

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента образования
Ярославской области

И.В.Лобода

« _____ » _____ 2014 год.

УТВЕРЖДАЮ



Заведующая МДОУ Дуниловский д/с
Декина Т.В.

« 22 » августа 2016 год

**Примерное двухнедельное меню
для детей с 10,5 часовым дневным пребыванием в МДОУ Дуниловский детский сад
(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 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22- 1997 г
	Запеканка овощная	200	8,2	14,0	28,0	294	17,8	№ 30 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58		№ 96-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	Сб. рец. 1994 г
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6	Сб. рец. 1994 г
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом	250 (225/10/15)	7,1	6,4	15,8	143	10,6	№ 8-2010 г.
	Гуляш из говядины	50/50	14,6	16,1	2,6	218	0,7	№55- 2010 г
	Греча отварная	120	6,8	4,8	30,2	148	-	№ 74-2010 г
	Овощи порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб.рец. 1994 г
	Кисель из концентрата витамином «С»	180	-	-	12,4	58	0,2	№ 93-2010 г

	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Полдник								
	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г
Итого за первый день:		1540	50,9	55,9	188,8	1482	38,4	
День второй								
Завтрак 1								
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34	0,1	№ 23- 1997 г
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким или сгущённым молоком с сахаром	120/30	21,5	14,5	22,8	319	1,8	№ 46 – 2010 г
	Какао с молоком	180	4,9	4,0	21,2	142	1,8	№ 100 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2								
	Фрукты	100	0,4	0,4	8,0	41	8,8	
Обед								
	Суп из овощей со сметаной, курицей	250 (220/10/20)	6,9	6,6	11,4	128	9,7	№ 12,19 – 2010 г
	Биточки рубленые из курицы	80	12,6	10,1	14,2	208	0,6	№ 71 – 2010 г
	Рис отварной	100	2,4	2,9	19,4	130	-	№ 73 – 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	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Полдник								
	Кондитерское изделие	30	-	0	23,8	81	0	

	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102-2010г
Итого за второй день:		1390	63,5	49,7	195,4	1522	27,4	
День третий								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 – 1997 г
	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200* (195/5)	6,4	7,4	32,9	224	1,4	№ 38 – 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
Обед	Борщ с капустой свежей со сметаной	250 (240/10)	3,2	3,9	9,5	97	9,6	№ 6, 17 – 2010 г
	Филе рыбы в яйце	80	11,4	13,1	4,0	186	0,4	ТТК
	Картофельное пюре	150	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№78-2010
	Напиток фруктовый с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97	2,3	№94-2010
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,8	39,0	235	0	№ 104-2010г
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102-2010 г
Итого за третий день:		1570	47,3	50,4	205,8	1539	26,4	
День четвёртый								
Завтрак 1								
	Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	34	0,1	№23-1997 г
	Каша молочная жидкая	200*	5,5	5,9	21,0	159	1,4	№34-2010 г

	из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным							
	Чай с сахаром и молоком	180	2,7	2,3	18,9	110	1,3	№97-2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
Обед	Суп картофельный с рыбой отварной	250 (230/20)	6,7	2,5	14,8	125	11,1	№ 9,18-2010 г
	Оладьи из печени с морковью	80	13,8	11,9	9,2	203	6,3	№-62 2010 г
	Овощи припущенные	150	1,9	3,6	9,1	79	5,2	№ 81-2010 г
	Компот из чернослива с витамином «С»	180	0,5	0,2	26,3	110	0,7	№702-1997 г.
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Полдник							
	Булочка «Розовая»	80	6,7	2,2	37,0	210	0,1	№ 106-2010 г
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 -2010 г
Итого за четвёртый день		1490	51,8	37,1	185,4	1332	37,5	
День пятый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22 – 1997 г
	Омлет натуральный	100	10,0	12,0	2,0	155	0,2	№43- 2010 г
	Горошек зелёный консервированный	30	1,0	0,1	1,9	12	3,0	
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96- 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
Обед		25	4,2	2,1	0	36	0	№ 14 – 1997 г

	порционная							
	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	250* (235/15)	6,8	5,1	15,8	130	0,9	№ 13,20 – 2010 г
	Сосиски отварные	70	7,7	14,3	0,7	153	0	№ 54 – 2010 г
	Сложный гарнир Картофель отварной с капустой тушеной	100/50	2,9	4,2	13,5	129	22,5	№77,82-2010г.
	Напиток из шиповника	180	0,4	0,2	25,9	117	90	№773-1997г.
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
Полдник								
	Оладьи с молоком сгущенным с сахаром	100/30	10,3	9,4	56,8	342	1,0	№681,682-1994г
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 -2010 г
Итого за пятый день		1545	53,9	61,2	183,1	1516	123,7	
Итого среднее за первую неделю		1507	53,6	50,9	192,7	1478	50,1	
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ								
День первый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г
	Пудинг рисовый с джемом	170/30	7,1	4,2	64,0	321	1,5	№ 319 - 2004 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Напиток фруктовый	180	-	-	17,5	68	18,0	ТТК
Обед								
	Суп крестьянский с крупой, со сметаной мясом.	250 (225/10/15)	7,3	8,0	14,2	144	9,1	№ 174 – 1997 г

