	9
		150	0,40	0,20	17,33	72,00	3,23	398	12
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
		30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		560	16,98	17,96	50,87	515,88	16,54		
Полдник									

		60	2,50	3,70	21,30	121,00	0,00	561,623	14,15
		175	0,90	0,20	17,70	80,50	3,50	407	7
Итого за Полдник	225	3,40	3,90	39,00	201,50	3,50			
Итого за день	1235	28,80	35,76	146,22	1047,28	32,78			

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон:

2 день - вторник

Возрастная категория: 1-

1 день - вторник		Возрастная категория: 1				2		3	
Завтрак									
		160	2,90	3,30	13,70	84,83	1,02	101	17
		30	2,70	3,50	10,70	90,51	0,07	3	18
		150	4,40	3,80	7,20	79,50	2,00	534	16
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		350	10,80	10,68	36,52	278,34	3,09		
Завтрак второй									
		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									
		40	0,30	0,03	0,70	6,10	6,00	113	193
		150	1,10	3,00	6,40	57,00	6,20	65	40
		50	3,30	1,80	3,10	83,00	0,50	272	23
		110	2,31	3,52	15,00	101,20	3,74	339	22
		150	0,30	0,00	23,88	77,50	0,40	403	24
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
		30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		540	10,11	8,67	64,02	400,50	16,84		
Полдник									
		70	4,80	7,20	7,20	90,10	1,10	252	25
		20	0,50	1,40	1,80	17,34	0,13	444	30

		150	4,40	3,80	6,00	75,00	0,70	407	33
Итого за Полдник	240	9,70	12,40	15,00	182,44	1,93			
Итого за день	1225	31,01	32,15	124,85	905,98	32,90			

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон:

3 день - среда

Возрастная категория: 1-

						-			
Завтрак		30	3,43	3,5	0,23	43,3	0,00	306	107
		150	2,75	3,34	12,80	82,35	1,00	101	28
		25	1,00	3,99	10,67	73,50	0,01	1	99
		150	2,35	2,40	18,80	71,50	1,00	388	29
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак	365	10,33	13,31	47,42	294,15	2,01			
Завтрак второй		30	0,30	1,00	20,80	124,70	0,00	703	
		100	1,10	0,10	12,60	65,00	2,00	407	36
Итого за Завтрак второй	130	1,40	1,10	33,40	189,70	2,00			
Обед		40	0,70	2,00	2,30	29,13	2,90	22, 205	205, 206
		150	1,00	3,05	10,23	72,20	0,50	70	31
		50	9,95	8,90	6,70	132,60	7,50	407	128
		120	2,20	3,71	4,70	97,60	20,40	354	182
		150	0,23	0,00	23,33	102,00	0,02	397	35
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
		30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед	550	16,88	17,98	62,20	509,23	31,32			
Полдник		60	1,50	2,20	28,50	101,00	0,00	459	34
		150	4,40	3,80	7,20	79,50	2,00	534	16

Итого за Полдник	210	5,90	6,00	35,70	180,50	2,00		
Итого за день	1255	34,51	38,39	178,72	1173,58	37,33		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон:

4 день - четверг

Возрастная категория: 1-

Завтрак								
	160	2,72	3,40	12,40	82,60	1,00	101	37
	30	2,70	3,50	10,70	90,51	0,07	3	18
	150	1,13	1,00	11,93	52,00	1,00	385	39, 45
	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак	350	7,35	7,98	39,95	248,61	2,07		
Завтрак второй								
	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								
	40	0,30	0,03	0,70	6,10	6,00	113	193
	150	0,93	3,00	3,53	44,60	7,31	82	20
	60	10,60	10,80	7,67	179,00	0,08	392, 443	126, 66
	20	0,64	1,50	2,01	21,50	0,13	333	26
	110	3,40	0,41	17,40	107,50	0,01	306	153
	150	0,40	0,20	17,33	72,00	3,23	398	12
	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед	570	19,07	16,26	63,58	506,40	16,76		
Полдник								
	90	7,80	7,39	13,34	175,90	0,20	331	46
	20	0,50	1,40	1,80	17,34	0,13	444	30
	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
Итого за Полдник	290	13,52	13,29	22,34	283,24	1,63		

Итого за день	1305	40,34	37,93	135,18	1082,95	29,93		
---------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	--	--

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон:

5 день - пятница

Возрастная категория: 1-

						-			
Завтрак		100	7,02	11,40	2,30	138,50	0,31	188	44
		40	0,64	3,12	2,70	31,20	2,50	121	168
		25	1,00	3,99	10,67	73,50	0,01	1	99
		180	0,07	0,02	11,40	32,00	0,04	391, 392	169,57
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
	Итого за Завтрак	355	9,53	18,61	31,99	298,70	2,86		
Завтрак второй									
		100	0,30	0,10	15,20	84,00	1,00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0,30	0,10	15,20	84,00	1,00		
Обед		40	1,00	2,84	4,20	46,00	3,04	55	21
		150	1,00	3,05	10,23	72,20	0,50	86	48
		80	4,10	3,70	3,60	95,88	2,70	261	50
		110	1,70	2,90	14,00	102,20	15,30	136	130
		150	0,30	0,00	23,88	77,50	0,40	403	24
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
		30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
	Итого за Обед	570	10,90	12,81	70,85	469,48	21,94		
Полдник		30	0,30	1,00	20,80	124,70	0,00	703	
		180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
	Итого за Полдник	210	5,52	5,50	28,00	214,70	1,30		
Итого за день		1235	26,25	37,02	146,04	1066,88	27,10		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон:

