

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад
общеразвивающего вида «Золотой ключик» с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
МДОАУ д/с «Золотой ключик»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МДОАУ д/с «Золотой ключик»

_____ Г.В. Юркова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат

00D048C1F1F3A9C6325190D3BVC1C5591E

Владелец Юркова Галина Владимировна

Действителен с 08.11.2022 по 01.02.2024

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Введено в действие приказом № 1-ОД от 09.01.2023 г.

1 день

Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	"С"
2 кормление	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2
	Сок фруктовый "Агуша"груша	80			13,6	53,92	
Итого за завтрак :		280	5,12	4,48	42,61	230,78	1,2
3 кормление	Пюре морковное	150	2,46	1,08	12,05	67,05	5,03
	Пюре мясное	50	10,69	11,3	1,59	150,71	0,14
	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,25	13,75
Итого за обед :		350	15,02	16,38	23,64	569,01	18,92
4 кормление	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,2	13,75
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78
	Пюре фруктовое яблоко "Агуша"	100			16,7	134	
Итого за ужин :		265	3,55	6,6	43,44	582,89	14,53
Итого за день :		895	23,69	27,46	109,69	1382,68	34,65

2 день

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"
	блюда		белки	жиры	углеводы		
2 кормление	Каша молочная манная жидкая	200	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3
	Сок фруктовый "Агуша"груша	80			13,6	53,92	
Итого за завтрак :		280	6,2	4,48	45,24	245,62	0,3
3 кормление	Пюре картофельное	150	3,08	4,82	20,45	137,26	18,17
	Пюре мясное	50	10,69	11,3	1,59	150,71	0,14
	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,25	13,75
Итого за обед :		350	15,64	20,12	32,04	639,22	32,06
4 кормление	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,2	13,75
	Печеньё+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78
	Пюре фруктовое груша "Агуша"	100			16,7	134,8	
Итого за ужин :		265	3,55	6,6	43,44	583,69	14,53
Итого за день :		895	25,39	31,2	120,72	1468,53	46,89

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
			белки	жиры	углеводы	ценность	"С"
2 кормление	Каша молочная "Nestle"груша-персик	200	6,4	5	30,4	241,7	25
	Сок фруктовый "Агуша"яблоко	80			13,6	53,92	
Итого за завтрак :		280	6,4	5	44	295,62	25
3 кормление	Пюре картофельно-морковное	150	2,87	4,63	18,03	125,1	15,75
	Пюре мясное	50	10,69	11,3	1,59	150,71	0,14
	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,25	13,75
Итого за обед :		350	15,43	19,93	29,62	627,06	29,64
4 кормление	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,2	13,75
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78
	Пюре фруктовое яблоко "Агуша"	100			16,7	134	
Итого за ужин :		265	3,55	6,6	43,44	582,89	14,53
Итого за день :		895	25,38	31,53	117,06	1505,57	69,17



4 день

Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	"С"
2 кормление							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2
	Сок фруктовый "Агуша"груша	80			13,6	53,92	
Итого за завтрак :		280	5,12	4,48	42,61	230,78	1,2
3 кормление	Пюре морковное	150	2,46	1,08	12,05	67,05	5,03
	Пюре мясное	50	10,69	11,3	1,59	150,71	0,14
	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,25	13,75
Итого за обед :		350	15,02	16,38	23,64	569,01	18,92
4 кормление	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,2	13,75
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78
	Пюре фруктовое яблоко "Агуша"	100			16,7	134	
Итого за ужин :		265	3,55	6,6	43,44	582,89	14,53
Итого за день :		895	23,69	27,46	109,69	1382,68	34,65

5 день

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"
	блюда		белки	жиры	углеводы		
2 кормление	Каша молочная манная жидкая	200	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3
	Сок фруктовый "Агуша"груша	80			13,6	53,92	
Итого за завтрак :		280	6,2	4,48	45,24	245,62	0,3
3 кормление	Пюре картофельное	150	3,08	4,82	20,45	137,26	18,17
	Пюре мясное	50	10,69	11,3	1,59	150,71	0,14
	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,25	13,75
Итого за обед :		350	15,64	20,12	32,04	639,22	32,06
4 кормление	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,2	13,75
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78
	Пюре фруктовое груша "Агуша"	100			16,7	134,8	
Итого за ужин :		265	3,55	6,6	43,44	583,69	14,53
Итого за день :		895	25,39	31,2	120,72	1468,53	46,89

