

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»

« 01 »  О.Н.Блохина



***Примерное
10-дневное меню
на осеннее - зимний период***

по МДОУ «Детский сад № 7»

(Методические рекомендации.-
Ярославль:Ремдер,2010. «Питание детей в
дошкольных организациях Ярославской
области», Питание детей в дошкольных
организациях Ярославской области ч.2
Ярославль 2017 г.)

Список использованной литературы:

1. Федеральный закон № 29-ФЗ от 2.01.00 “О качестве и безопасности пищевых продуктов”;
2. Федеральный закон № 52-ФЗ от 30.03.1999 “ О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”;
3. " СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
4. «СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»;
5. Нормативно-правовая база ДОУ. Сборник официальных документов и программно-методических материалов; М.; 2008;
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания; С-П.; 2007;
7. СанПин 2.3.2.1078-1 “Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов”.
8. МР 2.3.6.0233-21. Методические рекомендации к организации общественного питания населения.
9. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области часть 2 (Методические рекомендации) Ярославль 2017.

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	2,58	5,38	7,92	90,99	1,05	35
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,18	17,92	125,52	1,521	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Рассольник домашний	180	1,87	2,11	13,70	81,67	11,72	12
ОБЕД	Мясо отварное	20	3,74	3,20	0,12	404,21	0,04	17
ОБЕД	Плов из риса с мясом	120	9,92	12,08	21,66	926,41	1,656	58
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,08	23,35	96,51	2,1	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	56,7	0	6
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	120	4,67	3,43	28,46	163,31	0	75
ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	150	3,91	4,32	18,32	128,88	1,755	117
ПОЛДНИК	Сыр порционный	15	0,00	0,00	0,00	0	0	27
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	39,66	35,99	161,54	2197,38	19,84	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,98	5,43	21,51	151,32	0,975	37
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,18	17,92	125,52	1,521	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Суп гороховый	180	3,89	2,25	14,20	92,93	7,65	10
ОБЕД	Курица отварная	20	4,45	2,84	0,00	46,49	0,268	108
ОБЕД	Рагу овощное	120	3,30	6,04	14,18	125,6	25,27	57
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	60	8,47	11,56	0,73	141	0,96	71
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,08	23,35	96,51	2,1	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	56,7	0	6
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,57	5,04	7,39	94,5	2,055	102
ПОЛДНИК	Пирожки с повидло	70	4,12	4,72	24,82	160,58	0,315	114
ПОЛДНИК	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	10	140г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	45,02	44,42	166,82	1267,44	51,12	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	0,675	67
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,18	17,92	125,52	1,521	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180	2,23	4,43	14,65	107,86	12,67	37
ОБЕД	Мясо отварное	20	3,74	3,20	0,12	404,21	0,04	17
ОБЕД	Рис отварной	120	3,22	3,67	26,24	151,03	0	73
ОБЕД	Соус красный основной	20	0,18	0,44	1,59	11,22	0,447	116
ОБЕД	Рыба (филе) запеченная	60	0,37	3,63	2,48	44,39	0,024	49
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,08	23,35	96,51	2,1	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	56,7	0	6
ПОЛДНИК	Котлеты из овощей	120	3,06	13,75	10,94	180,84	27,48	240

ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12,00	48	0	132
ПОЛДНИК	Коржики молочные	60	3,06	4,33	30,40	174,65	0,21	124
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	32,59	46,74	178,39	1643,55	45,17	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая жидкая	150	2,96	5,82	8,49	98,79	1,23	36
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,18	17,92	125,52	1,521	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Суп картофельный	180	5,67	6,17	15,62	141,46	18,63	36
ОБЕД	Фрикадельки рыбные	20	0,18	0,12	0,33	3,21	0	21
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	45	0,86	4,54	3,55	58,6	21,76	10
ОБЕД	Картофельное пюре	120	2,82	3,66	16,32	109,84	18,43	78
ОБЕД	Печень по строгановски	60	10,52	4,53	6,28	108	0,158	102
ОБЕД	Кисель из повидла	150	0,00	0,00	5,99	23,94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	56,7	0	6
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	120	20,54	14,36	17,15	279,9	0,727	79
ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	150	3,91	4,32	18,32	128,88	1,755	117
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ПОЛДНИК	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,94	2,64	20,72	0,135	113
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	60,06	49,85	142,70	1278,74	64,35	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша молочная манная жидкая	150	4,04	5,61	17,61	137,79	1,095	31
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,18	17,92	125,52	1,521	126
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Щи по-уральски (с крупой)	180	3,58	4,61	22,00	144,99	42,77	1153
ОБЕД	Мясо отварное	20	3,74	3,20	0,12	404,21	0,04	17
ОБЕД	"Ёжики мясные"	150	20,11	16,35	15,06	1961,85	0	106
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами	30	0,43	4,57	3,10	55,47	3,63	3
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,08	23,35	96,51	2,1	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	56,7	0	6
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	8,31	9,66	1,13	126,58	0,312	77
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,82	1,94	7,76	77,6	1,36	120
ПОЛДНИК	Круассан со сгущенкой	70	3,92	4,58	24,85	158,82	0,332	ТТК
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	61,69	51,41	138,14	3310,4	52,83	
День 6								
ЗАВТРАК	Сырники творожные, запеченные	120	20,70	15,28	25,01	320,93	0,646	83
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,18	17,92	125,52	1,521	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,94	2,64	20,72	0,135	113
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	1,58	4,19	9,88	84,17	18,38	28
ОБЕД	Мясо отварное	20	3,74	3,20	0,12	404,21	0,04	17
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	120	7,19	10,73	17,14	669,35	19,86	94
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,10	0,01	0,30	1,68	1,2	12а
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	150	0,09	0,06	16,52	67,97	2,955	124
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	56,7	0	6
ПОЛДНИК	Пудинг овощной	120	4,30	7,33	18,77	159,43	29,77	46
ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	150	3,91	4,32	18,32	128,88	1,755	117
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	11,89	4,68	77,48	407,18	0,91	104
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	60,72	55,65	225,77	2489,63	77,17	
День 7								

