

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 19 д. Колоново"

Утверждаю:
Заведующий МДОУ "Детский сад № 19 д. Колоново"
 В.В. Сергунина

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в МДОУ "Детский сад № 19 д. Колоново" от 3 до 7 лет
"Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации)" 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

СЕЗОН - весенне - летний период

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
Завтрак:					
1. Каша молочная манная жидкая с маслом	31	200/5	5.2	3.0	23.2
2. Какао с молоком сгущенным	100	200	3.8	4.0	24.6
3. Печенье		30	2.3	2.9	22.3
ИТОГО:		430/5	11.3	9.9	70.1
II завтрак:					
1. Сок яблочно - виноградный		150	0.5	-	18.5
Обед:					
Борщ с мясом и свежей капустой	6	200	1.2	1.0	3.8
Гуляш говяжий	55	40	11.7	13.1	2.1
Макаронные изделия отварные	75	120	4.3	3.4	23.6
Икра морковная	6	50	0.7	3.2	2.8
3. Напиток яблочный	94	200	0.2	0.2	26.4
4. Хлеб ржаной		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		670	22.1	21.6	78.7
Полдник:					
1. Омлет натуральный	43	120	12.0	14.4	2.4
2. Чай	96	200	-	-	16.0
3. Хлеб пшеничный		60	6.0	0.6	29.0
4. Груша		100	0.4	0.4	9.8

ИТОГО:		480	18.8	15.4	57.2
ИТОГО:		1730/5	73.51	66.96	299.40

I неделя -II день - вторник

СЕЗОН - весенне - летний период

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
Завтрак:					
1. Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	37	200/5	5.4	3.0	28.0
2. Кофейный напиток на молоке сгущеном	98	200	4.8	3.8	25.6
3.Сыр порционный, хлеб пшеничный		15/50	3.9	3.9	21.1
ИТОГО:		416	14.1	10.7	74.7
II завтрак:					
1. Сок абрикосовый		150	0.8	-	19.1
ИТОГО:		150	0.8	-	19.1
Обед:					
1. Суп картофельный с горохом лущеным с мясом	10	200	5.2	2.0	17.8
2.Котлета говяжья на пару	59	60	7.9	7.9	10.0
Пюре картофельное	78	90	2.0	2.8	7.0
Овощи припущенные в молочном соусе	23	50	1.0	2.2	3.6
3. Компот из смеси сухофруктов, витамин "С"	91	200	0.6	-	31.6
4. Хлеб ржаной		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		660	20.7	15.6	90.0
Полдник:					
1. Вареники ленивые с творогом со сметанным соусом	44	150/30	20.1	13.2	24.8
2. Чай с сахаром	96	200	-	-	16.0
3. Хлеб пшеничный		60	6.0	0.6	29.0
4.Яблоко		100	0.4	0.4	9.8
ИТОГО:		510/3	26.5	14.2	79.6
ИТОГО:		1736/3	62.10	40.50	263.40

I неделя -III день - среда

СЕЗОН - весенне - летний период

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
Завтрак:					
1. Каша молочная из хлопье овсяных "Геркулес" жидкая с маслом	34	200/5	5.6	4.1	21.4
2. Кофейный напиток на молоке сгущенном	98	200	1.8	1.8	23.6
3. Масло сливочное порционное		10	0.1	8.3	0.1
4.Хлеб пшеничный		60	6.0	0.6	29.0
ИТОГО:		470/5	11.7	14.8	74.1
II завтрак:					
1. Сок яблочно - виноградный		150	0.5	-	18.5
ИТОГО:		150	0.5		18.5
Обед:					
1. Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	7	200	1.2	1.0	3.7
2. Печень по строганавски	56	147	26.3	5.4	7.8
Рис отварной	73	35	2.5	0.4	25.9
4. Свежие огурцы, помидоры	1	30	0.6	1.5	3.3
5. Компот из сухофруктов	91	9.8	0.3	-	5.8
6.Хлеб ржаной		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		481.8	34.9	9.0	66.5
Полдник:					
1. Ватрушка с творогом	108	100	12.1	7.7	38.5
2. Чай с сахаром	96	200	-	-	16.0
4. Банан		100	0.4	0.4	9.8
ИТОГО:		400	12.5	8.1	64.3
ИТОГО:		1502/3	59.60	31.90	223.40

