

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ № 4

\_\_\_\_\_ Л.Б. Антоненко

**Примерное двухнедельное меню  
для детей с 8 – 10,5 часовым дневным пребыванием в ДО  
(возрастная категория – 1-3 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>								
<b>День первый</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 22 - 1997 г
	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,2	29,5	184,5	-	№ 75 – 2010 г
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
<b>Итого за завтрак</b>		347	8,47	11,2	62,1	389,8	-	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с яйцом со сметаной	200 (190/10)	3,7	4,5	12,7	118,8	9,2	№ 14 - 2017 г
	Ёжики мясные	70/25	5,7	6,3	6,4	115,4	1,4	№ 64 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
	<b>Итого за обед</b>	455	12,15	11,2	56,6	401	11,05	
<b>Полдник</b>								
	Кисель из концентрата	150	-	-	10,35	48	0,15	№ 93 – 2010 г
	Кондитерские изделия	50	3,4	4,3	25,6	160,5	-	-
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	-
<b>Итого за полдник</b>		300	3,8	4,6	46,25	255,5	5,15	-
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1102</b>	<b>24,42</b>	<b>27</b>	<b>164,95</b>	<b>1046,3</b>	<b>16,2</b>	

<b>День второй</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 22 – 1997 г.
	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным сладким	120/30	18,2	13,0	31,2	329,7	0,36	№ 66 - 2017 г № 87 – 2010 г.
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
<b>Итого за завтрак</b>		347	21,7	20	63,77	535	0,36	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	200 (178/10/12)	5,7	5,6	7,2	110,3	7,2	№ 6, № 17 – 2010 г
	Плов с мясом	150	12	14,8	30,6	303	2,7	№ 58 – 2010 г
	Икра морковная	50	0,8	3,1	2,6	49	1,6	№ 4 – 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
<b>Итого за обед</b>		585	21,25	23,9	77,9	629,1	11,95	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	-	-
	Снежок	150	4,0	3,7	16,2	118,5	1,35	№ 103 – 2010 г
<b>Итого за полдник</b>		180	5,9	4,3	38,9	222,5	1,35	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1112</b>	<b>48,85</b>	<b>48,2</b>	<b>180,57</b>	<b>1386,6</b>	<b>13,66</b>	
<b>День третий</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 22 – 1997 г
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,4	3,0	28,0	160	1,4	№ 37 -2010 г
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
<b>Итого за завтрак</b>		387	11,37	12,55	62,67	409,6	3,05	
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	200 (178/10/12)	6,1	6,9	16,8	145,5	6,1	№ 8, № 17 – 2010 г

	Котлеты рыбные	70	8,96	3,29	11,13	109,2	0,28	№ 51 – 2010 г
	Картофельное пюре	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1	№ 78 - 2010 г
	Напиток яблочный с витамином «С»	150	0,15	0,15	19,8	81	1,95	№ 94 – 2010 г.
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
<b>Итого за обед</b>		<b>755</b>	<b>19,71</b>	<b>13,84</b>	<b>69,33</b>	<b>490</b>	<b>11,43</b>	
<b>Полдник</b>	Сыр порционный	7	1,8	1,8	-	23,8	0,07	№ 23 – 1997 г.
	Омлет натуральный	80	8	9,6	1,6	124	0,16	№ 43 – 2010 г
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>267</b>	<b>12,1</b>	<b>12,3</b>	<b>29</b>	<b>274,4</b>	<b>0,23</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1409</b>	<b>43,18</b>	<b>38,69</b>	<b>161</b>	<b>1174</b>	<b>14,71</b>	
<b>День четвёртый</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 22 - 1997 г
	Каша геркулесовая молочная	200	5,6	4,0	21,4	144	1,4	№ 34 – 2010 г
	Какао с молоком	150	4,0	3,3	17,7	118,5	1,5	№ 100 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>11,97</b>	<b>14</b>	<b>54,57</b>	<b>393,6</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	200 (184/16)	5,4	2,0	11,8	100	8,9	№ 9, № 18 - 2010 г
	Печень по - строгановски	70	18,3	14,8	9,5	246,4	11,2	№ 56 – 2010 г
	Макаронны отварные	100	3,6	2,8	19,7	123	-	№ 75 -2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	23,7	97,5	0,46	-	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>30,05</b>	<b>43,7</b>	<b>152,3</b>	<b>539,16</b>	<b>20,1</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	24	15,7	31,6	377,6	0,7	№ 46 – 2010 г.
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>76,3</b>	<b>16,6</b>	<b>59</b>	<b>504,2</b>	<b>0,7</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1272</b>	<b>68,32</b>	<b>74,3</b>	<b>265,87</b>	<b>1436,96</b>	<b>23,7</b>	

