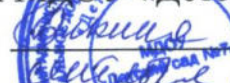


Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»

« 01 »  О.Н. Блохина
2021



***Примерное
10-дневное меню
на весенне - летний 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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная 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	98
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	1
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	Жаркое по-домашнему	150	8,98	13,41	21,42	836,68	24,824	94
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	110
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	19,14	13,34	20,73	287,62	0,585	81
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	63,29	56,91	200,43	2726,34	47,755	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,28	9,38	22,50	200,14	0,81	64
ЗАВТРАК	Кофейный напиток на молоке	180	4,57	5,02	21,51	150,62	1,825	98
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	1
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	26,444	30
ОБЕД	Курица отварная	30	6,68	4,26	0,00	69,74	0,402	108
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,58	204,13	0	75
ОБЕД	Бефстроганов из птицы	70	19,38	28,52	3,37	348	3,157	68
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	110
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	Сдоба обыкновенная	70	11,89	4,68	77,48	407,18	0,91	104
ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	10	140
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,40	57,6	0	96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	76,42	74,37	252,24	2015,84	46,458	
День 3								
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	98
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	1
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Суп свекольный со сметаной	200	2,82	1,10	14,04	78,08	13,3	10
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	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	0,62	3,54	4,43	52,57	4,326	88
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	110

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	Молоко кипяченое	180	5,49	6,05	8,87	113,4	2,466	102
ПОЛДНИК	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	10	140г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	45,35	39,96	207,95	1927,61	36,021	
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	98
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	1
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Суп картофельный на мясном бульоне	250	7,88	8,58	21,70	196,47	25,875	36
ОБЕД	Рыба отварная	30	0,02	0,00	0,11	0,56	0,045	18
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,52	4,57	20,40	137,29	23,04	78
ОБЕД	Биточки из курицы с овощами	70	10,70	14,06	1,30	174,75	4,865	116
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	150	0,09	0,06	16,52	67,97	2,955	110
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	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	Сыр порционный	15	0,00	0,00	0,00	0	0	27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	55,65	58,26	158,02	1400,76	62,577	
День 5								
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	98
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	1
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	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	Суфле из отварного мяса запеченное	150	32,95	34,95	24,03	3068,25	1,065	104
ОБЕД	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	1,15	6,05	4,73	78,13	29,01	10
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	110
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	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	1
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	0	5
ПОЛДНИК	Кисель с протертыми ягодами (клюква)	180	0,00	0,00	8,18	28,73	0	114
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	85,75	77,25	175,56	4839,38	56,775	
День 6								
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	98
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	1
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	Мясо отварное	30	5,61	4,80	0,18	606,31	0,06	17
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,58	204,13	0	75
ОБЕД	Тефтели из говядины	70	8,14	8,25	7,26	764,2	0	105
ОБЕД	Соус красный основной	30	0,26	0,66	2,39	16,83	0,67	116
ОБЕД	Компот из свежих фруктов	150	0,09	0,06	16,52	67,97	2,955	110

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	96
ПОЛДНИК	Коржики молочные	60	3,06	4,33	30,40	174,65	0,21	124
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	50,09	58,09	208,42	2743,75	49,38	

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	98
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	1
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,00	0,00	0,00	0	0	130
ОБЕД	Суп молочный с овощами	200	6,78	8,96	14,00	165,36	17,1	16
ОБЕД	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,27	4,21	30,94	179,85	33,405	51
ОБЕД	Икра кабачковая	40	0,18	2,01	1,35	24,34	0,9	4
ОБЕД	Оладьи из печени	70	12,50	12,30	3,61	175,91	22,176	61
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,90	0,09	28,03	115,81	2,52	110
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	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,40	57,6	0	96
ПОЛДНИК	Груши	100	0,30	0,40	10,30	47	5	1406
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	49,93	50,85	207,43	1507,59	88,182	

День 8

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	98
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	1
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	Фрикадельки мясные	30	4,46	3,58	2,21	436,33	0	107
ОБЕД	Помидор свежий	30	0,58	0,00	2,52	11,88	5,4	126
ОБЕД	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	150	3,69	4,71	26,18	162,99	27,99	52
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	110
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
ПОЛДНИК	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	10	140
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	62,32	50,61	208,34	1933,82	65,246	

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	98
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	1
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	25,875	36
ОБЕД	Рыба отварная	30	0,02	0,00	0,11	0,56	0,045	18
ОБЕД	Рагу овощное	150	4,12	7,55	17,73	157	31,589	57
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	8,80	11,07	1,44	896,83	0,252	59
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	Пудинг манный	150	6,49	8,16	33,15	235,83	0,12	73
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	Повидло	5	0,00	0,00	0,00	0	0	123
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	52,75	54,58	198,50	2275,82	63,029	
День 10								
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	98
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	Суп-пюре из мяса	200	6,28	8,34	9,14	497,06	0,78	29
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	15,61	2493,13	59,202	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	110
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	75,6	0	6
ПОЛДНИК	Круассан со сгущенкой	70	3,92	4,58	24,85	158,82	0,322	138
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,82	1,94	7,76	77,6	1,36	120
ПОЛДНИК	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	10	140г
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	80,01	70,26	199,83	4219,15	82,517	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15595	621,56	591,14	2016,72	25590,06	597,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1559,5	62,15	59,11	201,62	2559	59,79	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			9,65	20,87	31,99	25656,8	9,01	