I неделя -IV день - четверг

СЕЗОН - весенне - летний период

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У

Завтрак:					
1. Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	74	200/5	11.4	8.0	50.4
2. Кофейный напиток на молоке	98	200	4.8	3.8	25.6
3. Сыр порционный		12	3.9	3.9	0.0
4. Хлеб пшеничный		60	11.2	12.3	70.8
ИТОГО:		472/5	31.3	28.0	146.8
II завтрак:					
1. Сок яблочно - виноградный		150	0.5	-	18.5
ИТОГО:		150	0.5	-	18.5
Обед:					
1. Суп с макаронными изделиями с мясом, говяжьим	13	200	8.6	6.3	13.5
2. Котлета рыбная на пару	51	100	12.8	4.7	15.9
Картофель отварной с маслом	78	100	2.2	3.1	7.8
3. Напиток лимонный, витамин "С"	103	200	-	-	24.4
4. Хлеб ржаной		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		660	27.6	14.8	81.6
Полдник:					
1. Напиток "Снежок"	103	200	5.4	5.0	21.6
2. Пряник	104	100	8.1	4.8	48.8
3. Груша		100	0.4	0.4	9.8
ИТОГО:		400	13.9	10.2	80.2
ИТОГО:		1682/5	73.30	53.00	327.10

I неделя -V день - пятница

СЕЗОН - весенне - летний период

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
Завтрак:					
1. Суп молочный с макаронными изделиями	14	200	6.2	5.4	20.0
2. Чай с сахаром, молоком	96	200	3.0	2.6	21.0
3. Масло сливочное порционное		6	0.1	8.3	0.1
4. Хлеб пшеничный		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		466	13.3	17.0	61.1

II завтрак:					
1. Сок яблочно - виноградный	94	150	0.5	-	18.5
ИТОГО:		150	0.5	-	18.5
Обед:					
1. Суп с крупой	9	200	1.4	1.1	8.5
2. Ёжики мясные	64	70	9.8	9.2	9.5
Овощи, припущенные с маслом сливочным	23	100			
3. Компот из смеси сухофруктов, витами "С"	91	200	0.6	-	31.6
4. Хлеб ржаной		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		630	15.8	11.0	69.6
Полдник:					
1. Рисовая запеканка со сливочным маслом	33	200/5	5.0	3.0	27.8
2. Чай с сахаром	96	200	-	-	16.0
3. Хлеб пшеничный		60	6.0	0.6	29.0
4. Банан		100	0.4	0.4	9.8
ИТОГО:		560/5	11.4	8.0	82.6
ИТОГО:		1806/5	41.00	36.00	231.80

II неделя - I день - понедельник

СЕЗОН - весенне - летний период

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
Завтрак:					
1. Каша молочная жидкая "Дружба с маслом"	38	200/5	6.6	3.4	33.6
2. Какао с молоком сгущенным	100	200	3.8	4.0	24.6
3. Печенье		30	2.3	2.9	22.3
ИТОГО:		430/5	12.7	10.3	80.5
II завтрак:					
1. Сок абрикосовый		150	0.5	-	23.7
Обед:					
1. Суп фасолевый с мясом говяжьим	10	200	5.2	2.0	17.8
2. Плов с мясом	58	200	16.0	17.8	40.8

3.Икра свекольная	5	100	1.4	6.3	5.6
4. Компот из свежих плодов, витамин "С"	90	200	0.2	0.2	28.2
5. Хлеб ржаной		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		760	26.8	27.0	112,4
Полдник:					
1. Омлет натуральный	43	120	12.0	14.4	2.4
1. Чай с сахаром, молоком	96	200	3.0	2.6	21.0
3. Хлеб пшеничный	97	60	4.7	0.6	29.0
3. Груша		100	0.4	0.4	9.8
ИТОГО:		480	20.1	18.0	62.2
ИТОГО:		1820/5	60.10	55.30	278,80

II неделя - II день - вторник

СЕЗОН - весенне - летний период

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
Завтрак:					
1. Суп молочный с крупой	15	200	3.8	4.0	15.0
2. Чай с сахаром, молоком	96	200	3.0	2.6	21.0
3. Бутерброд с протертой ягодой (джем)		65	3.8	1.5	36.4
ИТОГО:		465	10.6	8.1	72.4
II завтрак:					
1. Сок персиковый		150	0.5	-	24.8
Обед:					
1. Рассольник Ленинградский	8	200	2.4	2.2	16.2
2. Запеканка картофельная	57	200.0	14.2	18.8	18.8
Свежие огурцы и помидоры	1	30	0.6	1.5	3.3
3. Компот из свежих плодов, витамин "С"	94	200	0.2	0.2	28.2
4. Хлеб ржаной		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		690	21.4	23.4	86.5
Полдник:					
1. Суфле твороженное	6003	100	14.6	9.5	12.8
2. Чай с сахаром	96	200	-	-	16.0

