

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 3 до 7 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
I 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")
Завтрак:							
Каша молочная кукурузная жидкая	37	200	5,4	3,0	28,0	160,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	3	0,02	2,5	,00,3	22,5	
Какао с молоком	100	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
Ягода протертая порционно	0	20			11,3	45,6	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,8	16,1	82,5	
ИТОГО:		453	13,1	10,7	79,3	468,6	
II завтрак:							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
итого:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед:							
Суп картофельный с рыбными консервами		200	58,4	3,0	10,2	100,0	
Гуляш из говядины	55	50,50	14,8	16,4	2,6	218,0	
Крупа отварная		46,5	6,3	2,0	26,8	128,0	
Огурец соленый порционно		25			0,5	2,5	
Компот из смеси сухофруктов, витамин "С"	91	180	0,5	-	28,4	117,0	
Хлеб ржаной		38	2,1	0,4	16,9	78,3	
ИТОГО:		549,5	82,1	21,8	85,4	643,8	
Полдник:							
Омлет натуральный	43	100	10,0	12,0	2,0	155,0	

Чай с сахаром	96	200	-	-	16,0	64,0	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,8	16,1	82,5	
ИТОГО:		330	12,3	12,8	34,1	301,5	
ИТОГО:		1432,5	108,00	45,40	208,90	1459,90	

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")
Завтрак:							
Каша молочная манная жидкая	31	200	5,2	3,0	23,2	140,0	
масло сливочное в кашу	1(2)		0,02	2,5	0,03	22,5	
Кофейный напиток на молоке	98	200	4,8	3,8	25,6	158,0	
Сыр порционный	2(2)	10	2,5	2,0		35,3	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,8	16,1	82,5	
ИТОГО:		443	14,8	12,1	64,9	438,3	
II завтрак:							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
ИТОГО:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед:							
Суп картофельный с лушён.горохом и курицей	10	200	5,2	2,0	17,8	104,0	
Котлета из говядины	67	30	7,4	5,5	0,1	86,0	
Макароны отварные	59	70	9,2	9,2	11,6	171,0	
Свекла отварная порционно	75	130	4,7	3,6	25,6	159,9	
Кисель из протертой ягоды с витамин С		30	0,5	0,1	1,7	11,0	
Хлеб ржаной	712	180	0,0	0,0	28,2	110,0	
ИТОГО:		678	29,1	20,8	101,9	720,2	
Полдник:							
Пюре картофельное	78	150	3,3	4,7	11,7	127,5	
Чай с сахаром	96	200	-	-	16,0	64,0	
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,8,	16,1	82,5	
Солён.огурец порционно		25			0,5	2,5	
ИТОГО:		405	5,6	5,5	44,3	276,5	
ИТОГО:		1626	50,00	38,50	221,20	1481,00	

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")
Завтрак:							
Каша молочная ячневая жидкая	36	200	5,6	3,4	22,6	144,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	3,0	0,02	2,5	0,03	22,5	
Кофейный напиток с молоком	98	200,0	4,8	3,8	25,6	158,0	
Масло сливочное порционное	1(2)	6	0,1	4,9	0,1	45,0	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,8	16,1	82,5	
ИТОГО:		439	8,0	15,4	64,4	452,0	
II завтрак:							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
ИТОГО:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед:							
Суп с клёцками и курицей		200	3,6	4,0	15,4	130,0	
Голубцы ленивые с говядиной	87(2)	150	15,0	24,6	13,9	355,0	
Икра кабачковая							
Свежие огурцы и помидоры порционные	1	50	0,1		0,3	2,0	
Компот из свежих яблок, витамин "С"	90	180	0,2	0,2	25,4	102,6	
Хлеб ржаной		38	2,1	0,4	16,9	78,3	
ИТОГО:		628	21,0	29,2	71,9	667,9	
Полдник:							
Запеканка творожная	46	100	17,4	10,8	15,8	240,0	
Соус сметанный	85	30	0,6	3,3	1,7	39,3	
Чай с сахаром	96	200	-	-	16,0	64,0	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,8	16,1	82,5	
ИТОГО:		360	20,3	14,9	49,6	425,8	
ИТОГО:		1527	49,80	59,60	196,00	1591,70	

