



Утверждаю:
Заведующая МДОУ «Д/сад №16
р.п. Поречье-Рыбное»
Фадеева Фадеева С.Я.

Примерное десятидневное меню

для организации питания в

МДОУ «Детский сад № 16 р. п. Поречье-Рыбное»

2023 учебный год

(дети от 1,5 до 3-х лет)

(использовался сборник рецептов:

«Питание детей в дошкольных организациях

Ярославской области»

(МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения»)

ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 1) с 1.5 до 3^x лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Сыр порционный</i>	20	0,3	20,8	0,25	187,5	0,1	№ 22 1997г
	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	4,7	4,1	15,0	118,5	0,8	№ 14 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,9	19,3	118,5	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	350	10,3	28,0	45,7	477,8	2,6	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,2	0,2	4,8	22,8	4,9	
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	30	0,4	1,8	1,7	29,4	1,0	№ 5 2010г
	<i>Суп картофельный с рыбой свежей</i>	130/20	5,0	1,9	11,1	93,8	8,3	№ 9, № 18 2010г
	<i>Ёжики мясные из говядины в белом соусе</i>	120/30	19,7	16,4	14,8	299	1,6	№ 58 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,3	-	15,0	65,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,5	0,3	7,9	41,1	-	
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	510	27,0	20,4	50,5	528,3	10,1	
ПОЛДНИК	<i>Омлет натуральный</i>	80	7,0	8,4	1,4	108,5	0,14	№ 43 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	14,4	58,0		№ 96 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём полдника</i>	260	8,7	8,6	26,9	219,8	0,14	
Итого за первый день		1220	46,2	57,1	127,9	1248,7	17,7	

ВТОРНИК (ДЕНЬ 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	
	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	150	4,7	2,7	19,8	121,5	1,1	№ 32 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,9	19,3	118,5	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	334	10,0	7,6	66,8	293,6	2,8	
2 ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие(Сок)</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	30	0,2	-	0,7	3,3	2,5	Сб. рец. 1994г
	<i>Борщ с капустой и картофелем, мясом птицы со сметаной</i>	125/15/10	2,4	2,9	7,1	72,8	7,2	№ 6, № 17 2010г
	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	50/20	26,7	13,3	12,0	278,6	7,8	№ 48 2010г
	<i>Картофельное пюре</i>	110	2,4	3,4	8,6	93,5	3,4	№ 78 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (изюм)</i>	145	0,2	-	11,2	46,7	0,2	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,5	0,3	7,9	41,1		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	15	0,9	0,1	5,6	26,7		
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	550	34,3	20,0	53,1	562,7	21,1	
ПОЛДНИК	<i>Кефир</i>	150	4,1	3,5	6,8	77,3	1,9	
	<i>Кондитерское изделие</i>	50	2,7	0,9	32,4	148,6		
Итого:	<i>Суммарный объём полдника</i>	200	6,8	4,4	39,2	225,9	1,9	
Итого за второй день		1184	51,5	32,4	167,7	1123,2	25,8	

СРЕДА (ДЕНЬ 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	
	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	170	4,8	2,9	19,6	124,1	1,4	№ 36 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,9	19,3	118,5	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём завтрака	354	10,1	7,8	66,6	296,2	3,1	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (Сок)	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	30	0,2	-	0,6	3,0	2,3	
	<i>Рассольник ленинградский со сметаной, мясом птицы</i>	125/10/15	5,3	4,8	11,9	107,3	8,0	№ 8 2010г
	<i>Котлета из мяса птицы</i>	70	12,0	10,4	8,1	177,8	5,5	№61 2010 г
	<i>Капуста тушеная</i>	100	1,7	2,2	4,6	58,3	14,2	№ 82 2010г
	<i>Кисель из ягод протертых с сахаром</i>	150	0,2	-	18,8	88,5	1,1	№ 92 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,5	0,3	7,9	41,1		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,2	0,1	7,4	35,5		
Итого:	Суммарный объём обеда	550	20,4	17,8	59,3	511,5	31,1	
ПОЛДНИК	<i>Сырники из творога (Ватрушка с творогом)</i>	80	13,6	8,6	16,1	200,0	0,3	№ 45 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	14,4	58,0		№ 96 2010г
Итого	Суммарный объём полдника	230	13,6	8,6	30,5	258,0	0,3	
Итого за третий день		1234	54,5	34,6	166,3	877,1	29,6	

ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая</i>	170	4,1	4,4	15,8	119,3	1,1	№ 34 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	150	2,3	2,0	15,8	91,5	1,1	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём завтрака	354	8,1	8,4	59,3	264,2	2,2	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод протертых</i>	150	0,1	-	1,2	6	30	№ 92 2010г
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	30	0,4	1,6	1,3	24,5	0,8	№ 4 2010г
	<i>Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом птицы</i>	125/25	5,3	6,0	7,3	116,3	6,0	№ 10, № 17 2010г
	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	50	17,5	19,7	3,1	261,6	0,8	№ 56 2010г
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	100	4,5	3,5	24,7	154,2	-	№ 75 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,3	-	15,8	65,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,5	0,3	7,9	41,1		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	530	31,2	31,3	71,2	715,7	7,5	
ПОЛДНИК	<i>Сдоба обыкновенная</i>	70	5,6	3,3	34,1	205,6		№ 104 2010г
	<i>Молоко кипяченое</i>	150	4,5	3,9	7,5	85,8	2,1	№ 102 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	220	10,1	7,2	41,6	291,4	2,1	
Итого за четвёртый день		1254	49,5	46,9	173,3	1277,5	11,8	

ПЯТНИЦА (ДЕНЬ 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша молочная манная жидкая</i>	170	4,7	5,0	17,9	135,2	1,2	№ 31 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	14,4	58,0		№ 96 2010г
Итого:	Суммарный объём завтрака	354	6,4	7,0	60,0	246,8	1,2	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток апельсиновый (лимонный)</i>	150	-	-	18,3	75,0	1,2	№ 95 2010г
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	30	0,4	1,8	1,7	29,4	1	№ 5 2010г
	<i>Суп с макаронными изделиями, с мясом птицы</i>	125/25	8,7	6,4	8,5	121,3	0,6	№ 13, № 17 2010г
	<i>Рагу овощное с мясом с птицы</i>	130/20	8,3	10,1	12,8	180,8	11,0	№ 83, № 17 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (курага)</i>	150	0,2	0,2	21,2	85,5	0,6	№ 91 2010
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	550	21,3	19,1	63,6	513,6	14,4	
ПОЛДНИК	<i>Булочка веснушка или</i>	70	1,9	0,6	22,7	104,0		№ 107 2010г
	<i>Какао с молоком</i>	150	4,1	3,3	17,7	118,3	1,5	№ 100 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	220	6,0	3,9	40,4	222,3	1,5	
Итого за пятый день		1274	33,7	30,0	182,3	1057,7	18,3	

ПОНЕДЕЛЬНИК (ДЕНЬ 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	170	4,6	2,6	19,6	119	1,2	№ 31 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,8	19,2	118,3	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём завтрака	354	9,9	7,4	66,5	290,9	2,9	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод протертых с сахаром</i>	150	150	0,1	-	1,2	6	30
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	30	0,4	1,6	1,3	24,5	0,8	№ 4 2010г
	<i>Суп картофельный с зел гор, с мясом птицы</i>	125/15	5,1	5,6	9,9	100,8	6,4	№ 11, № 17 2010г
	<i>Сложный гарнир: Плов с мясом говядины. Капуста тушеная</i>	100/80	9,6	12,1	24,4	258	15,5	№ 58, № 82 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,3	-	15,8	65,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	1,5	0,3	7,9	41,1		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,1	0,1	7,4	35,5		
Итого:	Суммарный объём обеда	550	18,0	19,7	66,7	524,9	22,7	
ПОЛДНИК	<i>Макаронник</i>	70	3,8	2,6	18,8	116,9	0,4	№ 41 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	14,4	58,0		№ 96 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	220	3,8	2,6	33,2	174,9	0,4	
Итого за шестой день		1274	31,7	29,7	166,4	990,7	26,0	

ВТОРНИК (ДЕНЬ 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Сыр порционный</i>	20	0,3	20,8	0,25	187,5	-	№ 22 1997г
	<i>Каша молочная «Дружба» жидкая</i>	170	5,6	2,9	28,6	163,2	1,2/1,4	№ 38 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	150	2,3	2,0	15,8	91,5	1,1	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём завтрака	370	9,9	25,9	55,8	495,5	2,3	
2 ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие (Сок)</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	30	0,2	-	0,6	3,0	2,3	
	<i>Свекольник со сметаной, мясом птицы</i>	125/10/15	1,2	1,1	4,1	37	3,5	№ 11 2017г
	<i>Котлета рыбная</i>	70	9,7	1,5	6,7	74,9	0,3	№ 52 2010
	<i>Картофельное пюре «Розовое»</i>	100	2,2	3,1	7,8	85	3,1	№ 78 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (чернослив)</i>	150	0,5	-	23,7	97,5	0,5	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	525	17,5	6,3	62,3	394,0	9,7	
ПОЛДНИК	<i>Кисломолочный напиток «Снежок»</i>	150	4,1	3,5	6,8	77,3	1,9	
	<i>Кондитерское изделие</i>	50	2,7	0,9	32,4	148,6		
Итого:	Суммарный объём полдника	200	6,8	4,4	39,2	225,9	1,9	
Итого за седьмой день		1195	34,6	37,0	165,9	1156,4	13,9	

