

Утверждаю:  
 Заведующий МДОУ д/с № 47 д. Вахрушево  
 \_\_\_\_\_ Т.А. Корякова  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в МДОУ "Детский сад № 47 д. Вахрушево" от 1 до 3 лет**  
**"Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации, часть 1; 2)" И.Ю. Яланузян, "Сборник технологических нормативов, рецептов**  
**блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений" Г.В. Мараухина, И.Ю. Яланузян**  
**1 неделя - 1 день - понедельник**

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				
			Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Аскорбиновая кислота (Витамин "С")
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная кукурузная жидкая	37	150	4,1	2,3	21,0	120,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	2	0,02	1,7	0,02	15,0	
Какао с молоком	100	180	4,9	4,0	21,2	142,2	
Ягода протертая порционно	0	10			5,7	22,8	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>364</b>	<b>10,5</b>	<b>8,6</b>	<b>59,7</b>	<b>374,0</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с рыбными консервами	131/3	150	4,1	2,3	7,7	75,0	
Гуляш из говядины	55	40\40	8,8	9,8	1,6	130,8	
Крупа отварная		46	5,8	1,5	26,3	142,0	
Огурец соленый порционно		20			0,4	2,0	
Компот из смеси сухофруктов, витамин "С"	91	150	0,4	-	23,7	97,5	
Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	13,3	61,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>436</b>	<b>20,8</b>	<b>13,9</b>	<b>73,0</b>	<b>508,3</b>	
<b>Полдник:</b>							
Омлет натуральный	43	90	9,0	10,8	1,8	139,5	
Чай с сахаром	96	150	-	-	12,0	48,0	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>262</b>	<b>10,5</b>	<b>11,4</b>	<b>25,6</b>	<b>248,0</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>1,162</b>	<b>42,30</b>	<b>34,00</b>	<b>168,40</b>	<b>1176,30</b>	

**I неделя -II день - вторник**

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				
			Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Аскорбиновая кислота (Витамин "С")
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная манная жидкая	31	150	3,9	2,3	17,4	105,0	
масло сливочное в кашу	22(2)	2	0,02	1,7	0,02	15,0	
Кофейный напиток на молоке	98	180	3,9	3,0	23,0	118,5	
Сыр порционный	2(2)	8	2,5	2,0		35,3	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>362</b>	<b>11,8</b>	<b>9,6</b>	<b>52,2</b>	<b>334,1</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с горохом лущеным с курицей	10 67	150 20	3,9 4,9	1,5 3,7	13,3 0,1	78,0 57,3	
Котлета из говядины	59	50	6,6	6,5	8,3	122,0	
Макароны отварные	75	100	3,6	2,8	19,7	123,0	
Огурец свежий порционно	1	40	0,08		0,1	1,0	
Компот из свежих плодов, с витамином С	90	150	0,2	0,2	21,2	85,5	
Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	13,3	61,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>508</b>	<b>21,0</b>	<b>15,0</b>	<b>76,0</b>	<b>528,6</b>	
<b>Полдник:</b>							
<b>солён.огурец порцион.</b>		20			0,4	2,0	
Чай с сахаром	96	150	-	-	12,0	48,0	
Хлеб пшеничный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
Пюре картофельное	78	130	2,9	4,1	10,1	110,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>302</b>	<b>4,4</b>	<b>4,7</b>	<b>34,3</b>	<b>221,0</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>1272</b>	<b>37,70</b>	<b>29,40</b>	<b>172,60</b>	<b>1129,70</b>	