6 день - понедельник

Возрастная категория: 1-

						-			
Завтрак		30	3,43	3,5	0,23	43,3	0,00	306	107
		100	2,60	3,44	16,30	91,15	0,70	331	53
		40	0,64	3,12	2,70	31,20	2,50	121	168
		25	1,00	3,99	10,67	73,50	0,01	1	99
		150	0,05	0,01	9,50	28,00	0,03	391, 392	4, 162
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
	Итого за Завтрак	355	8,52	14,14	44,32	290,65	3,24		
Завтрак второй		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		40	0,53	1,99	2,2	29,7	7,6	17	148
		150	1,00	3,05	10,23	72,20	0,50	68	54
	-	50	5,80	6,01	1,94	125,60	3,83	403, 452	42, 129
		110	3,40	0,41	17,40	107,50	0,01	306	153
		150	0,30	0,00	23,88	77,50	0,40	403	24
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
		30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
	Итого за Обед	540	13,83	11,78	70,59	488,20	12,34		
Полдник		60	1,50	2,20	28,50	101,00	0,00	459	34
		175	0,90	0,20	17,70	80,50	3,50	407	7
	Итого за Полдник	235	2,40	2,40	46,20	181,50	3,50		
Итого за день		1225	25,15	28,72	170,42	1005,05	28,58		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон:

7 день - вторник

Возрастная категория: 1-

						-			
Завтрак									
		160	2,72	3,40	12,40	82,60	1,00	101	37
		30	2,70	3,50	10,70	90,51	0,07	3	18
		150	2,04	2,03	11,93	61,40	1,00	391	19
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		350	8,26	9,01	39,95	258,01	2,07		
Завтрак второй									
		100	0,30	0,10	15,20	84,00	1,00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0,30	0,10	15,20	84,00	1,00		
Обед									
		40	0,30	0,03	0,70	6,10	6,00	113	193
		150	1,62	1,71	11,30	66,80	5,00	70	56
		50	3,30	1,80	3,10	83,00	0,50	272	23
		120	2,52	3,36	22,82	122,40	0,83	331	1
		150	0,23	0,00	23,33	102,00	0,02	397	35
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
		30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		550	10,77	7,22	76,19	456,00	12,35		
Полдник									
		70	8,30	8,84	11,23	95,00	0,30	251	58
		20	0,50	1,40	1,80	17,34	0,13	444	30
		180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
Итого за Полдник		270	14,02	14,74	20,23	202,34	1,73		
Итого за день		1270	33,35	31,07	151,57	1000,35	17,10		

Рацион: ДОО _ Ясли 10,5 ч

Сезон:

8 день - среда

Возрастная категория: 1-

						-			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

Завтрак										
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		30	3,43	3,5	0,23	43,3	0,00	306	107
		150	2,75	3,34	12,80	84,35	1,00	101	28
		25	1,00	3,99	10,67	73,50	0,01	1	99
		150	2,40	2,03	11,93	61,40	1,00	306	19
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		365	10,38	12,94	40,55	286,05	2,01		
Завтрак второй									
		100	0,30	0,10	15,20	84,00	1,00	537	164
Итого за Завтрак второй		100	0,30	0,10	15,20	84,00	1,00		
Обед									
		40	0,70	2,00	2,30	29,13	2,90	22, 205	205, 206
		150	1,10	3,00	6,40	57,00	6,20	65	40
		150	9,9	10,1	26,91	338,2	0,92	411	63
		150	0,40	0,20	17,33	72,00	3,23	398	12
		20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
		30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
Итого за Обед		540	15,62	15,74	72,80	595,53	13,25		
Полдник									
		70	4,80	7,20	7,20	90,10	1,10	252	25
		20	0,50	1,40	1,80	17,34	0,13	444	30
		180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
Итого за Полдник		270	10,52	13,10	16,20	197,44	2,53		
Итого за день		1275	36,82	41,88	144,75	1163,02	16,02		

Рацион: ДОО _Ясли 10,5 ч

Сезон:

10 день - пятница

Возрастная категория: 1-

						-			
Завтрак									
		100	7,02	11,40	2,30	138,50	0,31	188	44
		40	0,64	3,12	2,70	31,20	2,50	121	168

		25	1,00	3,99	10,67	73,50	0,01	1	99
		180	0,07	0,02	11,40	32,00	0,04	391, 392	167,57
		10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
Итого за Завтрак		355	9,53	18,61	31,99	298,70	2,86		
Завтрак второй									
		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									
		40	1,00	2,84	4,2	46	3,04	55	21
		150	1,03	2,04	9,20	59,30	9,42	66	65
		50	3,80	1,80	3,10	82,45	0,50	350	212
		110	2,31	3,52	15,00	101,20	3,74	339	22
		150	0,30	0,00	23,88	77,50	0,40	403	24
		30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
		20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
Итого за Обед		550	11,96	10,64	75,24	465,65	17,10		
Полдник									
		30	0,30	1,00	20,80	124,70	0,00	703	
		180	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534	2
Итого за Полдник		210	5,52	5,50	29,44	220,10	2,34		
Итого за день		1210	27,41	35,15	145,98	1029,15	31,80		
Среднее значение за период		1241	31,56	35,29	152,26	1056,31	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.