

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



Примерное десятидневное меню

для организации питания в

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

2023 учебный год

(дети от 3-х лет до 7-ми 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) от 3 до 7 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 или</i> <i>Суп молочный с крупой</i>	200	6,2	5,4	20,0	158,0	1,0	№ 14 2010г № 15 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,3	3,4	23,0	142,2	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,3	0,2	14,8	71	-	
Итого:	Суммарный объем завтрака	440	13,1	29,8	58,4	558,7	3,1	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	130	0,3	0,3	6,2	29,6	6,4	
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	50	0,7	3,1	2,8	49	1,8	№ 5 2010г
	<i>Суп картофельный с рыбой</i> <i>свежей</i>	180/20	6,7	2,5	14,8	125,0	11,1	№ 9, № 18 2010г
	<i>Ёжики (из мяса говядины) в</i> <i>белом соусе</i>	150/30	19,7	16,4	14,8	299,0	1,6	№ 64 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,4	-	19,0	78,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3	-	
Итого:	Суммарный объем обеда	650	29,5	22,4	59,7	594,3	14,0	
ПОЛДНИК	<i>Омлет натуральный</i>	100	7,0	8,4	1,4	108,5	0,14	№ 43 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	17,3	69,6		№ 96 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объем полдника	310	8,7	8,6	29,8	231,4	0,14	
Итого за первый день		1530	51,6	61,1	154,1	1414	23,6	

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>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	
	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	200	6,2	3,6	26,4	162,0	1,1/1,4	№ 32 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,3	3,4	23,0	142,2	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	415	12,2	9,5	81,3	357,8	3,4	
2 ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие (сок)</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	50	0,3	-	1,2	5,5	4,2	Сб. рец. 1994г
	<i>Борщ с капустой и картофелем, мясом птицы со сметаной</i>	175/15/10	3,2	3,9	9,5	97	9,6	№ 6, № 17 2010г
	<i>Рыба тушеная в томате с овощами</i>	70/30	38,2	19,0	17,2	398	11,2	№ 48 2010г
	<i>Картофельное пюре</i>	150	3,3	4,6	11,7	126,9	4,6	№ 78 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (изюм)</i>	180	0,2	-	13,9	58,0	0,2	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,2	0,1	7,4	35,5		
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	740	48,4	28,0	69,2	764,2	29,8	
ПОЛДНИК	<i>Кефир</i>	200	5,4	4,7	9,0	103	2,5	
	<i>Кондитерское изделие</i>	50	2,7	0,9	32,4	148,6		
Итого:	<i>Суммарный объём полдника</i>	250	8,1	5,6	41,4	251,6	2,5	
Итого за второй день		1505	69,1	43,5	200,5	1414,6	35,7	

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>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	
	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	200	5,6	3,4	23,0	146,0	1,4/1,6	№ 36 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,3	3,4	23,0	142,2	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	425	11,6	9,3	77,9	341,8	3,6	
2 ЗАВТРАК	<i>Фрукт свежий (Сок)</i>	150	0,4	0,4	8,6	41	1,9	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	40	0,2	-	0,8	4,0	23,0	
	<i>Рассольник ленинградский со сметаной, мясом птицы</i>	175/10/15	7,1	6,4	15,8	143,0	10,6	№ 8 2010г
	<i>Котлета из мяса птицы</i>	80	13,8	11,9	9,2	203,2	6,3	№ 61 2010г
	<i>Капуста тушеная</i>	120	2,2	2,9	6,0	75,8	18,5	№ 82 2010г
	<i>Кисель из ягод протертых с сахаром</i>	180	0,2	-	22,5	106,2	1,3	№ 92 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	/40	2,0	0,4	8,3	43,3	-	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	690	27,2	21,8	73,7	628,8	59,7	
ПОЛДНИК	<i>Сырники из творога(Ватрушка с творогом)</i>	100	17,0	10,7	20,1	250,0	0,3	№ 45 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	17,3	69,6	-	№ 96 2010г
Итого	<i>Суммарный объём полдника</i>	280	42,2	10,7	37,4	319,6	0,3	
Итого за третий день		1395	81,0	41,8	189	1290,2	63,6	