**I неделя -III день - среда**

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				
			Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Аскорбиновая кислота (Витамин "С")
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная ячневая жидкая	36	150	4,2	2,6	16,9	108,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	2,0	0,02	1,7	0,02	15,0	
Юфейный напиток с молоком	98	180,0	3,9	3,0	23,0	118,5	
Масло сливочное порционное	1(2)	5	0,05	4,2	0,05	37,5	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>359</b>	<b>9,7</b>	<b>12,1</b>	<b>51,8</b>	<b>339,5</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Сок яблочный		100	<b>0,5</b>	0,1	10,1	46,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с клёцками и курицей	131/3	150	2,7	3,0	11,6	98,0	
Голубцы ленивые с говядиной	87(2)	130	13,0	21,3	12,0	307,6	
Икра кабачковая	1	40	0,08		0,1	1,0	
Кисель из протёртой ягоды витамин "С"	712	150	0,0	0,0	21,2	82,5	
Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	13,3	61,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>24,6</b>	<b>58,2</b>	<b>550,3</b>	
<b>Полдник:</b>							
Запеканка из творога	46	80	12,7	8,6	12,6	192,0	
Соус сметанный	85	20	0,4	2,2	1,1	26,2	
Чай с сахаром	96	150	-	-	12,0	48,0	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>272</b>	<b>14,6</b>	<b>11,4</b>	<b>37,5</b>	<b>326,7</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>1231</b>	<b>42,50</b>	<b>48,20</b>	<b>157,60</b>	<b>1292,50</b>	

**I неделя -IV день - четверг**

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				
			Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Аскорбиновая кислота (Витамин "С")
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная Дружба жидкая	38	150	5,0	2,6	25,2	144,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	2	0,02	1,7	0,02	15,0	
Кофейный напиток на молоке	98	180	3,9	3,0	23,0	118,5	
Масло сливочное порционно	1(2)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>359</b>	<b>10,5</b>	<b>12,1</b>	<b>60,1</b>	<b>345,5</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Свекольник со сметаной	10(2)	150	2,1	2,6	6,8	67,5	
говядина духовая		8	1,4	0,8		12,3	
Котлета рыбная (паровая)	52	50	6,9	1,0	4,7	55,9	
Зеленый горошек консервированный				0,0			
Кукуруза консервированная							
Картофельное пюре	78	130	2,9	4,1	10,1	110,5	
Компот их смеси сухофруктов с витамин" С"	91	150	0,4	-	23,7	97,5	
Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	13,3	61,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>558</b>	<b>15,4</b>	<b>8,8</b>	<b>58,6</b>	<b>405,5</b>	
<b>Полдник:</b>							
Км напиток "Снежок"	103	150	4,0	2,7	16,2	118,5	
Пряники		40	2,4	1,9	30,0	146,4	
<b>ИТОГО:</b>		<b>190</b>	<b>6,4</b>	<b>4,6</b>	<b>46,2</b>	<b>264,9</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>1207</b>	<b>32,90</b>	<b>25,60</b>	<b>175,05</b>	<b>1059,70</b>	

**I неделя -V день - пятница**

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				
			Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Аскорбиновая кислота (Витамин "С")
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная жидкая геркулесовая	34	150	4,2	3,0	16,1	106,5	
масло сливочное в кашу	1(2)	2	0,02	1,7	0,02	15,0	
Кофейный напиток на молоке	98	180	3,9	3,0	23,0	118,5	
Сыр порционно	2(2)	8	1,8	1,6		29,0	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>362</b>	<b>11,4</b>	<b>9,9</b>	<b>50,9</b>	<b>329,5</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	6	150	1,8	1,5	5,6	51,0	
говядина духовая	17	8	1,4	0,8		13,3	
Плов рисовый с говядиной духовой	58	130	10,4	12,8	26,5	262,1	
Свекла отварная		20	0,5	0,1	1,7	11,0	
Компот из смеси сухофруктов, витамин "С"	91	150	0,3	0,3	18,9	78,0	
Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	13,3	61,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>566</b>	<b>15,3</b>	<b>15,5</b>	<b>66,0</b>	<b>477,2</b>	
<b>Полдник:</b>							
Булка сдоба обыкновенная	104	75	6,1	3,6	36,6	220,5	
Чай с сахаром	96	150	-	-	12,0	48,0	
Фрукты		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>325</b>	<b>7,6</b>	<b>4,1</b>	<b>69,6</b>	<b>364,5</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>1353</b>	<b>34,80</b>	<b>29,50</b>	<b>196,60</b>	<b>1217,20</b>	