<b>День пятый</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 22 – 1997 г
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	3,0	22,6	138	1,4	№ 35 – 2010 г
	Чай с сахаром, с молоком	150	2,25	1,95	15,8	91,5	1,1	№ 97 – 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-	-
<b>Итого за завтрак</b>		397	10,72	11,95	58,97	386,8	2,5	
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курой	200 (183/17)	9,7	7,3	12,4	154,8	1,1	№ 13, № 19 – 2010 г
	Бефстроганов из курицы	50/50	13,4	23,8	4,4	244	2,15	№ 68 – 2010 г
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	4,0	25,3	162	-	№ 74 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
<b>Итого за обед</b>		585	31,55	35,5	79,6	727,6	3,7	
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	80	6,5	3,8	39,0	235	-	№ 104 – 2010 г.
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 - 2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
<b>Итого за полдник</b>		330	6,9	4,2	59,6	324	8,8	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1312</b>	<b>49,17</b>	<b>51,65</b>	<b>198,17</b>	<b>143,4</b>	<b>15</b>	
<b>Итого среднее за первую неделю:</b>								
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>								
<b>День первый</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 22 – 1997 г
	Каша пшеничная молочная	200	6,2	3,6	25,8	16,0	1,4	№ 32 – 2010 г
	Кофейный напиток с молоком	150	-	-	12	48	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
<b>Итого за завтрак</b>		397	9,27	10,6	58,37	221,3	1,4	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200 (188/12)	8,2	4,3	16,8	131,4	4,6	№ 10, № 17 - 2010 г

	Жаркое по - домашнему	150	10,6	14,4	14,1	238,5	7,9	№ 57 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
<b>Итого за обед</b>		<b>535</b>	<b>21,55</b>	<b>19,1</b>	<b>67,8</b>	<b>536,7</b>	<b>12,95</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка	50	3,4	4,3	25,6	160,5	-	-
	Кисель из концентрата	150	-	-	10,35	48	0,15	№ 93 – 2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>3,8</b>	<b>4,6</b>	<b>46,25</b>	<b>255,5</b>	<b>5,15</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1232</b>	<b>34,62</b>	<b>34,3</b>	<b>172,42</b>	<b>1013,5</b>	<b>19,5</b>	
<b>День второй</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 22 – 1997 г
	Вареники ленивые с маслом, с сахаром	150	21	13,2	24,7	310,5	0,3	№ 44 – 2010 г
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>337</b>	<b>23,37</b>	<b>19,9</b>	<b>52,17</b>	<b>489,6</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной, с мясом	200 (178/10/12)	6,1	6,8	8,4	129,9	1,2	№ 10 – 2017 г
	Котлеты из курицы рубленые	70	11,55	13,58	14,63	227,5	1,12	№ 71 – 2010 г
	Вермишель отваренная	120	4,3	3,3	23,6	147,6	-	№ 75 – 2010 г.
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
<b>Итого за обед</b>		<b>375</b>	<b>24,7</b>	<b>24,08</b>	<b>84,13</b>	<b>670,9</b>	<b>2,77</b>	
<b>Полдник</b>	Сыр порционный	10	2,6	2,6	-	34	0,1	№ 23 – 1997 г.
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>8,5</b>	<b>6,35</b>	<b>34,6</b>	<b>231,1</b>	<b>1,75</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>902</b>	<b>56,57</b>	<b>50,33</b>	<b>170,9</b>	<b>1391,6</b>	<b>4,82</b>	
<b>День третий</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 22 – 1997 г