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")
Завтрак:							
Каша молочная Дружба жидкая	38	200	6,6	3,4	33,6	192,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	3	0,02	2,5	0,03	22,5	
Кофейный напиток на молоке	98	200	4,8	3,8	25,6	158,0	
Масло сливочное порционно	1(2)	6	0,1	4,9	0,1	45,0	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,8	16,1	82,5	
ИТОГО:		439	13,8	15,4	75,4	500,0	
II завтрак:							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
ИТОГО:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед:							
Свекольник со сметаной	10(2)	200	2,8	3,4	9,0	90,0	
говядина духовая		10	1,8	1,0		15,4	
Котлета рыбная (паровая)	52	70	9,7	1,5	7,0	74,9	
Картофельное пюре	78	150	3,3	4,7	11,7	127,5	
Горошек свекла консервированные							
Компот их смеси сухофруктов с витамин" С"	91	180	0,5	-	28,4	117,0	
Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	16,9	78,3	
ИТОГО:		648	20,6	11,0	73,0	505,1	
Полдник:							
К/м напиток "Снежок"	103	180	4,8	4,5	19,4	142,2	
Пряники		40	2,4	1,9	30,0	146,4	
ИТОГО:		220	7,2	6,4	49,4	288,6	
ИТОГО:							

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")
Завтрак:							
Каша молочная жидкая геркулесовая	14	200	5,6	4,0	21,4	142,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	3	0,02	2,50	0,03	22,5	
Кофейный напиток на молоке	98	200	4,8	3,8	25,6	158,0	
Сыр порционно	2(2)	10	2,5	2,0		35,3	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ИТОГО:		453	15,2	13,2	62,4	436,4	
II завтрак:							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
ИТОГО:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед:							
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	6	200	2,4	2,0	7,6	68,0	
говядина духовая	17	10	1,8	1,0		15,4	
Плов рисовый с говядиной духовой	58	150	12,0	14,8	30,6	302,5	
Свекла отварная		30	0,5	0,1	1,7	11,0	
Кисель из протёртой ягоды, витамин "С"	712	180	0,0	0,0	28,2	11,0	
Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	16,9	78,3	
ИТОГО:		608	19,7	18,3	85,0	486,2	
Полдник:							
Булка сдоба обыкновенная	104	75	6,1	3,6	36,6	220,5	
Чай с сазаром	93	200	-	-	13,8	64,0	
Фрукты		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
ИТОГО:		375	7,6	4,1	71,4	380,5	
ИТОГО:		1536	43,00	35,70	228,50	1349,10	

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")
Завтрак:							
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочное в кашу	14	200	6,2	5,4	20,0	158,0	
Масло сливочное порционнo	1(2)	3	0,02	2,5	0,03	22,5	
Какао с молоком	1(2)	6	0,10	4,9	0,10	45,0	
Хлеб пшеничный йодированный	100	200	5,4	4,4	23,6	158,0	
ИТОГО:		439	14,0	18,1	59,9	462,1	
II завтрак:							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
ИТОГО:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед:							
Суп картофельный крестьянский с крупой	62(2)	200	2,4	2,2	12,6	74,0	
говядина духовая	17	10	1,8	1,0		15,4	
Ежики мясные	64	100\100	14,0	13,2	13,5	243,0	
Икра кабачковая							
Компот из свежих плодов, витамин "С"	90	180	0,2	0,2	25,4	102,6	
Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	16,9	78,3	
ИТОГО:		618	20,9	17,0	68,4	513,3	
Полдник:							
Омлет натуральный	43	100	10,0	12,0	2,0	155,0	
Чай с сахаром	96	200	0,0	0,0	16,0	64,0	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ИТОГО:		330	12,3	12,9	33,4	297,6	
ИТОГО:		1487	47,70	48,10	171,80	1319,00	

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")
Завтрак:							
Каша молочная пшенная жидкая	32	200	6,2	3,6	25,8	160,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	3	0,02	2,5	0,03	22,5	
Сыр порционно	2(2)	10	2,5	2,0		35,3	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Кофейный напиток с молоком	98	200	4,8	3,8	25,6	158,0	
ИТОГО:		443	15,8	12,8	66,8	454,4	
II завтрак:							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
ИТОГО:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед:							
Суп картофельный с бобами	10	200	5,2	2,0	17,8	104,0	
птица филе	67	30	7,4	5,5	0,1	86,0	
Котлета из птицы	71	70.	11,0	8,8	12,5	182,0	
Макароны отварные	75	130	4,7	3,6	25,6	159,9	
Огурец солёный порционно					0,5	2,5	
Кисель из протёртой ягоды, витамин "С"	712	180	0,0	-	28,2	110,0	
Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	16,9	78,3	
ИТОГО:		648	30,8	20,3	101,6	722,7	
Полдник:							
Запеканка овощная	30	150	6,2	10,5	21,0	220,5	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
Чай с сахаром	96	200			16,0	64,0	
ИТОГО:		380	8,5	105,9	52,5	363,1	
ИТОГО:		1671	56,50	45,00	231,00	1586,20	

