

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий  
МБДОУ ДСКВ № 33  
г.Ейска МО Ейский район  
Ефимова Г.А.  
« 05 » июня 2023г.

Основное меню (холодный сезон)  
возрастная категория от 1 года до 3 лет

## 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				
Завтрак	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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>10.67</b>	<b>16.95</b>	<b>44.57</b>	<b>411.13</b>	<b>3.25</b>		
Завтрак второй	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>		
Обед	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>		
Полдник	Пирожок сдобный с яблоком	60	3.50	3.70	21.00	131.00	0.00	561.623	14.15
	Молоко кипяченое	150	4.40	3.80	7.20	79.50	2.00	534	16
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>7.90</b>	<b>7.50</b>	<b>28.20</b>	<b>210.50</b>	<b>2.00</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1225</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
	Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	102.51	0.07	3	18
	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>350</b>	<b>10.33</b>	<b>11.61</b>	<b>36.70</b>	<b>362.42</b>	<b>2.09</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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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>11.95</b>	<b>14.21</b>	<b>42.65</b>	<b>363.20</b>	<b>2.01</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 тушенная	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
	Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	142.51	0.07	3	18
	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>10.05</b>	<b>11.38</b>	<b>35.88</b>	<b>402.80</b>	<b>2.07</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
	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				
Завтрак	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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>11.12</b>	<b>20.85</b>	<b>25.72</b>	<b>406.33</b>	<b>2.86</b>		
Завтрак второй									
	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>		
Обед	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, тушеная 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>	
Полдник									
	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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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>10.93</b>	<b>17.39</b>	<b>39.95</b>	<b>398.03</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>									
	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
	Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	142.51	0.07	3	18
	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>11.32</b>	<b>12.41</b>	<b>35.88</b>	<b>392.51</b>	<b>2.07</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				
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3.62	3.90	12.40	145.90	1.00	101	59
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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>8.12</b>	<b>10.71</b>	<b>42.42</b>	<b>362.90</b>	<b>2.01</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 кипяченное	150	4.40	3.80	7.20	79.50	2.00	534	16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>8.70</b>	<b>8.80</b>	<b>42.50</b>	<b>282.50</b>	<b>2.00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1210</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
	Бутерброд с сыром	30	4.50	6.40	6.63	102.51	0.07	3	18
	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>15.15</b>	<b>15.91</b>	<b>36.11</b>	<b>370.71</b>	<b>2.07</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
	Бутерброд с маслом	25	1.00	4.23	6.30	85.50	0.01	99	3
	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>11.12</b>	<b>20.85</b>	<b>25.72</b>	<b>374.43</b>	<b>2.85</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	150	4.40	3.80	7.20	79.50	2.00	534	16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>176</b>	<b>6.40</b>	<b>6.40</b>	<b>26.54</b>	<b>187.92</b>	<b>2.00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1146</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>1212</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.