У Т В Е Р Ж Д А Ю

Директор департамента образования

Ярославской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Лобода

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.

**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 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 домашний со сметаной, мясом | 250  (225/10/15) | 7,1 | 6,4 | 15,8 | 143 | 10,6 | № 128 Сб.рец.1994 |
| 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 из хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным | 200\* | 5,5 | 5,9 | 21,0 | 159 | 1,4 | №34-2010 г |
| 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 | 80 | 13,8 | 11,9 | 9,2 | 203 | 6,3 | №61 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** | Сельдь (филе) порционная | 25 | 4,2 | 2,1 | 0 | 36 | 0 | № 14 – 1997 г |
| 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 витаминизированный | 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 | № 324 – 1994 г, ТТК |
| Рагу овощное | 180 | 7,6 | 8,5 | 24,1 | 218 | 17,3 |  |
| 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 |
| Соус фруктовый | 30 | - | - | 4,7 | 22 | 0,4 | № 579 – 1994 г |
| 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  (кисломолочные напитки, йогурт) | 180 | 5,4 | 4,7 | 9,0 | 103 | 2,5 | № 102 – 2010 г |
| **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 | № 273 – 1994 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 по-домашнему со сметаной, мясом | 250  (225/10/15) | 7,1 | 8,0 | 9,7 | 155 | 8,0 | ТТК, № 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 по-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 (капуту, 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