

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»
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 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	3,10	6,46	9,50	109,19	1,26	35
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	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	200	2,08	2,34	15,22	90,74	13,02	12
ОБЕД	Мясо отварное	30	5,61	4,80	0,18	606,31	0,06	17
ОБЕД	Плов из риса с мясом	150	12,41	15,10	27,07	1158,02	2,07	58
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,58	204,13	0	75
ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	180	4,70	5,18	21,98	154,66	2,106	117
ПОЛДНИК	Сыр порционный	15	0,00	0,00	0,00	0	0	27
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	49,44	45,01	201,97	2831,14	22,861	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,77	6,52	25,81	181,58	1,17	37
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	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	200	4,32	2,50	15,78	103,26	8,5	10
ОБЕД	Курица отварная	30	6,68	4,26	0,00	69,74	0,402	108
ОБЕД	Рагу овощное	150	4,12	7,55	17,73	157	31,59	57
ОБЕД	Котлеты рубленые из птицы	70	9,88	13,49	0,85	164,5	1,12	71
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	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:		1515	53,74	52,79	194,74	1489,82	59,907	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	180	5,99	9,90	20,38	194,8	0,81	67
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	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	200	2,48	4,92	16,28	119,84	14,08	37
ОБЕД	Мясо отварное	30	5,61	4,80	0,18	606,31	0,06	17
ОБЕД	Рис отварной	150	4,02	4,59	32,81	188,79	0	73
ОБЕД	Соус красный основной	30	0,26	0,66	2,39	16,83	0,67	116
ОБЕД	Рыба (филе) запеченная	70	0,43	4,24	2,90	51,79	0,028	49
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	122

ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Котлеты из овощей	150	3,82	17,19	13,68	226,05	34,35	240
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,40	57,6	0	132
ПОЛДНИК	Коржики молочные	60	3,06	4,33	30,40	174,65	0,21	124
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	39,53	56,83	213,30	2080,42	54,553	

День 4

ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая жидкая	180	3,55	6,98	10,19	118,55	1,476	36
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	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	250	7,88	8,58	21,70	196,47	25,88	36
ОБЕД	Фрикадельки рыбные	30	0,27	0,18	0,49	4,81	0	21
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1,15	6,05	4,73	78,13	29,01	10
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,52	4,57	20,40	137,29	23,04	78
ОБЕД	Печень по строгановски	70	12,04	5,29	7,93	126,49	0,126	102
ОБЕД	Кисель из повидла	180	0,00	0,00	7,18	28,73	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Запеканка творожная	150	25,68	17,96	21,43	349,88	0,909	79
ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	180	4,70	5,18	21,98	154,66	2,106	117
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	5
ПОЛДНИК	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,42	3,95	31,07	0,202	113
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	74,17	62,96	184,39	1618,36	84,569	

День 5

ЗАВТРАК	Каша молочная манная жидкая	180	4,84	6,73	21,13	165,35	1,314	31
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	126
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	5
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Щи по-уральски (с крупой)	200	3,98	5,12	24,44	161,1	47,52	1153
ОБЕД	Мясо отварное	30	5,61	4,80	0,18	606,31	0,06	17
ОБЕД	"Ёжики мясные"	180	24,14	19,62	18,07	2354,22	0	106
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами	40	0,58	6,10	4,14	73,96	4,84	3
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	10,39	12,08	1,41	158,23	0,39	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	0,332	ТТК
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1532	73,14	67,17	181,86	4198,53	60,161	

День 6

ЗАВТРАК	Сырники творожные, запеченные	150	25,88	19,09	31,26	401,16	0,807	83
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	5
ЗАВТРАК	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,42	3,95	31,07	0,202	113
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,76	4,66	10,98	93,52	20,42	28
ОБЕД	Мясо отварное	30	5,61	4,80	0,18	606,31	0,06	17
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	8,98	13,41	21,42	836,68	24,82	94
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,10	0,01	0,30	1,68	1,2	12a
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	150	0,09	0,06	16,52	67,97	2,955	124
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Пудинг овощной	150	5,37	9,17	23,46	199,29	37,22	46

ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	180	4,70	5,18	21,98	154,66	2,106	117
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	11,89	4,68	77,48	407,18	0,91	104
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	73,77	68,54	259,33	3090,07	92,524	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша молочная манная жидкая	180	4,84	6,73	21,13	165,35	1,314	31
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	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	200	51,48	42,62	44,88	770,52	0	254
ОБЕД	Яйца вареные	30	3,81	3,45	0,00	47,1	0	113
ОБЕД	Гренки для супов	30	0,00	0,00	0,00	0	0	47
ОБЕД	Курица отварная	30	6,68	4,26	0,00	69,74	0,402	108
ОБЕД	Запеканка картофельная с курицей	150	14,16	16,07	16,76	268,77	19,31	95
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,18	2,01	1,35	24,34	0,9	4
ОБЕД	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,75	1,25	2,44	24,43	0,585	86
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с творогом	60	7,66	5,66	20,93	167,12	0,354	120
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,40	57,6	0	132
ПОЛДНИК	Груши	100	0,30	0,40	10,30	47	5	1406
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	99,57	88,60	212,02	2048,33	32,205	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,77	6,52	25,81	181,58	1,17	37
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	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	200	1,70	4,56	7,82	80,06	26,44	30
ОБЕД	Фрикадельки мясные	30	4,46	3,58	2,21	436,33	0	107
ОБЕД	Свекла тушеная	30	0,49	0,90	2,45	20,56	0,381	59
ОБЕД	Суфле из картофеля и моркови (паровое)	150	5,15	6,75	21,59	169,19	20,96	38
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	70	1,48	2,62	6,37	53,7	0	86
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	180	7,20	10,04	31,82	248,42	3,942	50
ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	180	4,70	5,18	21,98	154,66	2,106	117
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	5
ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	10	140
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	46,05	47,39	222,29	1899,59	69,343	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	180	5,94	7,29	30,80	213,46	1,217	66
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	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	250	7,88	8,58	21,70	196,47	25,88	36
ОБЕД	Рыба отварная	30	0,02	0,00	0,11	0,56	0,045	18
ОБЕД	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,01	3,96	20,67	131,34	20,81	36
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	8,80	11,07	1,44	896,83	0,252	59
ОБЕД	Помидоры свежие	30	0,58	0,00	2,52	11,88	5,4	126

ОБЕД	Кисель из повидла	180	0,00	0,00	7,18	28,73	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	150	21,33	13,44	25,47	309,76	0,615	44
ПОЛДНИК	Какао-напиток на молоке	180	4,70	5,18	21,98	154,66	2,106	117
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	5
ПОЛДНИК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	71,21	56,32	196,33	2373,37	58,14	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,68	8,42	27,40	213,14	1,755	68
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	126
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	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	200	3,04	3,30	15,88	105,94	18,4	14
ОБЕД	Икра морковная	30	0,78	1,53	3,99	33,52	4,914	54
ОБЕД	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	25,79	24,46	15,66	2493,13	59,2	92
ОБЕД	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,75	1,25	2,44	24,43	0,585	86
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	122
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	7,47	8,08	37,55	256,88	11,5	138
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,40	57,6	0	132
ПОЛДНИК	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	10	140г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	58,87	54,74	218,20	3724,4	110,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15605	639,49	545,61	1866,23	25354,03	644,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1560,5	63,94	54,56	186,62	2534,4	64,49	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			9,67	20,71	31,38	26349	9,82	