

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в
дошкольном образовательном учреждении
«Детский сад №8»
(осенне-зимний период)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №8
Бельденинова Н.А.

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации ПИТАНИЯ детей от 3 до 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 27.10.2020 №32 Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.3\2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении к СанПин 2.3\2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5-часовым пребыванием детей предусмотрено 4-х разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 к СанПин 2.3\2.4.3590-20.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 11 к СанПин 2.3\2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания).

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПин 2.3\2.4.3590-20.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежзамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПин 2.3\2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

Н.А. Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Какао с молоком	180	6,21	6,71	27,67	197,69	2,65	416
	Бутерброды с повидлом	40	2,34	3,36	18,08	116,05	0,02	2
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,02	9,37	29,28	219,72	1,38	274
Завтрак2								
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14,97	59,85	0	531
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,46	8,17	27,06	200,64	15,29	69
	Салат из зеленого горошка с соевым соусом	60	0,93	5,08	2,46	59,2	5,5	
	Запеканка картофельная с печенью	150	18,66	10,26	20,79	263,78	7,11	308
Полдник								
	Фрукты свежие	100	0,7	0,18	6,58	33,33	33,33	118
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,01	5,57	39,65	234,19	0	243
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Ужин								
Итого за 1 день.		1650	54,51	54,72	234,88	1671,25	70,83	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

Н.А.Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Чай с лимоном	180	0,03	0,004	12,08	49,08	1,19	412
	Омлет с зеленым горошком	100	5,06	8,76	3,6	113,25	1,23	308
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Икра кабачковая	30	0	0	0	0	0	54
Завтрак2								
	Фрукты свежие	100	0,7	0,18	6,58	33,33	33,33	118
Обед								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0	0	13,97	55,86	0	531
	Голубцы ленивые	160	18,03	16,6	19,89	315,45	15,05	315
	огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Суп картофельный с вермишелью	200	5,75	10,54	23,81	204,35	7,2	88
Полдник								
	Сырники из творога	100	17,54	14,87	44,84	395,78	0,24	326
	Йогурт	180	9	5,76	6,3	122,4	1,08	
Ужин								
Итого за 2 день.		1390	64,08	57,684	179,29	1524,9	60,82	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

Н.А. Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	35	2,32	3,86	14,82	103,55	0	1
	Каша геркулесовая молочная	180	10,37	12,22	45,55	333,81	2,19	199
	Чай с сахаром	180	0,002	0,001	14,97	59,86	0,001	411
Завтрак2								
	Кисломолочные напитки	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	Готовый продукт
	Кондитерские изделия	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Обед								
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Компот из свежих плодов	180	0,27	0	29,25	115,86	0,7	531
	Суп картофельный рыбный	200	11,43	8,41	13,6	180,87	8,4	90
	Плов из курицы	200	16,07	15,49	43,83	362,4	1,64	321
	капуста морская	60	0,54	0,12	0	3,24	1,2	1
Полдник								
	Кофейный напиток с молоком	180	5,92	6,53	14,41	141,68	2,65	414
	Молоко сгущённое	20	2,25	0,06	17,04	77,7	0,3	
	Макаронник из творога	100	11,5	6,07	27,42	214,38	0,12	251
Ужин								
Итого за 3 день.		1640	73,222	60,411	280	1955,8	17,741	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

Н.А. Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	35	2,32	3,86	14,82	103,55	0	1
	Каша манная молочная жидкая	180	6,05	7,57	26,32	196,2	1,71	268
	Какао с молоком	180	5,17	4,4	18,24	134,59	2,21	508
Завтрак2								
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из кураги	180	0,83	0,05	14,15	61,06	0,64	394
	Суп гречневый	200	2,38	4,57	13,15	103,38	7,44	
	Жаркое по-домашнему	205	13,72	12,49	19,59	256,14	8,87	374
	огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
Полдник								
	Фрукты свежие	100	0,7	0,18	6,58	33,33	33,33	118
	Пирожок "Детская"	150	18,92	15,23	57,47	444,73	7,19	465
	Чай с сахаром	180	0,002	0,001	14,97	59,86	0,001	411
Ужин								
Итого за 4 день.		1720	56,682	49,261	236,93	1640,54	66,491	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Подпись

Н.А.Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Какао с молоком	180	5,17	4,4	18,24	134,59	2,21	508
	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,02	9,37	29,28	219,72	1,38	274
	Бутерброды с сыром	46	3,79	5,02	15,14	121,42	0,04	3
Завтрак2								
	Кисломолочные напитки	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	Готовый продукт
	Кондитерские изделия	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Свекольник	200	3,9	6,81	5,56	87,87	4,39	136
	оладьи из пчени	90	16,36	4,13	14,85	162,88	25,4	548
	Макароны отварные(гарнир)	150	4,36	4,77	26,86	155,63	0	218
	капуста морская	60	0,54	0,12	0	3,24	1,2	1
	Компот из свежих плодов	180	0,27	0	29,25	115,86	0,7	531
Полдник								
	Чай с лимоном	180	0,03	0,004	12,08	49,08	1,19	412
	Запеканка рисовая с творогом и яблок	100	9,21	9,27	52,28	334	2,7	322
Ужин								
Итого за 5 День.		1671	61,2	51,544	262,65	1746,74	39,75	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