	Котлета рыбная	80	10,2	5,4	12,7	143	0,3	№ 51-2010
	Рагу овощное	180	7,6	8,5	24,1	218	17,3	№ 83-2010
	Напиток фруктовый с витамином «С»	180	0,2	0,2	23,8	97	2,3	№94-2010
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Полдник								
	Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138	0	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г
Итого за первый день		1560	46,0	40,9	241,5	1523	51,0	
День второй								
Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г
	Сырники из творога	120	20,4	12,9	24,1	300	0,4	№ 45 – 2010 г
	Сгущёнка	30	-	-	4,7	22	0,4	
	Какао с молоком	180	4,9	3,9	21,2	142	1,8	№ 100 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
Обед								
	Суп картофельный с рисом, с мясными фрикадельками	250 (235/15)	6,0	4,7	19,1	133	7,9	№114-1994г.
	Котлета «Мозаика»	80	9,7	16,8	11,7	244	5,0	ТТК
	Вермишель отварная	150	5,4	4,2	29,6	185	-	№ 75 – 2010 г
	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г
	Кисель фруктовый с витамином «С»	180	0,2	-	22,5	106	1,3	№ 92- 2010 г
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Полдник	Кондитерское изделие	30	-	0	23,8	81	0	
	Молоко кипячёное	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г

	(кисломолочные напитки, йогурт)							
Итого за второй день:		1425	62,2	52,3	209,7	1583	31,2	
День третий								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№ 22 1997 г
	Вермишель отварная в молоке	200	6,6	2,8	28,8	172	1,2	№ 14 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
Обед								
	Свекольник подомашнему со сметаной, мясом	250 (225/10/15)	7,1	8,0	9,7	155	8,0	ГТК, № 17 – 2010 г
	Тефтели из птицы с соусом	80 (50/30)	6,9	8,4	10,0	153	1,1	№72-2010
	Греча отварная	150	8,5	6,0	37,8	243	-	№74-2010
	Овощи свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г
	Компот из кураги с витамином «С»	180	0,9	-	27,0	113	0,7	№702-1997г
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	10,0	52	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Полдник	Кондитерское изделие	30	1,9	0,6	22,7	104	0	
	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г
Итого за третий день:		1550	44,2	39,8	213,1	1433	20,1	
День четвёртый								
Завтрак 1	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г

	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200* (195/5)	4,9	6,5	27,2	187	1,4	№ 33 – 2010 г
	Чай с сахаром	180	-	-	14,4	58	-	№ 96 – 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	250 (225/15/10)	7,1	6,6	8,8	123	19,4	№ 7,17 – 2010 г
	«Ёжики» мясные	150/50	19,7	16,4	14,8	299	1,6	№64-2010
	Овощи свежие порционные	20	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г
	Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	0,2	0,2	25,4	103	0,7	№90-2010 г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Полдник	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г
	Булочка «Творожная»	80	10,3	5,0	35,4	244	0,1	№ 105 – 2010 г
Итого за четвёртый день		1505	59,2	44,7	185,7	1419	37,6	
День пятый								
Завтрак 1								
	Макаронник	200	10,8	7,4	53,8	334	1,0	№41-2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,4	3,4	23,0	142	2,0	№ 98- 2010 г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной)	180	0,9	0,2	18,2	83	3,6	

Обед								
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250 (235/15)	10,2	5,2	21,0	164	5,7	№ 10, 17 – 2010 г
	Жаркое домашнему	150/50	15,5	18,0	17,9	306	10,0	№57-2010 г
	Овощи свежие порционные	20	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб. рец. 1994 г
	Компот из изюма с витамином «С»	180	0,2	-	13,9	58	0,2	№ 93 – 2010 г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	0	
Полдник	Молоко кипячёное (кисломолочные напитки, йогурт)	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№ 102 – 2010 г
	Кондитерское изделие	40	2,5	0,8	30,2	138	0	
Итого за пятый день		1530	57,2	40,7	229,1	1537	28,0	
Итого среднее за вторую неделю		1514	53,8	43,7	215,8	1499	33,6	
Итого среднее за две недели		1510	53,7	47,3	204,3	1489	41,8	

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.
5. Следует обратить внимание:

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

* овощи консервированные использовать в питании детей без содержания уксуса,

* овощи урожая прошлого года (капиту, 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

6. Меню разработано специалистами технологической пищевой лаборатории. Адрес: г. Ярославль, ул. Советская 77, кабинет 2
Телефон 74-53-08

Согласовано:

Заместитель директора департамента образования _____ С.В.Астафьева

Начальник отдела развития общего и дополнительного образования _____ Н.Н.Лобанова

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			