ЗАВТРАК	Каша молочная манная жидкая	150	4,04	5,61	17,61	137,79	1,095	31
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,18	17,92	125,52	1,521	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ЗАВТРАК	Сыр порционный	15	0,00	0,00	0,00	0	0	27
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Бульон куриный прозрачный	180	46,33	38,36	40,39	693,47	0	254
ОБЕД	Яйца вареные	30	3,81	3,45	0,00	47,1	0	113
ОБЕД	Гренки для супов	20	0,00	0,00	0,00	0	0	47
ОБЕД	Курица отварная	20	4,45	2,84	0,00	46,49	0,268	108
ОБЕД	Запеканка картофельная с курицей	120	11,33	12,85	13,40	215,02	15,44	95
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,13	1,51	1,01	18,25	0,675	4
ОБЕД	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,50	0,83	1,63	16,28	0,39	86
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,08	23,35	96,51	2,1	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	56,7	0	6
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с творогом	60	7,66	5,66	20,93	167,12	0,354	120
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12,00	48	0	132
ПОЛДНИК	Груши	100	0,30	0,40	10,30	47	5	1406
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	86,14	76,50	180,21	1758,14	26,85	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,98	5,43	21,51	151,32	0,975	37
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,18	17,92	125,52	1,521	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Щи со сметаной	180	1,53	4,10	7,04	72,05	23,8	30
ОБЕД	Фрикадельки мясные	20	2,97	2,38	1,47	290,89	0	107
ОБЕД	Свекла тушеная	20	0,33	0,60	1,63	13,71	0,254	59
ОБЕД	Суфле из картофеля и моркови	120	4,12	5,40	17,27	135,35	16,76	38
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	60	1,27	2,25	5,46	46,03	0	86
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,08	23,35	96,51	2,1	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	56,7	0	6
ПОЛДНИК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	150	6,00	8,37	26,52	207,01	3,285	50
ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	150	3,91	4,32	18,32	128,88	1,755	117
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	10	140
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	37,48	38,72	180,38	1494,15	60,45	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,95	6,08	25,67	177,88	1,014	66
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,18	17,92	125,52	1,521	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Суп картофельный	180	5,67	6,17	15,62	141,46	18,63	36
ОБЕД	Рыба отварная	20	0,01	0,00	0,07	0,37	0,03	18
ОБЕД	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	2,41	3,17	16,54	105,07	16,64	36
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	60	7,54	9,49	1,24	768,71	0,216	59
ОБЕД	Помидоры свежие	30	0,58	0,00	2,52	11,88	5,4	126
ОБЕД	Кисель из повидла	150	0,00	0,00	5,99	23,94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	56,7	0	6
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	120	17,06	10,75	20,38	247,81	0,492	44
ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	150	3,91	4,32	18,32	128,88	1,755	117
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ПОЛДНИК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	58,50	45,42	154,41	1948,8	45,7	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,57	7,02	22,83	177,62	1,463	68
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	150	3,81	4,18	17,92	125,52	1,521	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	42,89	0	5
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Суп картофельный с яйцом	180	2,74	2,97	14,29	95,35	16,56	14
ОБЕД	Икра морковная	20	0,52	1,02	2,66	22,35	3,276	54
ОБЕД	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	21,49	20,39	13,05	2077,6	49,34	92
ОБЕД	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,50	0,83	1,63	16,28	0,39	86
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,75	0,08	23,35	96,51	2,1	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,30	56,7	0	6
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой и яйцом	70	6,54	7,07	32,86	224,77	10,06	138
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	12,00	48	0	132
ПОЛДНИК	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	10	140г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	49,60	45,84	183,31	3116,99	94,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13200	531,46	499,05	1528,36	21438,75	540,294	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1320	53,14	49,91	152,80	2143,8	54,03	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			9,85	20,95	31,87	21438,8	10,08	