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")
Завтрак:							
Каша молочная манная жидкая	31	200	5,2	3,0	23,2	140,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	3	0,02	2,5	0,03	22,5	
Кофейный напиток на молоке	98	200	4,8	3,8	25,6	158,0	
Ягода протертая порционно		15		0,0	8,5	34,2	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ИТОГО:		448	12,3	10,2	72,7	433,3	
II завтрак:							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
ИТОГО:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед:							
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	7	200	2,4	2,0	7,4	58,0	
говядина духовая	17	10	1,8	1,0		15,4	
Печень тушенная в в соусе	81(2)	70	18,8	12,7	11,6	224,6	
Картофельное пюре	78	150	3,3	4,7	11,7	127,5	
Огурец свежий порционно	1	50	0,1		0,3	2,0	
Компот из свежих яблок, витамин "С"	91	180	0,5		28,4	117,0	
Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	16,9	78,3	
ИТОГО:		648	29,4	20,8	76,3	622,8	
Полдник:							
Суфле творожное	67	100	14,7	10,7	14,7	217,0	
Чай с сахаром	96	200	-	-	16,0	64,0	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ИТОГО:		330	17,0	11,6	46,1	359,6	
ИТОГО:		1526	59,1	42,7	205,2	1461,7	

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")
Завтрак:							
Каша молочная овсяная жидкая	34	200/	5,6	4,0	21,4	142,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	3	0,02	2,5	0,03	22,5	
Кофейный напиток на молоке	98	200	4,8	3,8	25,6	158,0	
Масло сливочное порционно	1(2)	6	0,1	4,9	0,10	45,0	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ИТОГО:		449	12,8	16,1	62,5	446,1	
II завтрак:							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
ИТОГО:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед:							
Рассольник ленинградский со сметаной	7	200	2,4	2,2	8,1	86,0	
говядина духовая	17	10	1,8	1,0		15,4	
Суфле рыбное	79(2)	70	10,6	3,5	1,6	72,1	
Капуста тушеная	82	50	1,0	1,3	2,3	35,0	
Свекла отварная порционно		30	0,5	0,1	1,7	11,0	
Компот из свежих яблок и лимона	95	180		-	22,0	14,4	
Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	16,9	78,3	
ИТОГО:		578	18,8	8,5	52,6	312,2	
Полдник:							
Км напиток "Снежок"	103	200	5,4	5,0	21,6	158,0	
Пряники		40	2,4	1,9	30,0	146,4	
ИТОГО:		240	7,8	6,9	51,6	304,4	

ИТОГО:		1367	39,90	31,50	176,80	1108,70	
---------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

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")
Завтрак:							
Каша молочная рисовая жидкая	33	200/	5,0	3,0	27,8	158,0	
масло сливочное в кашу	1(2)	3	0,02	2,5	0,03	22,5	
Кофейный напиток на молоке	98	200	4,8	3,8	25,6	158,0	
Сыр порционнно	2(2)	10	2,5	2,0		35,3	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,9	15,4	78,6	
ИТОГО:		443	14,6	12,2	68,8	452,4	
II завтрак:							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
ИТОГО:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	
Обед:							
Свекольник со сметаной	10(2)	200	2,8	3,4	9,0	90,0	
говядина духовая	17	10	1,8	1,0		15,4	
Жаркое по - домашнему	57	150	10,7	14,4	14,1	238,5	
Огурец свежий порционнно	1	50	0,1		0,3	2,0	
Кисель из протертой ягоды с витамин С	712	180	0,0	0,0	28,2	110,0	
Хлеб ржаной		38	2,5	0,4	16,9	78,3	
ИТОГО:		628	17,9	19,2	68,5	534,2	
Полдник:							
Ватрушка с творогом		100	20,0	24,2	92,2	662,0	
Чай с сахаром	96	200			16,0	64,0	
Фрукты		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
ИТОГО:		400	21,5	24,7	129,2	822,0	
ИТОГО:		1571	54,50	56,20	276,60	1854,60	

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 17:46 (MSK)

Сертификат 358BB5479124F8804BEDC4EB3BCDDB4C