3. Хлеб пшеничный		60	4.7	0.6	29.0
4. Яблоко		100	0.4	0.4	9.8
ИТОГО:		460	19.7	10.5	67.6
ИТОГО:		1765	52.20	42.00	251.30

II неделя - III день - среда

СЕЗОН - весенне - летний период

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
Завтрак:					
1. Каша молочная ячневая жидкая с маслом	36	200/5	5.6	3.4	22.6
2. Кофейный напиток на молоке	98	200	4.8	3.8	25.6
3. Хлеб пшеничный		6	0.1	8.3	0.1
4. Масло сливочное порционное		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		466/5	14.5	16.2	68.3
II завтрак:					
1. Сок яблочно - виноградный		150	0.5	-	18.5
Обед:					
1. Суп картофельный	9	200	1.4	1.1	6.4
Фрикадельки мясные говяжьи	20	100	19.8	15.7	0.8
2. Жаркое по домашнему	57	200	14.2	19.2	18.8
3. Компот с сухофруктами , витамин "С"	91	200	0.6	-	31.6
4. Хлеб ржаной		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		760	40.0	36.7	77.6
Полдник:					
1. Кисель с протертой ягодой	93	200	-	-	6.9
2. Вафли	104	100	8.1	4.8	48.8
3. Яблоко		100	0.4	0.4	9.8
ИТОГО:		565	8.5	5.2	65.5
ИТОГО:		1941/5	12.6	58.1	229.9

II неделя - IV день - четверг

СЕЗОН - весенне - летний период

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
Завтрак:					
1. Каша молочная рисовая жидкая с маслом	33	200/5	5.0	3.0	27.8
2. Кофейный напиток на молоке сгущенном	98	200	1.8	1.8	23.6
3. Сыр порционный		12	3.9	3.9	0.0
4. Хлеб пшеничный		6	0.1	8.3	0.1
ИТОГО:		418/5	10.8	17.0	51.5
II завтрак:					
1. Сок яблочно - виноградный		150	0.5	-	18.5
Обед:					
1. Суп овощной с мясом	12	200	1.2	1.0	7.0
2. Суфле рыбное	268	100	17.3	8.1	4.1
Зеленый горошек					
3. Компот из смеси сухофруктов, витамин "С"	91	200	0.6	-	31.6
4. Хлеб ржаной		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		560	23.1	9.8	62.7
Полдник:					
1. Булочка "Веснушка"	107	100	8.1	5.5	49.1
2. Чай с сахаром	96	200	-	-	16.0
3. Груша		100	0.4	0.4	9.8
ИТОГО:		400	8.5	5.9	74.9
ИТОГО:		1528/5	42.90	32.70	207.60

II неделя - V день - пятница

СЕЗОН - весенне - летний период

Наименование блюда	№ рецептуры	Норма порции (гр)	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Пищевые вещества, г		
			Б	Ж	У
Завтрак:					
1. Каша молочная кукурузная	37	200/5	5.4	3.0	28.0

2. Кофейный напиток на молоке	98	200	4.8	3.8	25.6
3. Бутерброд с маслом		56	3.8	6.4	25.8
ИТОГО:		456/5	14.0	13.2	79.4
II завтрак:					
1. Сок яблочно - виноградный		150	0.5	-	18.5
Обед:					
1. Суп с макаронными изделиями с мясом	13	200	8.6	6.3	13.5
2. Котлета мясная на пару	59	60	7.9	7.9	10.0
Каша гречневая отварная	74	200	11.4	8.0	50.4
соус красный основной	84	50	0.4	1.5	3.2
3. Икра морковная	4	50	0.3	3.1	3.2
4. Компот из свежих фруктов	90	200	0.2	0.2	28.2
5. Хлеб ржаной		60	4.0	0.7	20.0
ИТОГО:		820	32.8	27.7	128,5
Полдник:					
1. Чай с сахаром	96	200	-	-	16.0
2. Ватрушка с повидлом	108	100	12.1	7.7	38.5
3. Яблоко		100	0.4	0.4	9.8
ИТОГО:		400	12.5	8.1	48.3
ИТОГО:		1826/5	59.80	49.00	274,7

Ст. медсестра

Подпись

Констанц Г.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД № 19 Д. КОЛЕНОВО"**, Сергунина Валентина Вячеславовна,
ЗАВЕДУЮЩИЙ

19.07.24 11:10 (MSK)

Сертификат 6B822EB945205CB5F2682F2F53ECE6BB