	порционное							
	Каша манная молочная	200	5,2	3,0	23,2	140	1,4	№ 31 – 2010 г
	Какао с молоком	150	4,0	3,3	17,7	118,5	1,5	№ 100 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>11,57</b>	<b>13</b>	<b>63,27</b>	<b>389,6</b>	<b>2,9</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, курицей	200 (173/10/17)	9,6	9,6	6,9	150,6	15,2	№ 7, № 9 – 2010 г.
	Рыба запеченная в сметанном соусе	150 (50/50/50)	12,48	11,9	13,39	221	4,7	№ 50 - 2010 г
	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,15	51,5	4,55	№ 7 – 2017 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	-	23,7	97,5	0,45	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
<b>Итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>25,18</b>	<b>26,95</b>	<b>58,94</b>	<b>589,9</b>	<b>24,9</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	80	8,0	9,6	1,6	124	0,16	№ 43 – 2010 г.
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	-	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,3</b>	<b>10,5</b>	<b>29</b>	<b>249,8</b>	<b>0,16</b>	
<b>Итого за третий день</b>		<b>1282</b>	<b>47,05</b>	<b>50,45</b>	<b>151,21</b>	<b>1229,3</b>	<b>27,96</b>	
<b>День четвёртый</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 22 – 1997 г
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	3,0	27,8	158	1,4	№ 33 – 2010 г
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-	-
<b>Итого за завтрак</b>		<b>397</b>	<b>8,1</b>	<b>10</b>	<b>60,4</b>	<b>363,3</b>	<b>1,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбой	200 (184/16)	5,4	2,0	11,8	100	8,9	№ 9, № 18 – 2010 г.
	Котлета мясная	70	9,2	9,1	11,6	170,8	0,7	№ 59 – 2010 г
	Рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144	12,6	№ 83 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,45	23,7	97,5	0,45	-	№ 91 – 2010 г

	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	-
<b>Итого за обед</b>		675	20,65	42,4	149,4	484,55	22,2	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4,5	3,9	7,5	85,5	2,1	№ 102 – 2010 г.
	Кондитерские изделия	50	3,1	1,0	37,8	173	-	
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	8,8	
<b>Итого за полдник</b>		300	8	5,3	53,3	299,5	10,9	
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1372</b>	<b>36,75</b>	<b>57,7</b>	<b>263,1</b>	<b>1147,35</b>	<b>34,5</b>	
<b>День пятый</b>								
<b>Завтрак</b>	Масло сливочное порционное	7	0,07	5,8	0,07	52,5	-	№ 22 – 1997 г
	Вермишель молочная	200	6,2	5,4	20,0	158	1,0	№ 14 – 2010 г
	Кофейный напиток	150	3,6	2,85	19,2	118,5	1,65	№ 98 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
<b>Итого за завтрак</b>		397	12,87	15,25	59,77	433,8	2,65	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с зеленым горошком, со сметаной, с мясом	200 (178/10/12)	5,7	4,3	10,0	99,6	5,8	№ 17, № 11 – 2010 г
	Голубцы любительские	150/50	15	24,6	14,2	355,5	18,3	№ 87 – 2017 г
	Кисель из концентрата с витамином «С»	150	-	-	10,3	48	0,15	№ 93 – 2010 г
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	13,8	69,3	-	
<b>Итого за обед</b>		535	23	29,3	48,3	572,4	24,25	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	80	10,2	6,5	37,1	252	0,3	№ 108 – 2010 г.
	Чай с сахаром	150	-	-	12	48	-	№ 96 – 2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
<b>Итого за полдник</b>		330	10,6	6,9	57,7	341	9,1	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1262</b>	<b>46,47</b>	<b>51,45</b>	<b>165,77</b>	<b>1347,2</b>	<b>36</b>	
<b>Итого среднее за вторую неделю:</b>								
<b>Итого среднее за две недели:</b>								

**Приложение:**

1. Примерное двухнедельное меню составлено с учётом рекомендуемых санитарными правилами норм питания и времени пребывания детей в дошкольных организациях (СанПиН 2.4.1.3049-13, приложение № 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).
2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется самостоятельно дошкольной организацией (ДО) с учётом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

3.Расчёт пищевой и энергетической ценности, витамина «С» произведён по каждому приёму пищи, что даёт возможность составить примерное меню в зависимости от кратности питания детей в детском саду.