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>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	-
	<i>Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая</i>	200	5,5	5,9	21,0	159,0	1,4	№ 34 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	180	3,0	2,6	21,0	122,0	1,4	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	-
Итого:	Суммарный объём завтрака	415	10,2	11,0	73,9	334,6	2,8	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод протертых с сахаром</i>	200	0,1	-	1,2	6	30	№ 92 2010г
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	50	0,7	2,6	2,2	40,8	1,3	№ 4 2010г
	<i>Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) с мясом птицы</i>	175/25	7,1	8,0	9,7	155,0	8,0	№ 10, № 17 2010г
	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	60	17,5	19,7	3,1	261,6	0,8	№ 56 2010г
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	120	5,4	4,2	29,6	185,0	-	№ 75 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,4	-	19,0	78,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	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	620	34,8	35,1	83,0	817,0	10,1	
ПОЛДНИК	<i>Сдоба обыкновенная</i>	80	6,4	3,8	39,0	235,0		№ 104 2010г
	<i>Молоко кипяченое</i>	180	5,4	4,7	9,0	103,0	2,5	№ 102 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	260	11,8	8,5	48,0	338,0	2,5	
Итого за четвёртый день		1495	56,8	54,6	204,9	1489,6	15,4	

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>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	-
	<i>Каша молочная манная жидкая</i>	200	5,5	5,9	21,0	159,0	1,4	№ 31 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	17,3	69,6		№ 96 2010г
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	410	7,2	8,4	70,2	282,2	1,4	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток апельсиновый (лимонный)</i>	200	-	-	24,4	100,0	1,6	№ 95 2010г
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	50	0,7	3,1	2,8	49,0	1,8	№ 5 2010г
	<i>Суп с макаронными изделиями, с мясом птицы</i>	175/25	9,6	7,0	11,8	141,8	0,8	№ 13, № 17 2010г
	<i>Рагу овощное с мясом птицы</i>	180/30	12,1	14,4	17,7	256,8	15,2	№ 83, № 17 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (курага)</i>	180	0,2	0,2	25,4	102,6	0,7	№ 91 2010
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	710	26,3	25,3	77,1	646,8	20,1	
ПОЛДНИК	<i>Булочка веснушка</i>	70	1,9	0,6	22,7	104,0		№ 107 2010г
	<i>Какао с молоком</i>	180	4,9	4,0	21,2	142,0	1,8	№ 100 2010г
Итого:	<i>Суммарный объём полдника</i>	250	6,8	4,6	43,9	246,0	1,8	
Итого за пятый день		1570	40,3	38,3	215,6	1275,0	24,9	

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>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	-
	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	200	5,4	3,0	23,0	140	1,2/1,4	№ 31 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,3	3,4	23,0	142,0	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объём завтрака	415	11,4	8,9	77,9	335,6	3,4	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод протертых с сахаром</i>	200	0,1	-	1,2	6	30	№ 92 2010г
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	50	0,7	2,6	2,2	40,8	1,3	№ 4 2010г
	<i>Суп картофельный с зел гор, с мясом птицы</i>	175/25	7,3	8,0	14,2	144,0	9,1	№ 11, № 17 2010г
	<i>Сложный гарнир: Плов с мясом говядины. Капуста тушеная</i>	150/80	13,6	17,1	35,0	359	16,4	№ 58, № 82 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,4	-	19,0	78,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	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	725	25,7	28,3	89,8	718,4	26,8	
ПОЛДНИК	<i>Макаронник</i>	80	4,3	3,0	21,5	133,6	0,4	№ 41 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	17,3	69,6		№ 96 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	260	4,3	3,0	32,8	203,2	0,4	
Итого за шестой день		1600	41,4	40,2	206,5	1257,2	30,6	

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>	200	6,6	3,4	33,6	192,0	1,4	№ 38 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	200	3,0	2,6	21,0	122,0	1,4	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	<i>Суммарный объём завтрака</i>	450	11,6	27,0	66,0	554,8	2,8	
2 ЗАВТРАК	<i>Фрукты свежие (Сок)</i>	100	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	40	0,2	-	0,8	4,0	3,0	
	<i>Свекольник со сметаной, мясом птицы</i>	175/10/15	1,6	1,5	5,5	49,3	4,7	№ 11 2017г
	<i>Котлеты рыбные</i>	70	9,7	1,5	6,7	74,9	0,3	№ 52 2010
	<i>Картофельное пюре «Розовое»</i>	130	2,9	4,0	10,1	110,5	4,0	№ 78 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (чернослив)</i>	180	0,8	-	28,4	117,0	0,8	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	<i>Суммарный объём обеда</i>	690	18,9	7,6	70,9	452,3	12,8	
ПОЛДНИК	<i>Кисломолочный напиток «Снежок»</i>	200	5,4	4,7	9,0	103,0	2,5	
	<i>Кондитерское изделие</i>	50	2,7	0,9	32,4	148,6		
Итого:	<i>Суммарный объём полдника</i>	250	8,1	5,6	41,4	251,6	2,5	
Итого за седьмой день		1195/1490	34,6/38,6	37,0/40,6	165,9/186,9	1156,4/1299,7	13,9/18,1	