**II неделя - I день - понедельник**

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				
			Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Аскорбиновая кислота (Витамин "С")
<b>Завтрак:</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	14	150	4,7	4,1	15,0	118,5	
масло сливочное в кашу	1(2)	2	0,02	1,7	0,02	15,0	
Масло сливочное порционно	1(2)	5	0,05	4,2	0,05	37,5	
Какао с молоком	100	180	4,9	4,0	21,2	142,2	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>359</b>	<b>11,2</b>	<b>14,6</b>	<b>48,1</b>	<b>369,2</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный крестьянский с крупой	62(2)	150	1,8	1,7	6,5	58,1	
говядина духовая	17	8	1,4	0,8		12,3	
Ежики мясные	64	50/50	7,0	6,0	6,7	121,5	
Икра свекольная	5	40	0,6	2,7	2,2	39,2	
Компот из свежих плодов, витамин "С"	90	150	0,2	0,2	21,2	85,5	
Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	13,3	61,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>428</b>	<b>12,7</b>	<b>11,7</b>	<b>49,9</b>	<b>384,8</b>	
<b>Полдник:</b>							
Омлет натуральный	43	90	9,0	10,8	1,8	139,5	
Чай с сахаром	96	150			12,0	48,0	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
			0,0				
<b>ИТОГО:</b>		<b>262</b>	<b>10,5</b>	<b>11,4</b>	<b>25,6</b>	<b>248,0</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>1149</b>	<b>35,20</b>	<b>378,00</b>	<b>133,70</b>	<b>1048,00</b>	

**II неделя - II день - вторник**

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				
			Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Аскорбиновая кислота (Витамин "С")
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная пшеничная жидкая	32	150	4,7	2,7	19,4	120,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	3	0,02	1,7	0,02	15,0	
Сыр порционно	2(2)	8	1,8	1,6		29,0	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
Кофейный напиток с молоком	98	180	3,9	3,0	23,0	118,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>363</b>	<b>11,9</b>	<b>9,6</b>	<b>54,2</b>	<b>343,0</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с бобовыми	10	150	3,9	1,5	13,5	78,0	
птица филе	67	20	4,9	3,7	0,1	57,3	
Котлета из птицы	71	50	7,9	6,3	8,9	130,0	
Макароны отварные	75	100	3,6	2,8	19,7	123,0	
Кисель из протёртой ягоды, витамин "С"	712	150	0,0	0,0	21,2	82,5	
Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	13,3	61,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>22,0</b>	<b>14,6</b>	<b>76,7</b>	<b>532,6</b>	
<b>Полдник:</b>							
Запеканка овощная	30	130	5,4	9,1	18,2	191,1	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
Чай с сахаром	96	150			12,0	48,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>302</b>	<b>6,9</b>	<b>9,7</b>	<b>42,0</b>	<b>299,6</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>1265</b>	<b>41,20</b>	<b>34,00</b>	<b>183,00</b>	<b>1221,20</b>	

**II неделя - III день - среда**

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				
			Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Аскорбиновая кислота (Витамин "С")
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная манная жидкая	31	150	3,9	2,3	17,4	105,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	2	0,02	1,7	0,02	15,0	
Кофейный напиток на молоке	98	180	3,9	3,0	23,0	118,5	
Ягода протертая порционно		10		0,0	5,7	22,8	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>364</b>	<b>9,3</b>	<b>7,6</b>	<b>57,9</b>	<b>321,8</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Щи из св капусты с картофелем со сметаной и говядина духовая	7	150	1,8	1,5	5,6	43,5	
Печень тушеная в в соусе	17	8	1,4	0,8		12,3	
Картофельное пюре	81(2)	50	13,5	9,1	8,4	174,0	
Компот из сухих фруктов, витамин "С"	78	130	2,9	4,1	10,1	110,5	
Хлеб ржаной	90	150	0,2	0,2	21,2	85,5	
Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	13,3	61,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>518</b>	<b>21,5</b>	<b>16,0</b>	<b>58,6</b>	<b>487,6</b>	
<b>Полдник:</b>							
Суфле творожное	67	100	14,7	10,7	14,7	217,0	
Чай с сахаром	96	150	-	-	12,0	48,0	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>272</b>	<b>16,2</b>	<b>11,3</b>	<b>38,5</b>	<b>325,5</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>1254</b>	<b>47,5</b>	<b>34,8</b>	<b>186,5</b>	<b>1180,9</b>	