Н.А.Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	180	5,17	4,37	17,96	103,73	2,11	513
	Бутерброды с маслом	35	2,32	3,86	14,82	103,55	0	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,89	12,09	35,17	274,64	0,98	100
Завтрак2								
	Фрукты свежие	100	0,7	0,18	6,58	33,33	33,33	118
Обед								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Рассольник ленинградский	200	5,24	6,2	18,08	138,53	6,09	82
	Рыба, припущенная с овощами	80	20,06	11,65	7,59	205,79	2,93	258
	Пюре картофельное	150	3,35	3,05	16,42	131,01	6,04	339
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	12,93	8,26	154,33	23,96	2
Полдник								
	Винегрет овощной	150	5,45	24,66	31,79	379,79	37,71	82
	Яйца вареные	40	2,54	2,3	0,14	31,4	0	306
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Чай с сахаром	180	0,002	0,001	14,97	59,86	0,001	411
Ужин								
Итого за 6 день.		1685	61,102	82,471	231,26	1903,26	116,751	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

Н.А.Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Какао с молоком	180	6,21	6,71	27,67	197,69	2,65	416
	Бутерброды с джемом	46	2,69	4,95	20,34	137,01	0,03	101
	Каша из тыквы пшенная	180	6,28	6,23	21,73	169,46	3,84	141
Завтрак2								
	Фрукты свежие	100	0,7	0,18	6,58	33,33	33,33	118
Обед								
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,67	9,17	11,29	157,13	8,8	154
	Биточки рубленые из курицы паровые	80	8,91	7,2	4,22	125,27	0,42	323
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,01	5,57	39,65	234,19	0	243
	Компот из изюма	180	0,37	0,08	24,5	100,82	0	394
	Салат из свеклы и чернослива	60	0,77	2,99	14,4	92,47	2,52	20
Полдник								
	Йогурт	180	9	5,76	6,3	122,4	1,08	
	Ватрушка	100	16,55	17,22	53,94	441,1	0,06	441
Ужин								
Итого за 7 день.		1556	70,61	66,76	263,57	1971,87	52,73	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

Н.А.Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком	180	5,92	6,53	14,41	141,68	2,65	414
	Масло(порциями)	5	0,01	2,05	0,02	18,58	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Каша гречневая молочная	180	7,53	7,78	31,26	224,71	1,94	179
Завтрак2								
	Кисломолочные напитки	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	Готовый продукт
	Кондитерские изделия	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп картофельный с клецками	200	3,18	4,31	16,92	113,41	4,7	91
	Каша ячневая рассычатая	150	4,45	4,72	27,73	172,16	0	250
	Гуляш из отварного мяса	80	8,66	6,68	0	107,14	0	293
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14,97	59,85	0	531
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,58	3,03	1,08	34,04	6,9	17
Полдник								
	Чай с лимоном	180	0,03	0,004	12,08	49,08	1,19	412
	Плоды свежие	100	0,7	0,18	6,58	33,33	33,33	118
	Вареники ленивые	130	20,4	13,94	31,67	334,12	0,27	331
	Соус сметанный	20	0,39	5,86	1,06	57,32	0,01	451
Ужин								
Итого за 8 день.		1800	66,68	62,974	231,65	1778,37	51,53	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

Н.А.Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Какао с молоком	180	6,21	6,71	27,67	197,69	2,65	416
	Бутерброды с сыром	46	3,79	5,02	15,14	121,42	0,04	3
	Омлет натуральный	85	4	10,51	1,55	117,07	0,17	229
Завтрак2								
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)(горох)	200	8,07	16,22	21,25	266,2	5,54	149
	Капуста тушеная	100	2,03	3,68	7,83	72,08	17,3	143
	Тефтели мясные(1-й вариант)	80	15,09	12,19	24,33	284,08	0,74	303
	Компот из свежих плодов	180	0,27	0	29,25	115,86	0,7	531
Полдник								
	Чай с сахаром	180	0,002	0,001	14,97	59,86	0,001	411
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	80	16,35	26,26	116,38	764,68	0,67	437
	Фрукты свежие	100	0,7	0,18	6,58	33,33	33,33	118
Ужин								
Итого за 9 день.		1511	62,862	81,651	316,08	2276,07	64,741	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

Н.А. Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Чай с лимоном	180	0,03	0,004	12,08	49,08	1,19	412
	Каша ячневая молочная с маслом	180	6,25	7,62	25,29	194,95	1,83	182
	Бутерброды с джемом	46	2,69	4,95	20,34	137,01	0,03	101
Завтрак2								
	Кисломолочные напитки	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	Готовый продукт
	Кондитерские изделия	25	1,88	2,45	18,6	104,25	0	
Обед								
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0	114
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0	0	14,97	59,85	0	531
	Щи из квашеной капусты	200	8,74	22,67	16,01	301,38	46,02	143
	Тефтели рыбные паровые	80	11,93	1,36	10,15	101,87	0,36	276
	Картофель отварной	150	2,8	5,63	16,37	147,77	20	136
	Салат из свеклы	60	1,05	5,07	6,16	74,35	7	34
Полдник								
	Фрукты свежие	100	0,7	0,18	6,58	33,33	33,33	118
	Макаронные отварные с сыром	150	6,04	10,93	9,01	146,07	0,14	220
	Кисель	180	0	0	0	0	0	401
Ужин								
Итого за 10 день.		1811	52,78	66,064	196,07	1608,11	110,44	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

Подпись

Н.А.Бельденинова
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		623,728	633,54	2432,38	18076,91	651,824	
Среднее значение за период		62,37	63,35	243,24	1807,69	65,18	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,92	31,81	54,28			