

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ № 4

_____ Л.Б. Антоненко

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 8 – 10,5 часовым дневным пребыванием в ДО
(возрастная категория – 3-7 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 - 2017 г
	Макаронны отварные с маслом	150	5,4	4,2	29,5	184,5	-	№ 75 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		380	8,5	13,7	64,5	422,3	-	
Обед	Суп картофельный с яйцом со сметаной	250 (240/10)	4,6	5,3	16,0	145,8	11,6	№ 14 - 2017 г
	Ёжики мясные	70/25	5,7	6,3	6,4	115,4	1,4	№ 64 - 2010 г
	Капуста тушеная	180	3,6	4,9	9,9	126,0	38,0	№ 82 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		745	17	17	76,5	583,4	51,5	
Полдник								
	Кисель из концентрата	180	-	-	12,4	58,0	0,2	№ 93 – 2010 г
	Кондитерские изделия	70	4,8	6,0	35,8	224,7	-	-
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	-
Итого за полдник		350	5,2	6,3	58,5	329,7	5,2	-
Итого за первый день:		1475	30,7	37	199,5	1335,4	56,7	

День второй								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 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	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		380	21,3	22,5	66,2	633,7	0,36	
Обед	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом	250 (225/10/15)	7,1	6,7	9,0	134,7	9,1	№ 6, № 17 – 2010 г
	Плов с мясом	180	14,4	17,8	36,7	363,6	3,2	№ 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»	180	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		700	25,2	28,1	92,5	743,5	14,4	
Полдник	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	104	-	-
	Снежок	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,6	№ 103 – 2010 г
Итого за полдник		210	6,8	5,1	42,1	246,2	1,6	
Итого за второй день:		1290	53,3	55,7	200,8	1623	16,36	
День третий								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,4	3,0	28,0	160	1,4	№ 37 -2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	12,8	15,9	71,6	481,8	3,4	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250 (225/10/15)	7,6	8,6	21	181,9	7,6	№ 8, № 17 – 2010 г

	Котлеты рыбные	70	8,96	3,29	11,13	109,2	0,28	№ 51 – 2010 г
	Картофельное пюре	150	3,3	4,7	11,7	127,5	4,7	№ 78 - 2010 г
	Напиток яблочный с витамином «С»	180	0,18	0,18	23,8	97,2	2,3	№ 94 – 2010 г.
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		690	22,64	17,27	83,43	678,43	14,88	
Полдник	Сыр порционный	10	2,6	2,6	-	34	0,1	№ 23 – 1997 г.
	Омлет натуральный	80	8	9,6	1,6	124	0,16	№ 43 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96-2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за полдник		310	13,6	13,4	36,5	320,8	0,26	
Итого за третий день:		1430	49,04	46,57	191,53	1481	18,54	
День четвёртый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 - 2017 г
	Каша геркулесовая молочная	200	5,6	4,0	21,4	144	1,4	№ 34 – 2010 г
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	1,8	№ 100 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	13,6	17,5	63,2	529	3,2	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250 (230/20)	6,7	2,5	14,8	125	11,1	№ 9, № 18 - 2010 г
	Печень по - строгановски	70	18,3	14,8	9,5	246,4	11,2	№ 56 – 2010 г
	Макаронны отварные	150	5,4	4,2	29,5	184,5	-	№ 75 -2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		690	33,5	22,0	98	752,1	22,8	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	24	15,7	31,6	377,6	0,7	№ 46 – 2010 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	57,6	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за полдник		370	27	16,9	66,5	606,5	0,7	
Итого за четвёртый день:		1490	74,1	56,4	227,7	1887,6	26,7	

День пятый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,4	3,0	22,6	138	1,4	№ 35 – 2010 г
	Чай с сахаром, с молоком	180	2,7	2,3	18,9	109,8	1,3	№ 97 – 2010 г.
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	11,2	14,8	62,1	489,7	2,7	
Обед	Суп вермишелевый с курой	250 (230/20)	12,1	9,1	15,5	193,5	1,4	№ 13, № 19 – 2010 г
	Бефстроганов из курицы	50/50	13,4	23,8	4,4	244	2,15	№ 68 – 2010 г
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,8	30,2	194,4	-	№ 74 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		690	35,4	38,2	132,5	828,1	4,05	
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	6,5	3,8	39,0	235	-	№ 104 – 2010 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 - 2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
Итого за полдник		360	6,9	4,2	62	334	8,8	
Итого за пятый день:		1480	53,5	57,2	256,6	1651,8	15,55	
Итого среднее за первую неделю:								
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г
	Каша пшеничная молочная	200	6,2	3,6	25,8	16,0	1,4	№ 32 – 2010 г
	Кофейный напиток с молоком	180	4,3	3,4	23,0	142,2	2,0	№ 98 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	13,6	16,5	69,4	338	3,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250 (235/15)	10,2	5,3	21,0	157,9	5,7	№ 10, № 17 - 2010 г