4.В меню использованы рецептуры действующих технологических нормативов издания 1994-1996гг, 1997г, 2004 г, 2010г.

4. Следует обратить внимание:

\* масло сливочное включено в объём каши 200 г. (каша – 195 г, масло сливочное – 5г.),

\* отварное мясо и рыба, фрикадельки мясные, сметана, в т. ч. включены в объём первого блюда (первое блюдо- 235г, наполнитель – 15 г),

\* горошек зелёный консервированный использовать в питании только после термической обработки,

\*овощи консервированные использовать в питании детей только без содержания уксуса,

\* овощи урожая прошлого года (капусту, лук репчатый, корнеплоды и др.) в период после 01.03 допускается использовать только после термической обработки,

\* лук репчатый в свежем виде использовать только после бланширования,

\*не использовать в питании детей продукты, приведённые в таблице приложения № 9, СанПиН 2.4.1.3049-13

3. Меню разработано специалистами технологической пищевой лаборатории. Адрес: г. Ярославль, ул. Советская, д. 77, телефон 74-53-08

Согласовано

Заместитель директора департамента образования \_\_\_\_\_С.В.Астафьева

Начальник отдела развития общего и дополнительного образования \_\_\_\_\_Н.Н.Лобанова

исп. Яланузян И.Ю.

т. 74-53-08

Расчет выборки сырья за две недели

День	объем	Б	Ж	У	ккал	«С»
1-ый	1830 мл	48,2	59,3	300,9	1797	33,2
2-ой	1860 мл	56,1	61,2	247,6	1787	77,2
3-ий	1835 мл	47,7	49,1	239,1	1561	58,1
4-ый	1785 мл	45,6	42,2	225,9	1489	48,5



5-ый	<b>1705 мл</b>	<b>76,2</b>	<b>78,9</b>	<b>227,4</b>	<b>1979</b>	<b>41,3</b>
Среднее за неделю	<i>1803 мл</i>	<i>54,8</i>	<i>58,1</i>	<i>248,2</i>	<i>1722</i>	<i>51,7</i>
6-ой	<b>1895 мл</b>	<b>69,4</b>	<b>81,9</b>	<b>294,7</b>	<b>1925</b>	<b>47,4</b>
7-ой	<b>1805 мл</b>	<b>41,5</b>	<b>52,6</b>	<b>236,4</b>	<b>1613</b>	<b>47,1</b>
8-ой	<b>1925 мл</b>	<b>39,6</b>	<b>40,5</b>	<b>271,7</b>	<b>1503</b>	<b>27,3</b>
9-ый	<b>1755 мл</b>	<b>69,1</b>	<b>63,7</b>	<b>253,0</b>	<b>1775</b>	<b>31,4</b>
10-ый	<b>1830 мл</b>	<b>39,3</b>	<b>45,7</b>	<b>265,8</b>	<b>1668</b>	<b>69,2</b>
Среднее за неделю	<i>1842 мл</i>	<i>51,8</i>	<i>56,9</i>	<i>264,3</i>	<i>1697</i>	<i>44,5</i>
Среднее за 2-е недели	<b>1822 мл</b>	<b>53,3</b>	<b>57,5</b>	<b>256,3</b>	<b>1710</b>	<b>48,1</b>
Норма 95% Б:Ж:У=1:1,1:4,8		<b>51,3</b> <b>1</b>	<b>57,0</b> <b>1,1</b>	<b>248,0</b> <b>4,8</b>	<b>1710</b>	<b>48,1</b>
		<b>- 2,0</b>	<b>- 0,5</b>	<b>- 8,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
100% Б:Ж:У =1:1,1:4,8		<b>54,0</b> <b>1</b>	<b>60,0</b> <b>1,1</b>	<b>261,0</b> <b>4,8</b>	<b>1800</b>	<b>50,0</b>

Приложение № 13 к СанПиН 2.4.1.3049-13

Возраст детей	завтрак	обед	полдник	ужин
от 1 года до 3 –х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
Минимальный объём дневного рациона	1400 мл			
Максимальный объём дневного рациона	1750 мл			
от 3-х до 7 лет	400-550	600-800	250-350	450-600

Минимальный объём дневного рациона	1700 мл
Максимальный объём дневного рациона	2300 мл

21.08.2014 г.