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>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	-
	<i>Каша молочная ячневая жидкая</i>	200	5,0	3,0	27,8	158,0	1,4	№ 33 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	180	4,3	3,4	23,0	142,0	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём завтрака	415	11,0	8,9	82,7	353,6	3,4	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,4	0,4	8,6	41	-	
ОБЕД:	<i>Овощи свежие порционные</i>	40	0,2	-	0,8	4,0	23,0	№ 5 2010г
	<i>Щи из свежей капусты с картофелем, мясом птицы, и сметаной</i>	175/15/10	7,1	6,6	18,8	123,0	19,4	№ 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>	120	2,88	3,4	23,2	176,4	0	Сборник рецептуры общест, питания рецепт№255
	<i>Кисель из ягод протертых с сахаром</i>	180	0,2	-	22,5	106,2	1,3	№ 92 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	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	700	21,2	24,6	77,9	648,6	36,5	
ПОЛДНИК	<i>Запеканка из творога с молоком сгущенным</i>	100/20	14,3	9,7	15,2	212,7	1,2	№ 46 2010г
	<i>Чай с сахаром</i>	180	-	-	17,3	69,6		№ 96 2010г
Итого:	Суммарный объём полдника	300	14,3	9,7	32,5	282,3	1,2	
Итого за восьмой день		1415	46,5	43,2	193,1	1284,5	41,1	

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>	5	0,01	2,29	20,8	0,33	-	-
	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>	200	5,6	3,4	23,0	146,0	1,6	№ 36 2010г
	<i>Кофейный напиток на молоке</i>	170	4,3	3,4	23,0	142,0	2,0	№ 98 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3	-	
Итого:	Суммарный объём завтрака	405	11,6	9,3	77,9	341,3	3,6	
2 ЗАВТРАК	<i>Напиток из ягод протертых с сахаром</i>	200	0,1	-	1,2	6	30	№ 92 2010г
ОБЕД:	<i>Икра морковная</i>	50	0,7	2,6	2,2	40,8	1,3	№ 4 2010г
	<i>Суп молочный с овощами</i>	200	4,4	4,2	13,6	110,0	8,6	№ 16 2010г
	<i>Бефстроганов из мяса птицы со сметаной</i>	50/20	28,8	51,1	9,4	610	8,6	№ 68 2010г
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	6,27	4,4	27,7	178,2	-	№ 74 2010г
	<i>Соус красный основной</i>	30	0,2	1,1	2,0	18,9	0,3	№ 84 2010г
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	180	0,4	-	19,0	78,0	-	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	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	680	44,47	64,0	93,3	1132,5	10,2	
ПОЛДНИК	<i>Ватрушка с повидлом (джемом)</i>	100	12,1	7,7	38,5	293,0	0,1	№ 108 2010г
	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5,4	4,7	9,0	103,0	2,5	№ 102 2010г
	Суммарный объём полдника	300	17,5	12,4	47,5	396,0	2,6	
Итого за девятый день		1385	73,57	85,7	218,7	1869,8	16,4	

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>	5	0,01	2,29	20,8	/0,33	-	-
	<i>Каша молочная манная жидкая</i>	200	5,5	5,9	21,0	159,0	1,4	№ 31 2010г
	<i>Чай с сахаром, молоком</i>	200	3,0	2,6	21,0	122,0	1,4	№ 97 2010г
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,7	0,2	11,1	53,3		
Итого:	Суммарный объем завтрака	435	10,2	11,0	73,9	334,6	2,8	
2 ЗАВТРАК	<i>Сок</i>	150	0,4	0,4	8,6	41		
ОБЕД:	<i>Икра свекольная</i>	50	0,7	3,1	2,8	49,0	1,8	№ 5 2010г
	<i>Суп картофельный с мясом говядины</i>	185/15	6,7	4,9	11,9	130,8	9,4	№ 9, №17 2010
	<i>Капуста тушеная</i>	120	0,2	1,1	2,0	18,9	0,3	№ 84 2010г
	<i>Запеканка из печени говяжьей</i>	80	19,7	16,4	14,8	299,0	1,6	№ 62, 2010г
	<i>Компот из сухофруктов (изюм)</i>	180	0,2	-	13,9	58,0	0,2	№ 91 2010г
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,0	0,4	8,3	43,3	-	
Итого:	Суммарный объем обеда	670	29,3	24,8	51,7	580,1	13,0	
ПОЛДНИК	<i>Омлет натуральный</i>	100	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>	200	1,8	1,8	23,6	118,0	/0,4	№ 99, №100 2010г
Итого:	Суммарный объем полдника	330	10,5	10,4	36,1	279,8	0,5	
Итого за десятый день		1535	50,4	46,2	170,3	1235,5	16,3	