СРЕДА (ДЕНЬ 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК:	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша молочная ячневая жидкая</i>	170	4,3	2,6	23,6	134,3	1,2	№ 33 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,8	19,2	118,3	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём завтрака	354	9,6	7,4	70,5	306,2	2,9	
2 ЗАВТРАК	Сок	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	40	0,2	-	0,8	4,0	23,0	
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, мясом птицы сметаной</i>	125/15/10	5,3	5,0	6,6	93,3	14,6	№ 7, № 17 2010г
	<i>Котлета мясная (биточки, шницель)</i>	80	12,0	10,4	8,1	177,8	5,5	№ 61 2010г
	<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	100	2,4	2,9	19,4	147	0	Сборник рецептуры общест, питания рецепт№255
	<i>Кисель из ягод протертых с сахаром</i>	150	0,2	-	18,8	88,5	1,1	№ 92 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём обеда	535	22,7	19,3	81,7	607,2	26,9	
ПОЛДНИК	<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	80/20	11,9	8,1	12,7	177,2	1,0	№ 46 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	150	-	-	14,4	58,0		№ 96 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	250	11,9	8,1	27,1	235,2	1,0	

ЧЕТВЕРГ (ДЕНЬ 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	170	4,8	2,9	19,6	124,1	1,4	№ 36 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	150	3,6	2,8	19,2	118,3	1,7	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объем завтрака	354	10,12	7,7	66,5	296,0	3,1	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод потертых с сахаром</i>	150	0,1	-	1,2	6	30	№ 92 2010г
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	30	0,4	1,6	1,3	24,5	0,8	№ 4 2010г
	<i>Суп молочный с овощами</i>	150	3,3	3,4	10,2	82,5	6,5	№ 16 2010г
	<i>Бефстроганов из мяса птицы со сметаной</i>	50/20	28,8	9,7	51,1	610	8,6	№ 68 2010г
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	80	4,6	3,2	20,2	129,6	-	№ 74 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,3	-	15,8	65,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	25	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объем обеда	530	41,1	18,5	118	1008,2	13,0	
ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с повидлом (джемом)</i>	100	12,1	7,7	38,5	293,0	0,1	№ 108 2010г
	<i>Молоко кипяченое</i>	150	4,5	3,9	7,5	85,8	2,1	№ 102 2010г
	Суммарный объем полдника	250	16,6	12,6	46,0	378,8	2,2	
Итого за девятый день		1304	51,2	39,0	188,8	1263,4	18,3	

ПЯТНИЦА (ДЕНЬ 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ЗАВТРАК	<i>Масло сливочное порционное</i>	4	0,01	1,83	16,6	0,26	-	-
	<i>Каша молочная манная жидкая</i>	180	4,7	5,0	17,9	135,2	1,2	№ 31 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	150	2,3	2,0	15,8	91,5	1,1	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём завтрака	364	8,7	9,0	61,4	280,3	2,3	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	1,9	
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	30	0,7	3,1	2,8	49	1,8	№ 5 2010г
	<i>Суп картофельный с мясом говядины</i>	135/15	6,0	4,4	8,7	106,8	7,0	№ 9, № 17 2010г
	<i>Запеканка из печени</i>	70	19,7	16,4	14,8	299,0	1,6	№ 62, 2010г
	<i>Капуста тушеная</i>	80	0,2	1,1	2,0	18,9	0,3	№ 84 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (изюм)</i>	150	0,2	-	11,2	46,7	0,2	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,0	0,4	8,3	43,3	-	
Итого:	Суммарный объём обеда	510	28,8	25,4	47,8	563,7	10,9	
ПОЛДНИК	<i>Омлет натуральный</i>	80	7,0	8,4	1,4	108,5	0,14	№ 43 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
	<i>Какао с молоком</i>	150	1,4	1,4	17,7	88,5	0,3	№ 99 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	260	10,1	10,0	30,2	250,3	0,4	
Итого за десятый день		1234	48,0	44,8	148,0	1108,3	15,5	