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"
			белки	жиры	углеводы		
2 кормление	Каша молочная "Nestle"груша-персик	200	6,4	5	30,4	241,7	25
	Сок фруктовый "Агуша"яблоко	80			13,6	53,92	
Итого за завтрак :		280	6,4	5	44	295,62	25
3 кормление	Пюре картофельно-морковное	150	2,87	4,63	18,03	125,1	15,75
	Пюре мясное	50	10,69	11,3	1,59	150,71	0,14
	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,25	13,75
Итого за обед :		350	15,43	19,93	29,62	627,06	29,64
4 кормление	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,2	13,75
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78
	Пюре фруктовое яблоко "Агуша"	100			16,7	134	
Итого за ужин :		265	3,55	6,6	43,44	582,89	14,53
Итого за день :		895	25,38	31,53	117,06	1505,57	69,17

7 день

Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	"С"
2 кормление							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2
	Сок фруктовый "Агуша"груша	80			13,6	53,92	
Итого за завтрак :		280	5,12	4,48	42,61	230,78	1,2
3 кормление	Пюре морковное	150	2,46	1,08	12,05	67,05	5,03
	Пюре мясное	50	10,69	11,3	1,59	150,71	0,14
	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,25	13,75
Итого за обед :		350	15,02	16,38	23,64	569,01	18,92
4 кормление	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,2	13,75
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78
	Пюре фруктовое яблоко "Агуша"	100			16,7	134	
Итого за ужин :		265	3,55	6,6	43,44	582,89	14,53
Итого за день :		895	23,69	27,46	109,69	1382,68	34,65

8 день

Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	"С"
2 кормление	Каша молочная манная жидкая	200	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3
	Сок фруктовый "Агуша"груша	80			13,6	53,92	
Итого за завтрак :		280	6,2	4,48	45,24	245,62	0,3
3 кормление	Пюре картофельное	150	3,08	4,82	20,45	137,26	18,17
	Пюре мясное	50	10,69	11,3	1,59	150,71	0,14
	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,25	13,75
Итого за обед :		350	15,64	20,12	32,04	639,22	32,06
4 кормление	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,2	13,75
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78
	Пюре фруктовое груша "Агуша"	100			16,7	134,8	
Итого за ужин :		265	3,55	6,6	43,44	583,69	14,53
Итого за день :		895	25,39	31,2	120,72	1468,53	46,89

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"
			белки	жиры	углеводы		
2 кормление	Каша молочная "Nestle"груша-персик	200	6,4	5	30,4	241,7	25
	Сок фруктовый "Агуша"яблоко	80			13,6	53,92	
Итого за завтрак :		280	6,4	5	44	295,62	25
3 кормление	Пюре картофельно-морковное	150	2,87	4,63	18,03	125,1	15,75
	Пюре мясное	50	10,69	11,3	1,59	150,71	0,14
	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,25	13,75
Итого за обед :		350	15,43	19,93	29,62	627,06	29,64
4 кормление	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,2	13,75
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78
	Пюре фруктовое яблоко "Агуша"	100			16,7	134	
Итого за ужин :		265	3,55	6,6	43,44	582,89	14,53
Итого за день :		895	25,38	31,53	117,06	1505,57	69,17

10 день

Прием пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин
	блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	ценность	"С"
2 кормление							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2
	Сок фруктовый "Агуша"груша	80			13,6	53,92	
Итого за завтрак :		280	5,12	4,48	42,61	230,78	1,2
3 кормление	Пюре морковное	150	2,46	1,08	12,05	67,05	5,03
	Пюре мясное	50	10,69	11,3	1,59	150,71	0,14
	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,25	13,75
Итого за обед :		350	15,02	16,38	23,64	569,01	18,92
4 кормление	Кисломолчная смесь "NAN"	150	1,87	4	10	351,2	13,75
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78
	Пюре фруктовое яблоко "Агуша"	100			16,7	134	
Итого за ужин :		265	3,55	6,6	43,44	582,89	14,53
Итого за день :		895	23,69	27,46	109,69	1382,68	34,65

№	День недели	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"
		белки	жиры	углеводы		
1	Понедельник	18,7	26,94	108,83	787,5	36,73
2	Вторник	18,7	27,21	106,31	736,25	52,12
3	Среда	18,29	24,42	103,23	659,73	27,98
4	Четверг	18,7	26,94	108,83	787,5	36,73
5	Пятница	18,7	27,21	106,31	736,25	52,12
6	Понедельник	18,29	24,42	103,23	659,73	27,98
7	Вторник	18,7	26,94	108,83	787,5	36,73
8	Среда	18,7	27,21	106,31	736,25	52,15
9	Четверг	18,29	24,42	103,23	659,73	27,98
10	Пятница	18,7	26,94	108,83	787,5	36,73
Итого за 10 дней :		185,77	262,65	1063,94	7337,94	387,25
Итого за 10 дней среднее значение :		18,58	26,27	106,39	733,79	38,73

Используемая литература:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3./2.4. 3590-20
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Под ред. М.П. Могильного и А.А. Тутельяна. Москва "Дели плюс" 2016г.

Разработала и составила:

Авхадеева Э.С.