	Жаркое по - домашнему	180	12,8	17,3	16,9	286,2	9,5	№ 57 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		650	26,1	23,1	82,1	640,3	15,7	
Полдник	Плюшка	70	4,8	6,0	35,8	224,7	-	-
	Кисель из концентрата	180	-	-	12,4	58,0	0,2	№ 93 – 2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	-
Итого за полдник		350	5,2	6,3	58,5	329,7	5,2	
Итого за первый день:		1430	44,9	45,9	210	1308	24,3	
День второй								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г
	Вареники ленивые с маслом, с сахаром	150	21	13,2	24,7	310,5	0,3	№ 44 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		380	24,1	22,7	59,7	548,3	0,3	
Обед	Свекольник со сметаной, с мясом	250 (225/10/15)	7,9	8,7	11,7	170,7	1,6	№ 10 – 2017 г
	Котлеты из курицы рубленые	70	11,55	13,58	14,63	227,5	1,12	№ 71 – 2010 г
	Вермишель отваренная	150	5,4	4,2	29,5	184,5	-	№ 75 – 2010 г.
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		690	27,95	26,98	100,03	778,9	3,22	
Полдник	Сыр порционный	15	3,5	4,4	-	54,6	0,1	№ 23 – 1997 г.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142,2	2,0	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за полдник		235	10,8	9	43,5	301,6	2,1	
Итого за второй день:		1305	62,85	58,68	203,23	1628,8	5,62	
День третий								
Завтрак	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г

	порционное							
	Каша манная молочная	200	5,2	3,0	23,2	140	1,4	№ 31 – 2010 г
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	1,8	№ 100 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	13,2	16,5	65	461,8	3,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, курицей	250 (220/10/20)	11,4	10,1	8,6	179,2	19,5	№ 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»	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		690	26,76	27,55	75,63	612,1	24,98	
Полдник	Омлет натуральный	80	8	9,6	1,6	124	0,16	№ 43 – 2010 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за полдник		300	11,0	10,8	36,5	323,3	0,16	
Итого за третий день		1420	50,96	54,85	177,13	1397,2	28,34	
День четвёртый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,0	3,0	27,8	158	1,4	№ 33 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	8,1	12,5	67,8	395,8	1,4	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	11,7	3,3	16,2	157,7	12,2	№ 9, № 18 – 2010 г.
	Котлета мясная	70	9,2	9,1	11,6	170,8	0,7	№ 59 – 2010 г
	Рагу овощное	180	3,9	8,6	17,6	172,8	15,0	№ 83 - 2010 г
	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	180	0,3	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г

	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	-
Итого за обед		720	27,7	21,5	89,6	537,5	28,4	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г.
	Кондитерские изделия	80	5,0	1,6	60,5	277	-	
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	8,8	
Итого за полдник		360	10,8	6,7	77,5	421	11,3	
Итого за четвёртый день:		1510	46,6	40,7	234,9	1354,3	41,1	
День пятый								
Завтрак	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 1 – 2017 г
	Вермишель молочная	200	6,2	5,4	20,0	158	1,0	№ 14 – 2010 г
	Кофейный напиток	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,5	104,8	-	-
Итого за завтрак		430	13,6	18,3	63,6	479,8	3,0	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком, со сметаной, с мясом	250 (225/10/15)	7,1	5,4	12,5	124,5	7,3	№ 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»	180	-	-	12,4	58	0,2	№ 93 – 2010 г
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	79,2	-	
Итого за обед		670	24,7	30,5	54,9	617,2	25,8	
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	10,2	6,5	37,1	252	0,3	№ 108 – 2010 г.
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
Итого за полдник		360	10,6	6,9	60,1	351	9,1	
Итого за пятый день:		1460	48,9	55,7	178,6	1448	37,9	
Итого среднее за вторую неделю:								
Итого среднее за две недели:								

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	1705 мл	76,2	78,9	227,4	1979	41,3
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	1895 мл	69,4	81,9	294,7	1925	47,4
7-ой	1805 мл	41,5	52,6	236,4	1613	47,1
8-ой	1925 мл	39,6	40,5	271,7	1503	27,3
9-ый	1755 мл	69,1	63,7	253,0	1775	31,4
10-ый	1830 мл	39,3	45,7	265,8	1668	69,2
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	1822 мл	53,3	57,5	256,3	1710	48,1
Норма 95% Б:Ж:У=1:1,1:4,8		51,3 1	57,0 1,1	248,0 4,8	1710	48,1
		- 2,0	- 0,5	- 8,3	0	0
100% Б:Ж:У =1:1,1:4,8		54,0 1	60,0 1,1	261,0 4,8	1800	50,0

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.