**II неделя - IV день - четверг**

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				
			Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Аскорбиновая кислота (Витамин "С")
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная овсяная жидкая	34	150	4,2	3,0	16,1	106,5	
масло сливочное в кашу	1(2)	2	0,02	1,7	0,02	15,0	
Кофейный напиток на молоке	98	180	3,9	3,0	23,0	118,5	
Масло сливочное порционно	1(2)	4	0,04	3,3	0,04	30,0	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>358</b>	<b>12,8</b>	<b>11,6</b>	<b>51,0</b>	<b>330,5</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Рассольник ленинградский со сметаной	8	150	1,8	1,7	12,2	64,5	
говядина духовая	17	8	1,4	0,8		12,3	
Суфле рыбное	79(2)	50	7,6	2,5	1,1	51,5	
Капуста тушеная	82	40	0,8	0,9	1,3	28,0	
Компот из свежих яблок и витамином С	90	150	0,2	0,2	21,2	85,5	
Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	13,3	61,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>428</b>	<b>13,5</b>	<b>6,4</b>	<b>49,1</b>	<b>303,6</b>	
<b>Полдник:</b>							
Клм напиток "Снежок"	103	150	4,1	3,7	16,2	118,5	
Пряники		40	2,4	1,9	30,0	146,4	
<b>ИТОГО:</b>		<b>190</b>	<b>6,5</b>	<b>5,6</b>	<b>46,2</b>	<b>264,9</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>1076</b>	<b>33,30</b>	<b>23,70</b>	<b>156,40</b>	<b>945,00</b>	

**II неделя - V день - пятница**

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)				
			Пищевые вещества, г				
			Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	Аскорбиновая кислота (Витамин "С")
<b>Завтрак:</b>							
Каша молочная рисовая жидкая	33	150	3,8	2,3	20,9	118,5	
масло сливочное в кашу	1(2)	2	0,02	1,7	0,02	15,0	
Кофейный напиток на молоке	98	180	3,9	3,0	23,0	118,5	
Сыр порционно	2(2)	8	1,8	1,6		29,0	
Хлеб пшеничный йодированный		22	1,5	0,6	11,8	60,5	
<b>ИТОГО:</b>		<b>362</b>	<b>11,0</b>	<b>9,2</b>	<b>55,7</b>	<b>341,5</b>	
<b>II завтрак:</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед:</b>							
Свекольник со сметаной	10(2)	150	1,6	2,0	5,1	50,6	
говядина духовая	17	8	1,4	0,8		12,3	
Жаркое по - домашнему	57	130	9,3	10,8	12,2	206,7	
Огурец свежий порцион.	1	40	0,1		0,1	1,0	
Кисель из протёртой ягоды с витамин С	712	150	0,0	0,0	21,2	82,5	
Хлеб ржаной		30	1,7	0,3	13,3	61,8	
<b>ИТОГО:</b>		<b>508</b>	<b>14,1</b>	<b>13,9</b>	<b>51,9</b>	<b>414,9</b>	
<b>Полдник:</b>							
Ватрушка с творогом	108	100	15,0	18,2	69,2	496,5	
чай с сахаром	96	150			12,0	48,0	
Фрукты		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
<b>ИТОГО:</b>		<b>350</b>	<b>16,5</b>	<b>18,7</b>	<b>102,2</b>	<b>640,5</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>1320</b>	<b>42,30</b>	<b>41,90</b>	<b>219,90</b>	<b>1442,90</b>	

Ст. медсестра

Подпись

Молокова Т.В

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 47 Д. ВАХРУШЕВО"**, Корякова Татьяна Александровна, Заведующая

17.08.24 17:29 (MSK)

Сертификат 358BB5479124F8804BEDC4EB3BCDDB4C